

ਫਲੂ ਹੋਣ ਤੇ ਘੱਰ ਰੱਖੋ।

ਫਲੂ ਹੋਣ 'ਤੇ ਘਰ 'ਚ ਹੀ ਰਹੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਪੈਣ ਤੇ ਘੱਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ।

ਫਲੂ ਹੋਣ ਤੇ ਘੱਰ ਰਹਿਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਿਉਂ ਹੈ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖੰਘਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਿੱਛ ਮਾਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਫਲੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੁਖਾਰ ਰੋਣ 'ਤੇ ਅਤੇ ਬੁਖਾਰ ਉਤਰਨ ਤੋਂ 24 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਕ੍ਰਾਮਕ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਸੱਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫੈਲਣ ਵਾਲਾ

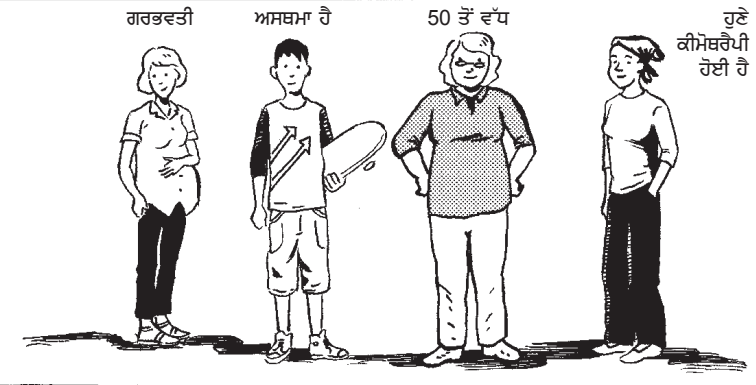


ਬੁਖਾਰ ਦੇ ਦੌਰਾਨ



ਬੁਖਾਰ ਦੇ ਜਾਣ ਦੇ ਇੱਕ ਪੂਰੇ ਦਿਨ ਦੇ ਬਾਅਦ

ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਸੇਹਤ ਸੰਭੰਧੀ ਮਸਲੇ ਹੋਣ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਫਲੂ ਹੋ ਜਾਵੇ।



ਕਈ ਲੋਕੀ ਜੋ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰੇ 'ਚ ਹਣ ਤੰਦੁਰੁਸਤ ਵਿਖਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਹੋਰ ਇਕੱਠ ਵਿੱਚ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਖਤਰੇ 'ਚ ਪਾ ਰਹੇ ਹੋ।



ਹੱਰ ਰੋਜ਼ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਰੇਖ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਠੀਕ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੈ:

ਅਤੇ ਇੰਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ:

ਬੁਖਾਰ

100N° F ਤੋਂ ਉੱਤ



ਖ਼ਾਂਸੀ



ਜਾਂ

ਖ਼ਰਾਬ ਗਲਾ

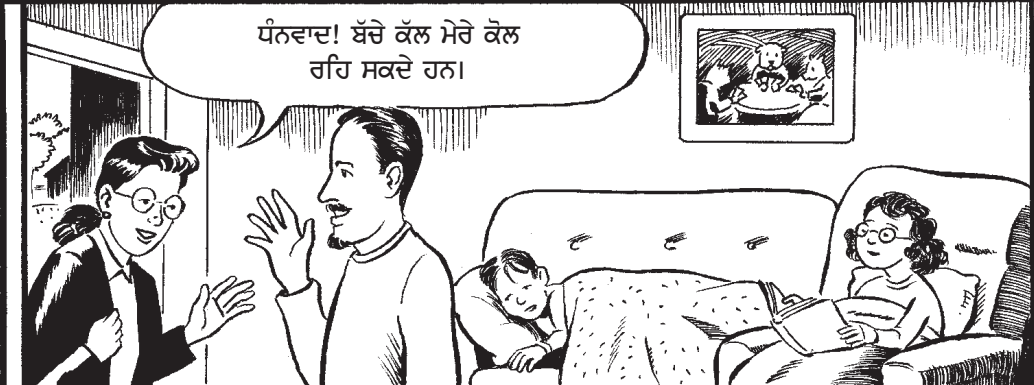


ਜੇ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫਲੂ ਹੈ। ਹੋਰ ਚਿੰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਵਗਦਾ ਨੱਕ, ਸ਼ਰੀਰ ਦਰਦ, ਪੇਟ ਖ਼ਰਾਬ, ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਿਮਾਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ:



ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ, ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਗੁਆਂਡੀਆਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਲਈ ਪੁੱਛੋ।



ਆਪਣੇ ਗੁਆਂਡ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬਾਲਸੰਭਾਲ ਨੇਟਵਰਕ ਬਣਾਉ। ਇੱਕ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦਾ ਸਮੂਹ ਲੱਭੋ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਅਦਲਾ ਬਦਲੀ ਕਰ ਸਕੇ।