ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਕੀ ਓੱਥੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਬਰਡ ਫਲੂ ਹੈ?

ਬਰਡ ਫਲੂ ਉਨਹ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸੰਕਰਮਿਤ ਪੰਛੀਆਂ, ਪਸ਼ੂਆਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਵਾਇਰਸ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ?

ਸੰਕਰਮਿਤ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਮੱਲ, ਕੱਚੇ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਲਾਰ (ਥੁੱਕ) ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ। ਤੁਸੀ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਛੋਟੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਜਾਂ ਕਣਾਂ ਰਾਹੀ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਸਾਹ ਰਾਹੀ ਅੰਦਰ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਧੋਏ ਉਨਹ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਨਾਲ ਵੀ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਤੋ ਕਿਵੇਂ ਬਚਾ ਸਕਦਾ (ਸਕਦੀ) ਹਾਂ?

ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰ ਅਤੇ ਦਸਤਾਨੇ ਵਰਗੇ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਣਾਂ (PPE) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਮੈਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਲੱਛਣਾਂ ‘ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

- ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਲਾਲ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚੋਂ ਤਰਲ ਨਿਕਲਣਾ
- ਖੰਘ
- ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼
- ਵਗਦਾ ਜਾਂ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਨੱਕ
- ਦਸਤ
- ਉਲਟੀਆਂ
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
- ਸਿਰ ਦਰਦ
- ਥਕਾਵਟ
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼
- ਬੁਖਾਰ (100°F ਜਾਂ ਵੱਧ)
- ਨਮੂਨੀਆ
- ਦੌਰੇ

ਤੁਸੀ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚਾਂ ਲਈ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਪਰੋ੍ਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਨਾਮਾਂਕਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਇਨਹ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- **ਜਨਮ ਦੀ ਤਾਰੀਖ**
- **ਪਤਾ**
- **ਤੁਸੀ ਕੰਮ 'ਤੇ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹੋ**
- **ਤੁਸੀ ਕਿਹੜੇ PPE ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ**
- **ਲੱਛਣ**

ਜਵਾਬ ਨਿੱਜੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦੁਆਰਾ ਦੇਖੇ ਜਾਣਗੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੰਬਰ ਜਾਂ ਇਮੀਗਰੇ੍ਸ਼ਨ ਸਥਿਤੀ ਲਈ ਨਹੀ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਜੇਕਰ ਮੈਨੂੰ ਬਰਡ ਫਲੂ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦਾ ਪਰ੍ਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਉਨਹ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀ ਬਰਡ ਫਲੂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਮਿਆਦ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀ ਬਿਮਾਰ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਥੋੜਹ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਿਹਤ ਜਾਂਚਾਂ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਲੱਛਣ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟਿੰਗ ਜੇਕਰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅਤੇ ਗੋਪਨੀਯ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਮੈਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਕਾਉਂਟੀ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਆਪਣੀ ਕਾਉਂਟੀ ਵਿੱਚ ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ ਲਈ QR ਕੋਡ ਸਕੈਨ ਕਰੋ।

ਦਸੰਬਰ 2024 • © 2024 California ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਆਫ਼ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ (California Department of Public Health)