ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਡੇਅਰੀ ਗਾਂਵਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਰਡ ਫ਼ਲੂ ਤੋਂ ਬਚਾਓ

ਬਰਡ ਫ਼ਲੂ ਗਾਂਵਾਂ ਤੋਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਕੱਚੇ ਦੁੱਧ, ਜਾਨਵਰ ਦੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਜਾਂ ਸਤਹਾਂ ‘ਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਛੀਂਟਿਆਂ, ਧੂੜ-ਮਿੱਟੀ ਜਾਂ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਬੂੰਦਾਂ ਰਾਹੀ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ, ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਇਹ ਉਦੋਂ ਵੀ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਛੂੰਹਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਸਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਚਹਿਰੇ ਨੂੰ ਛੂੰਹਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦਾ ਬਚਾਅ ਕਰੋ।

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਣ (PPE) ਪਹਿਨੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਦੁੱਧ ਚੋਣਾ, ਕੱਚੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਚੋਣ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਦੀ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨਾ
- ਬਿਮਾਰ ਗਾਂਵਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਾੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ
- ਮਰੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਗਾਂਵਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣਾ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਾੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ

ਛਿੱਟਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਚਸ਼ਮੇ (ਅਪ੍ਰਤੱਖ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹਵਾਦਾਰ ਚਸ਼ਮੇ) ਜਾਂ ਫ਼ੇਸ ਸ਼ੀਲਡ। ਚਸ਼ਮੇ ਫ਼ੇਸ ਸ਼ੀਲਡ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫ਼ੇਸ ਸ਼ੀਲਡ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਸੁੱਕਾ ਰੱਖਦੀ ਹੈ।

ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ N95 ਰੈਸਪਿਰੇਟਰ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਅਸਰਦਾਰ ਰੈਸਪਿਰੇਟਰ

ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹੋ। ਕੰਮਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਦਸਤਾਨੇ ਬਦਲੋ।

ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਘਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਹੱਥ ਅਤੇ ਚਿਹਰਾ ਧੋਵੋ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਕਵਰਆਲ (ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢੱਕਣ ਵਾਲਾ ਸੂਟ), (ਜਦੋਂ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ) ਵਾਟਰਪ੍ਰੂਫ਼ ਐਪਰਨ, ਬੂਟ ਅਤੇ ਸਿਰ ਜਾਂ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਵਾਲਾ ਕਵਰ ਪਹਿਨੋ। ਐਂਪਲੌਇਅਰ ਸਾਰੇ PPE ਮੁਫ਼ਤ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਿਫਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਸਾਰੇ PPE ਉਤਾਰ ਦਿਓ ਅਤੇ ਸ਼ਾਵਰ ਲਓ।

ਬਰਡ ਫ਼ਲੂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਨਗਿਰਾਨੀ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫ਼ਲੂ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਲਾਲੀ ਜਾਂ ਰਿਸਾਅ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਐਂਪਲੌਇਅਰਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਰਕਰਾਂ ਲਈ ਵਰਕਰਾਂ ਦੇ ਮੁਆਵਜ਼ੇ ਸਬੰਧੀ ਫਾਇਦੇ ਉਪਲਬਧ ਕਰਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ 'ਤੇ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਬਰਡ ਫ਼ਲੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਰਕਰਾਂ ਦੇ ਮੁਆਵਜ਼ੇ ਅਤੇ ਭੁਗਤਾਨ-ਸਹਿਤ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਛੁੱਟੀ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, 1-800-736-7401 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

CDPH ਬਰਡ ਫ਼ਲੂ ਵੈੱਬਪੇਜ: **go.cdph.ca.gov/birdflu**

ਜੋਖਮ ਮੁਲਾਂਕਣ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਤੇ ਸੂਚਨਾ ਸੇਵਾ (Hazard Evaluation System and Information Service) ਦੀ ਕਾਰਜਸਥਾਨ ਜੋਖਮ ਸੰਬੰਧੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ: (866) 282-5516

ਨੈਸ਼ਨਲ ਸੈਂਟਰ ਫ਼ਾਰ ਫ਼ਾਰਮਵਰਕਰ ਹੈਲਥ (National Center for Farmworker Health) ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ‘ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ: +1 (800) 377-9968 ਜਾਂ +1 (737) 999-4162 'ਤੇ WhatsApp ਰਾਹੀਂ

ਮਈ, 2025 © 2025, ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਦਾ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ