ਸੰਕਰਮਿਤ ਡੇਅਰੀ ਗਾਵਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਰਡ ਫਲੂ ਤੋਂ ਬਚਾਓ

ਬਰਡ ਫਲੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਵਾਇਰਸ ਕੱਚੇ ਦੁੱਧ, ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਜਾਂ ਸੜ੍ਹਾ 'ਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਛਿੱਟੇ, ਧੂੜ ਜਾਂ ਬੂੰਦਾਂ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।
  ਇਹ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ, ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੰਕਰਮਿਤ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹ ਕੇ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਛੂਹਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਫਰ ਵੀ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ।

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਉੱਚ-ਜੋਖਮ ਵਾਲੀਆਂ ਨੌਕਰੀਆਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਣ (PPE) ਪਹਿਨੋ:

- ਦੁੱਧ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਾਵਾਂ, ਕੱਚੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣਾ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਪਾਰਲਰ ਦੀ ਸਫਾਈ।
- ਬਿਮਾਰ ਗਾਵਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਾੜੇ ਸਫਾਈ ਕਰਨਾ।
- ਮਰੀਆਂ ਗਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣਾ ਜਾਂ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਾੜੇ ਸਫਾਈ ਕਰਨਾ।

ਛਿੱਟਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ **ਚਸ਼ਮੇ** (ਅਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਿਕਲੇ ਹੋਏ ਚਸ਼ਮੇ) ਜਾਂ **ਫੇਸ ਸ਼ੀਲਡ** ਪਹਿਨੋ। ਚਸ਼ਮੇ ਫੇਸ ਸ਼ੀਲਡ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫੇਸ ਸ਼ੀਲਡ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਸੁੱਕਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ **N95 ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ** ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ।

ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹੋ।

ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਅਕਸਰ **ਹੱਥ ਧੋਵੋ** ਜਾਂ **ਸਾਫ਼** ਕਰੋ।

ਘਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੱਥ ਅਤੇ ਚਿਹਰਾ ਧੋਵੋ।

ਸਾਰੇ PPE ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਦੁਆਰਾ ਮੁਫ਼ਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਲਾਲੀ ਜਾਂ ਡਿਸਚਾਰਜ ਸਮੇਤ ਫਲੂ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

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

ਸਵਾਲ: ਹੈਜ਼ਰਡ ਇਵੈਲੂਏਸ਼ਨ ਸਿਸਟਮ ਅਤੇ ਸੂਚਨਾ ਸੇਵਾ (HESIS) ਵਰਕਪਲੇਸ ਹੈਜ਼ਰਡ ਹੈਲਪਲਾਈਨ: **(866) 282-5516**

ਦਸੰਬਰ, 2024 • © 2024, ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਆਫ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ