

ਰੋਕੋ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ, ਰੋਕੋ ਫਲੂ ਨੂੰ!

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਲੂ ਹੈ? ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਦੋ ਝਟਪਟ ਸੁਆਲ ਪੁੱਛੋ:

1. ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਹੈ?
2. ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਹਨ? ਖਾਂਸੀ, ਦੁਖਦਾ ਗਲਾ, ਸ਼ਰੀਰ ਵਿਚ ਦਰਦਾਂ, ਸਿਰਪੀੜ, ਠੰਡ ਲੱਗਣਾ, ਦਸਤ ਜਾਂ ਉਲਟੀ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਜੁਆਬ ਦੋਹਾਂ ਸੁਆਲਾਂ ਲਈ ਹਾਂ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਲੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਲੂ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

- ਘਰ ਵਿਚ ਰਹੋ, ਭਾਰੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅਰਾਮ ਕਰੋ।
- ਭੀੜ-ਭੜੱਕੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ, ਖਾਂਸੀ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਨੱਕ 'ਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਢੱਕਣ, ਅਤੇ ਥੋੜੀ ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣ ਰਾਹੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਸੇਹਤ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਲਤ ਸੁਧਰ ਨਹੀਂ ਰਹੀ ਹੈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸੇਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿਕਿਤਸਕੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਈ ਚਿਕਿਤਸਕੀ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਸੇਹਤ ਬੀਮਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਐਕਸੇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ **800-756-5437** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਪ੍ਰਵਾਸਨ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਸਬੂਤ ਲਈ ਨਹੀਂ ਆਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਜਦੋਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋਵੋ, ਤਾਂ ਘਰ ਰਹੋ



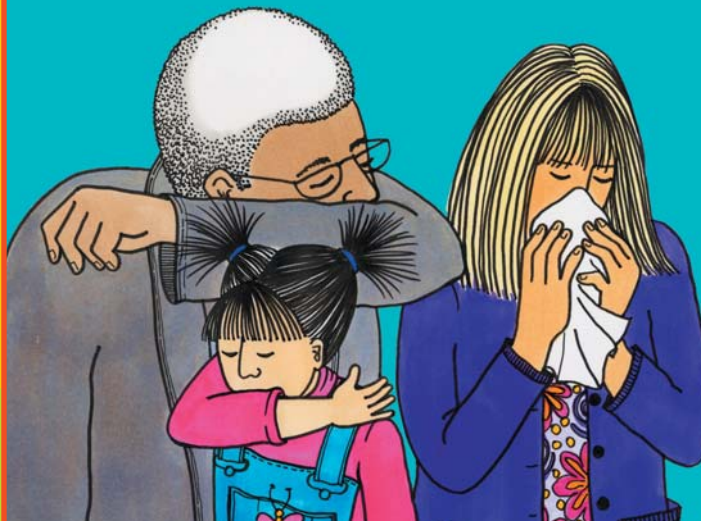
ਵਾਰ-ਵਾਰ 20 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਹੱਥ ਧੋਵੋ



ਧੋ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ? ਅਲਕੋਹਲ ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜਰ (ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਕਿਟਾਣੂਮੁਕਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ) ਵਰਤੋ



ਖੰਘ ਅਤੇ ਨਿੱਛਾਂ ਨੂੰ ਢੱਕੋ



Public Health
Seattle & King County



ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਦੇਖੋ:
www.kingcounty.gov/health
ਬਦਲਵੇਂ ਫਾਰਮੇਟ ਬੇਨਤੀ ਤੇ ਉਪਲੱਬਧ ਹਨ