Punjabi (ਪੰਜਾਬੀ)

ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਕੀ ਹੈ?

ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ, ਜਾਂ ਫ਼ਲੂਅ, ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਛੂਤ ਵਾਲਾ ਵਾਇਰਸ ਹੈ, ਜੋ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਫ਼ਲੂਅ ਕਾਰਨ ਗੰਭੀਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖ਼ਤਰੇ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ, ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕ, ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ, ਐਬੋਰਿਜ਼ਨਲ ਅਤੇ ਟੋਰੈੱਸ ਸਟ੍ਰੇਟ ਆਈਲੈਂਡਰ ਲੋਕ ਅਤੇ ਉਹ ਲੋਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹਨ।

ਫ਼ਲੂਅ ਦਾ ਵਾਇਰਸ ਹਰ ਸਾਲ ਬਦਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਸ ਕਾਰਨ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਸਾਲ ਫ਼ਲੂਅ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਫ਼ਲੂਅ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

2026 ਵਿੱਚ ਫ਼ਲੂਅ ਦਾ ਟੀਕਾ ਸਾਰੇ ਕੁਈਨਜ਼ਲੈਂਡ ਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਉਪਲਬਧ ਅਤੇ ਮੁਫ਼ਤ ਹੈ। 2026 ਵਿੱਚ 2 ਤੋਂ 17 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ (18 ਸਾਲ ਦੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ) ਲਈ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਫ਼ਲੂਅ ਦਾ ਸਪ੍ਰੇਅ ਵਾਲਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਲੱਛਣ

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਫ਼ਲੂਅ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।
ਕੁਝ ਲੱਛਣ ਇਹ ਹਨ:

- ਬੁਖ਼ਾਰ
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
- ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
- ਥਕਾਵਟ
- ਸੁੱਕੀ ਖੰਘ
- ਜੀਅ ਮਤਲਾਉਣਾ (ਉਲਟੀ ਆਉਣ ਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ), ਉਲਟੀ ਜਾਂ ਦਸਤ (ਪਤਲੀ ਟੱਟੀ), ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ।
- ਸਿਰਦਰਦ
- ਉਲਝਣ ਜਾਂ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ – ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ।

ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਫ਼ੈਲਦਾ ਹੈ?

ਫ਼ਲੂਅ ਉਸ ਵੇਲੇ ਫ਼ੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਖੰਘਦੇ ਜਾਂ ਛਿੱਕਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਜਾਂ ਟਿਸ਼ੂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਢੱਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਵੀ ਫ਼ੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਵਾਇਰਸ ਵਾਲੀਆਂ ਗੰਦੇ ਤਲਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਉਂਦੇ ਹੋ।

ਫ਼ਲੂਅ ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾਵੇ?

- ਹਰ ਸਾਲ ਫ਼ਲੂਅ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ। ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ-ਆਧਾਰਿਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰ ਰਹੋ।
- ਖੰਘਦੇ ਅਤੇ ਛਿੱਕਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਟਿਸ਼ੂ ਜਾਂ ਕੂਹਣੀ ਨਾਲ ਢੱਕੋ।
- 1.5m ਖੰਘਣ ਅਤੇ ਛਿੱਕਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ।
- ਅਕਸਰ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਤਲਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼, ਗਿੱਲੇ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਕਾ ਦਿਓ।
- ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਨਾ ਕਰੋ, ਜੋ ਮੂੰਹ ਜਾਂ ਨੱਕ ਨਾਲ ਲੱਗੀਆਂ ਹੋਣ।

ਇਲਾਜ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫ਼ਲੂਅ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ
- ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ
- ਲੱਛਣ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਦਰਦ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣਾ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਂਟੀਵਾਇਰਲ ਦਵਾਈ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣਾ ਮੁਫ਼ਤ ਫ਼ਲੂਅ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਿੱਥੇ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਵੇ?

ਫ਼ਲੂਅ ਦੇ ਟੀਕੇ ਸਾਰੇ ਕੁਈਨਜ਼ਲੈਂਡ ਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਕਾਰਡ ਨਾ ਵੀ ਹੋਵੇ। ਕੁਝ GP ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੀ ਫ਼ੀਸ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਫਾਰਮੇਸੀ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਕਲੀਨਿਕ ਜਾਂ ਐਬੋਰਿਜ਼ਨਲ ਅਤੇ ਟੋਰੈੱਸ ਸਟ੍ਰੇਟ ਆਈਲੈਂਡਰ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸ ਵਿੱਚ ਵੀ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਿੱਥੇ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ Vaccination Matters (ਟੀਕਾਕਰਨ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ) 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਫ਼ਲੂਅ ਦੇ ਮੁਫ਼ਤ ਟੀਕੇ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ GP ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ **13 HEALTH** ਨੂੰ **13 43 25 84** 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰਕੇ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ, ਇਹ ਮੁਫ਼ਤ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ '**flu facts qld**' ਖੋਜ ਕੇ ਜਾਂ ਇਸ QR ਕੋਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਮੁਫ਼ਤ ਫ਼ਲੂਅ ਦੇ ਟੀਕੇ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।

flu facts qld ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ