

# ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਟੂਲਕਿਟ Your personal toolkit

ਠੰਢ ਅਤੇ ਫਲੂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਲਈ

for cold and flu season



BC Centre for Disease Control  
Provincial Health Services Authority

ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰ ਨੂੰ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ (ਫਲੂ) ਅਤੇ ਆਰ.ਐੱਸ.ਵੀ.।

ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਬਿਹਤਰੀ ਲਈ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਤੁਸੀਂ ਕਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਇਹ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤਣੇ ਹਨ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ।

 <p>ਵੈਕਸੀਨ</p>	 <p>ਜੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰ ਰਹਿਣਾ</p>	 <p>ਹੱਥ ਧੋਣੇ</p>	 <p>ਮਾਸਕ ਪਹਿਣੋ ਅਤੇ ਖੰਘ ਢੱਕੋ</p>
 <p>ਹਵਾ ਦਾ ਅੱਛਾ ਪ੍ਰਵਾਹ</p>	 <p>ਆਪਸੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ</p>	 <p>ਜਗ੍ਹਾ ਸਾਫ਼ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ</p>	 <p>ਟੈੱਸਟ ਅਤੇ ਇਲਾਜ</p>

- ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਵਾਰ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਾ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- 811 ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਫ਼ਿਕਰ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰੋ।

## ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਜਾਣੀਏ Let's unpack the tools



### ਵੈਕਸੀਨ Vaccines

ਕੋਵਿਡ-19 ਸਮੇਤ ਸਾਲਾਨਾ ਫਲੂ ਸ਼ਾਟ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਨੂੰ ਅੱਪਟੂ ਡੇਟ ਰੱਖਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਦਾ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।



### ਜੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰ ਰਹੋ Stay home if sick

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰ ਰਹੋ ਜਾਂ ਹੋਰਨਾ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ। ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਸਿਹਾਯਾਬੀ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾ ਵਿਚ ਬਿਮਾਰੀ ਫੈਲਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘਟਦੀ ਹੈ।



### ਹੱਥ ਧੋਣੇ Clean hands

ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਸੈਨੇਟਾਈਜ਼ਰ ਵਰਤੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਬਾਥਰੂਮ ਵਗੈਰਾ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਸਾਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ।



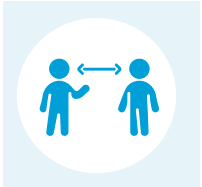
### ਮਾਸਕ ਵਰਤੋ ਅਤੇ ਖੰਘ ਸਮੇਂ ਮੂੰਹ ਢੱਕੋ Mask & cover your coughs

ਉਨ੍ਹਾਂ ਥਾਂਵਾਂ ਤੇ ਮਾਸਕ ਵਰਤੋ ਜਿੱਥੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਨਿਜੀ ਪਸੰਦ ਵਜੋਂ ਵਰਤੋ।



### ਹਵਾ ਦਾ ਚੰਗਾ ਪ੍ਰਵਾਹ Good airflow

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹਵਾ ਫਿਲਟਰ ਕਰਨ ਜਾਂ ਵੈਂਟੀਲੇਸ਼ਨ ਸਿਸਟਮ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਸੁਨਿਸਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਠੀਕ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਅਤੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਆਏ।



### ਨਿੱਜੀ ਥਾਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰੋ Respect personal space

ਕੀਟਾਨੂਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਕਿ ਹਰ ਇੱਕ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇ।



### ਸਤਹਿ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ Clean surfaces

ਸਾਈਆ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਛੂਹਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਸਾਫ਼ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਸਵਿੱਚ, ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਦੇ ਹੈਂਡਲ, ਸੈੱਲ ਫੋਨ, ਕਾਊਂਟਰ ਅਤੇ ਬਾਥਰੂਮ।



### ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਇਲਾਜ Test & treat

ਜ਼ਿਆਦਤਰ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਪਰਚੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਘਰ ਵਿਚ ਹੀ ਨਜਿੱਠ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ ਤਾਂ ਐਂਟੀ-ਵਾਇਰਲ ਇਲਾਜ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਇਲਾਜ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਰੈਪਿਡ ਟੈਸਟ ਘਰ ਵਿਚ ਕਰਨ ਲਈ ਫ਼ਾਰਮੇਸੀਆਂ ਵਿਚ ਮੁਫਤ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।