



ACCÉSSS

Alliance des Communautés Culturelles pour
l'Égalité dans la Santé et les Services Sociaux

ਫਲੂ ਕੀ ਹੈ? ਇਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫਲੂ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਫੂਤ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਇਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸਾਂ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਾਹ ਦੀ ਨਾਲੀ (ਨੱਕ, ਗਲਾ, ਫੇਫੜਿਆਂ) ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਇੱਕ ਆਮ ਅਤੇ ਮੌਸਮੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਹਰ ਸਾਲ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਕੈਨੇਡੀਅਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਫਲੂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪਤਝੜ ਤੋਂ ਬਸੰਤ ਰੁੱਤ ਤੱਕ ਫੈਲਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਪ੍ਰਸੰਗ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਨਵਾਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਅਜੇ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਹੈ, ਮੌਸਮੀ ਫਲੂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣਾ ਸਭ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਇਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹਨ?

ਇਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸੋਜਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫਲੂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਲੱਛਣ ਅਚਾਨਕ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਠੰਡ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਬੁਖਾਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਖੁਸ਼ਕ ਖੰਘ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਜੋੜਾਂ ਅਤੇ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਜੁਕਾਮ ਦੇ ਉਲਟ, ਵਗਦਾ ਨੱਕ ਅਤੇ ਛਿੱਕ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਕਲੀਨਿਕਲ ਲੱਛਣ ਜਿਵੇਂ ਖਾਸਕਰ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਤਲੀ, ਉਲਟੀਆਂ, ਦਸਤ ਅਤੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਰਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਉਹ ਕਦੇ ਕਦੇ ਥਕੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਬਦਹਵਾਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹਰ ਕੋਈ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਫਲੂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਇਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਸ਼ਾਇਦ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਖਾਸਕਰ ਕੁਝ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਜੁਕਾਮ ਦੇ ਉਲਟ, ਜਿਹੜੀ ਹਲਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਫਲੂ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਵੀ ਭਰਤੀ ਹੋਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਝ ਕੁ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਇਸ ਹਮਲੇ ਪ੍ਰਤੀ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਇਸ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨਾਲ ਲੜਨ ਲਈ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਬਣਾ ਕੇ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਕਾਫੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਖਾਸਕਰ ਜੇਕਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਜ ਜਾਂ ਸੁਪਰਿਨੀਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਗੰਭੀਰ ਪੈਚੀਦਗੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਡੀਹਾਈਡ੍ਰੇਸ਼ਨ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਨਿਮੋਨੀਆ, ਬ੍ਰੌਨਕਾਈਟਸ, ਕੰਨ ਵਿੱਚ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ, ਸਾਈਨਸਾਈਟਿਸ ਅਤੇ ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੁਝ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਵਿਗੜ ਜਾਣਾ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਕੁਝ ਕੁ ਮਾਮਲੇ ਜਾਨਲੇਵਾ ਵੀ ਸਾਬਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਣਦੇਖਿਆ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ।

ਫਲੂ ਕਿਸ ਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਫਲੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਸਦੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਗੰਭੀਰ ਨਤੀਜੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਖਾਸਕਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ। ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਫਲੂ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹਨ:

- ਕੁਝ ਦਿਲ ਜਾਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਪੁਰਾਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕ (ਸੀਓਪੀਡੀ, ਦਮਾ, ਸੀਸਟਿਕ ਫਾਈਬਰੋਸਿਸ, ਐਂਡੀਸੀਮਾ, ਆਦਿ)।
- ਗੰਭੀਰ ਪਾਚਕ ਵਿਕਾਰ (ਸ਼ੂਗਰ, ਆਦਿ), ਜਿਗਰ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ (ਸਿਰੋਸਿਸ, ਆਦਿ), ਗੁਰਦੇ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਜਾਂ ਹੈਮੇਟੋਲੋਜੀਕਲ ਵਿਕਾਰ (ਅਨੀਮੀਆ, ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨੋਪੈਥੀ, ਆਦਿ) ਵਾਲੇ ਲੋਕ;
- ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਲੋਕ।

- ਨਿਯੂਰੋਲੋਜੀਕਲ ਜਾਂ ਤੰਤੂ ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਗਾਤ (ਗਿਆਨ-ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ, ਚੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ, ਆਕਰਸ਼ਕ ਵਿਕਾਰ, ਨਿਯੂਰੋਮਸਕੂਲਰ ਵਿਕਾਰ, ਆਦਿ) ਵਾਲੇ ਲੋਕ;
- ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕ (ਔਚਆਈਵੀ, ਅੰਗ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ, ਰੇਡੀਓਥੈਰੇਪੀ, ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ, ਆਦਿ);
- ਮੋਟਾਪੇ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕ (IMC > 40);
- 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ
- ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕੁਝ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ ਦੇ ਦੂਜੇ ਅਤੇ ਤੀਜੇ ਮਹੀਨੇ ਦੌਰਾਨ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- 75 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ.

ਫਲੂ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ?

ਇਹ ਇੱਕ ਛੂਤ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਫੈਲ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਜਦੋਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਖੰਘ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਹਵਾ ਵਿਚ ਬੂੰਦਾਂ ਮਿਕਸ ਹੋ ਕੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਨਫੈਕਟਿਡ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਕਿਸੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਣ ਜਾਂ ਉਸ ਵੱਲੋਂ ਦੂਸ਼ਿਤ ਵਸਤੂ (ਰੁਮਾਲ, ਟੈਲੀਫੋਨ, ਡੋਰਕਨੋਬ, ਆਦਿ) ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਿਨਾਂ ਹੱਥ ਧੋਤੇ ਨੱਕ, ਮੂੰਹ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣਾ।

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੋਂ ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਛੂਤਕਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ, ਖਾਸਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਫਲੂ ਤੋਂ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ।

ਟ੍ਰਾਂਸਮਿਸ਼ਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੀਮਿਤ ਕਰੀਏ?

ਕੁਝ ਸਫਾਈ ਦੇ ਉਪਾਅ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਟ੍ਰਾਂਸਮਿਸ਼ਨ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ :

- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ;
- ਛਿੱਕ ਅਤੇ ਖੰਗਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਿਸੇ ਟੀਸ਼ੂ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਕੋਹਣੀ ਦੇ ਮੌੜ ਨਾਲ ਢੱਕ ਲਓ।
- ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਸਤ੍ਹਾ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰੋ।
- ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਘਰ ਵਿਚ ਰਹੋ।

¹ Gouvernement du Québec (août 2019), *Programme de vaccination contre la grippe disponible en ligne sur* <https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/vaccination/programme-de-vaccination-contre-la-grippe/admissibilite/>

Consultez notre site Internet au www.accesss.net pour en savoir plus.