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

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

- ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰ ਪੰਛੀ ਦੀ ਬਿੱਠ, ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਜਾਂ ਖੰਭਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਛਿੱਟਿਆਂ, ਧੂੜ-ਮਿੱਟੀ ਜਾਂ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਬੂੰਦਾਂ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ, ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਇਹ ਉਦੋਂ ਵੀ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਛੂੰਹਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਸਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਛੂੰਹਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ, ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦਾ ਬਚਾਅ ਕਰੋ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਪੰਛੀਆਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਣ (PPE) ਪਹਿਨੋ ਜੋ ਸ਼ਾਇਦ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਚਸ਼ਮੇ ਪਹਿਨੋ (ਅਪ੍ਰਤੱਖ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹਵਾਦਾਰ)।

ਇੱਕ N95 ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਅਸਰਦਾਰ ਰੈਸਪਿਰੇਟਰ ਪਹਿਨੋ।

ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹੋ।

ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਅਕਸਰ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਕਵਰਆਲ (ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢੱਕਣ ਵਾਲਾ ਸੂਟ), ਬੂਟ ਅਤੇ ਸਿਰ ਜਾਂ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਵਾਲਾ ਕਵਰ ਪਹਿਨੋ।

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਵਾਧੂ PPE ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕੁਝ ਕੰਮਾਂ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਵਾਇਰਸ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਰਸਾਇਣਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਪੰਛੀਆਂ ਦੇ ਝੁੰਡਾਂ ਨੂੰ ਸਮੂਹਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਾਰਨਾ;
- ਮਰੇ ਹੋਏ ਪੰਛੀਆਂ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖਾਦ ਬਣਾਉਣਾ;
- ਵਾੜਿਆਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂਮੁਕਤ ਕਰਨਾ;
- ਜਾਂ ਇਨਡੋਰ ਜਾਂ ਬੰਦ ਥਾਂਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਕੰਮ, ਜਿੱਥੇ ਵਾਇਰਸ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਬਚਾਅ ਲਈ ਇੱਕ N95 ਰੈਸਪਿਰੇਟਰ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਯਾਦ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਇੱਕ ਪਹਿਨੋ:

P-100 ਫ਼ਿਲਟਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਅੱਧੇ-ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਵਾਲਾ ਇਲਾਸਟੋਮੇਰਿਕ (ਰਬੜ-ਕਿਸਮ ਵਾਲਾ) ਰੈਸਪਿਰੇਟਰ ਅਤੇ ਅਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਵਾਦਾਰ ਚਸ਼ਮਾ।

P-100 ਫ਼ਿਲਟਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਪੂਰੇ-ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਇਲਾਸਟੋਮੇਰਿਕ (ਰਬੜ-ਕਿਸਮ ਵਾਲਾ) ਰੈਸਪਿਰੇਟਰ

ਵਧੀਆ ਸਮਰੱਥਾ ਵਾਲੇ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਕਣਾਂ (HEPA) ਦੇ ਫ਼ਿਲਟਰਾਂ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹਵਾ-ਸ਼ੁੱਧ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਰੈਸਪਿਰੇਟਰ (PAPR)

- ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਰਸਾਇਣਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਹੀ ਕਾਰਟ੍ਰਿਜ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।
- ਬਾੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਤਰਲ-ਰੋਧਕ ਕਵਰਆਲ ਪਹਿਨਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ਸਾਰੇ PPE ਤੁਹਾਡੇ ਐਂਪਲੌਇਅਰ ਦੁਆਰਾ ਮੁਫ਼ਤ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਕਰਾਏ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ਆਪਣੀ ਸ਼ਿਫਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, PPE ਨੂੰ ਉਤਾਰ ਦਿਓ ਅਤੇ ਸ਼ਾਵਰ ਲਓ।

ਬਰਡ ਫ਼ਲੂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਨਿਗਰਾਨੀ 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