

ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਇਸ ਸੀਜ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ 6 ਸੁਝਾਅ

ਫਲੂ, COVID-19 ਅਤੇ RSV ਵਰਗੇ ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਵਾਇਰਸਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਅਤੇ ਫੈਲਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਓ।

ਟੀਕੇ ਲਗਵਾਉਣ ਵਿੱਚ ਅੱਪ ਟੂ ਡੇਟ ਰਹੋ

ਟੀਕੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੁਰੱਖਿਆ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਟੀਕੇ ਲਗਵਾਉਣ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ [MyTurn.ca.gov](https://www.myturn.ca.gov) 'ਤੇ ਜਾਓ।

- ਫਲੂ ਅਤੇ COVID-19 ਦਾ ਟੀਕਾ 6 ਮਹੀਨੇ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।
- RSV ਟੀਕਾਕਰਨ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕੁਝ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ 60 ਸਾਲ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰ ਹੀ ਰਹੋ

ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹੋ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਲੂ, COVID-19, ਜਾਂ RSV ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਹਨ।

ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਇਲਾਜ

COVID-19 ਅਤੇ ਫਲੂ ਲਈ ਟੈਸਟ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ। ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੇ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। [COVID-19 ਦੇ ਇਲਾਜਾਂ ਬਾਰੇ](#) ਹੋਰ ਜਾਣੋ।

ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ

ਜਨਤਕ ਅੰਦਰੂਨੀ ਜਾਂ ਭੀੜ-ਭੜੱਕੇ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ [ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ](#), ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ [ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ](#) ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ

ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ, ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਧੋਵੋ। ਜੇਕਰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 60% ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲਾ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਵਰਤੋ।

ਆਪਣੀ ਖੰਘ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਨੂੰ ਢੱਕੋ

ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ, ਬਾਂਹ, ਜਾਂ ਡਿਸਪੋਜੇਬਲ ਟਿਸ਼ੂ ਵਿੱਚ ਖੰਘ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਮਾਰੋ। ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣਾ ਜਾਂ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੇ ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।



ਇਸ ਫਲਾਇਰ 'ਤੇ ਇੰਟਰਐਕਟਿਵ ਲਿੰਕ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ

