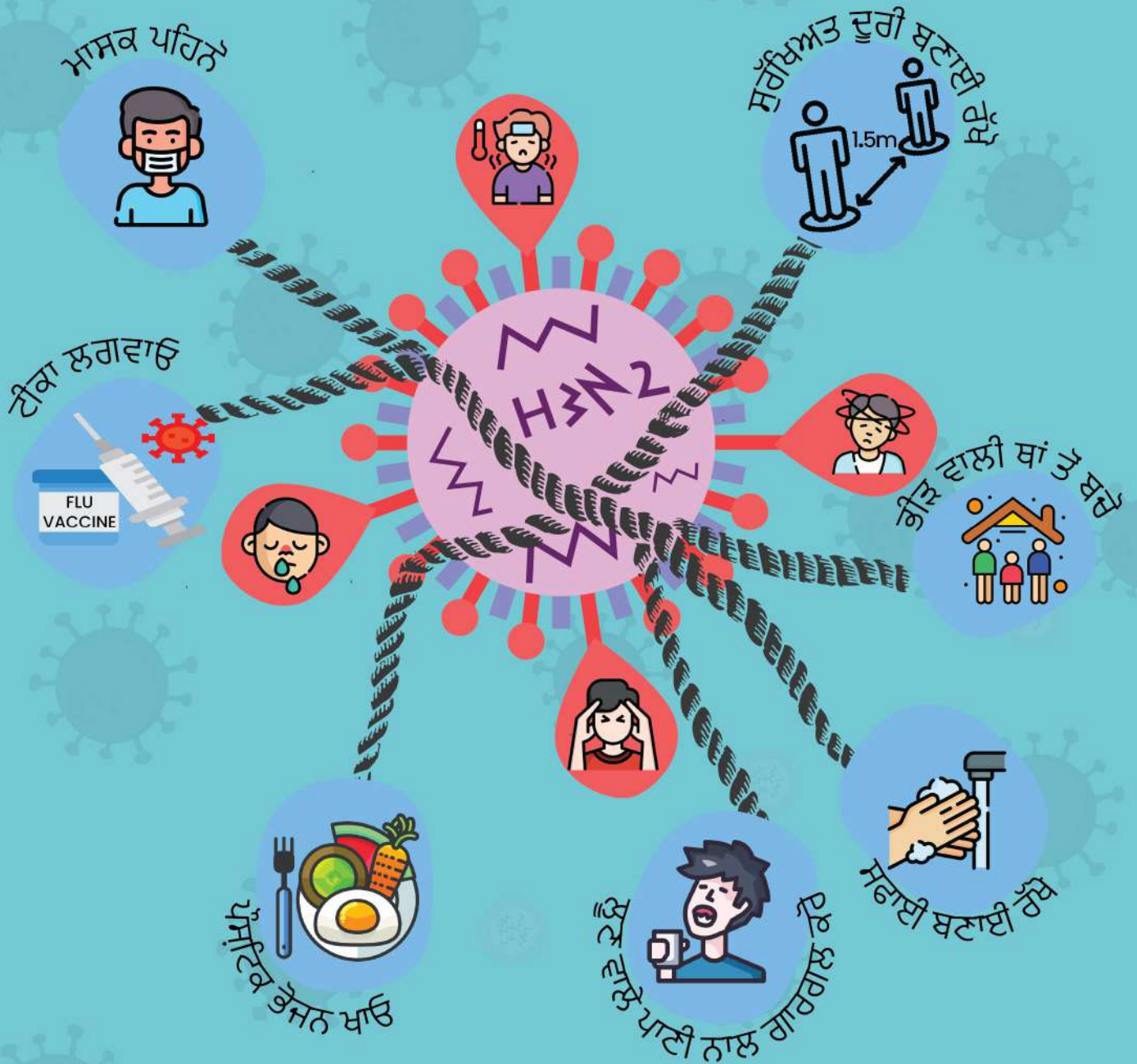


H3N2 ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ (ਫਲੂ) ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਰੋਕਥਾਮ



ਡਾ.ਸੁਮਨ ਮੇਰ
ਡਾ.ਰਵਿੰਦਰ ਖਾਈਵਾਲ



ਪੋਸਟ ਗਰੈਜੂਏਟ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ ਮੈਡੀਕਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਰਿਸਰਚ, ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ-160012 (ਭਾਰਤ)
POSTGRADUATE INSTITUTE OF MEDICAL EDUCATION & RESEARCH,
CHANDIGARH -160012 (INDIA)

Phone: 0172-2748363, 2755556 Email: dpgi@pgimer.edu.in
Website: http://pgimer.edu.in

Prof Vivek Lal
MD(Med) DM(Neuro)



No. DPGI-4/27/239

Date. 17/03/2023

DIRECTOR

Professor & Head,
Department of Neurology



ਮੁਖਬੰਧ

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਸਮੇਂ, ਸਾਨੂੰ ਹੋਰ ਵਾਇਰਸਾਂ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਸੁਚੇਤ ਰਹਿਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਪਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। H3N2 ਇੱਕ ਅਜੇਹਾ ਵਾਇਰਸ ਹੈ ਜੋ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਿੱਚ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਸ ਲਾਗ ਨਾਲ ਮੌਤ ਦਰ ਕਾਫ਼ੀ ਘੱਟ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਘਬਰਾਉਣ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਰੋਕਥਾਮ ਉਪਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾ ਕੇ ਲਾਗ ਦੇ ਜੋਖਮ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

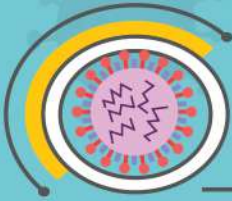
ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਦਿਆਂ ਖੁਸ਼ੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿ ਪੀਜੀਆਈਐਮਈਆਰ, ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਇੰਡੀਅਨ ਕੌਂਸਲ ਆਫ ਮੈਡੀਕਲ ਰਿਸਰਚ (ICMR) ਨੈੱਟਵਰਕ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਰਗੀ ਬਿਮਾਰੀ (IL) ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਗੰਭੀਰ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਲਾਗਾਂ (SARI) ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਿੱਚ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਅਸਲ ਸਮੇਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲੇ ਨੂੰ ਕੇਸਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਲਾਗ ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਅਤੇ ਟਰੈਕਿੰਗ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਪੀਜੀਆਈਐਮਈਆਰ, ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਕੋਲ ਵੱਧ ਰਹੇ ਮੌਸਮੀ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਕੇਸਾਂ ਦਾ ਪਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ ਢੁਕਵੀਂ ਲੌਜਿਸਟਿਕਸ ਹੈ।

H3N2 ਇੱਕ ਅਜੇਹਾ ਵਾਇਰਸ ਹੈ ਜੋ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਹੈ ਜੋ ਮੌਸਮੀ ਫਲੂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਛੂਤ ਵਾਲਾ ਹੈ ਜੋ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਕਰਮਿਤ ਸਤ੍ਹਾ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਹਵਾ ਰਾਹੀਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਨਫੋਗਰਾਫਿਕ ਕਿਤਾਬਚਾ ਪਾਠਕਾਂ ਨੂੰ H3N2 ਵਾਇਰਸ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ, ਰੋਕਥਾਮ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ, ਘਰੇਲੂ ਦੇਖਭਾਲ, ਅਤੇ ਪਰਤੀਰੋਧਕ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਬਾਰੇ ਮੁਢਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂ, ਡਾ: ਰਵਿੰਦਰ ਖਾਈਵਾਲ, ਪਰੋਫੈਸਰ, ਵਾਤਾਵਰਨ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਮੈਡੀਸਨ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਆਫ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ, ਪੋਸਟ ਗਰੈਜੂਏਟ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ ਮੈਡੀਕਲ ਐਂਡ ਰਿਸਰਚ, ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਅਤੇ ਡਾ: ਸੁਮਨ ਮੋਰ, ਵਾਤਾਵਰਨ ਅਧਿਐਨ ਵਿਭਾਗ, ਪੰਜਾਬ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ "H3N2 ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ" ਦੇ ਵਾਇਰਸ ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਇਨਫੋਗਰਾਫਿਕ ਕਿਤਾਬਚੇ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਯਤਨਾਂ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੁਆਰਾ ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਕੇ H3N2 ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

Anurag
16/3/23
Prof Vivek Lal

ਸੂਚਕਾਂਕ



H3N2 ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ (ਫਲੂ) ਕੀ ਹੈ?

H3N2 ਦੇ ਲੱਛਣ



H3N2: ਕੀ ਕਰੀਏ ਅਤੇ ਕੀ ਨਾ ਕਰੀਏ

H3N2 ਲਾਗ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ



ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਮਿਲਣਾ ਹੈ

H3N2 ਦਾ ਨਿਦਾਨ



H3N2 ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਘਰੇਲੂ ਅਭਿਆਸ

H3N2 ਨਾਲ ਲੜ੍ਹਨ ਲਾਈ ਰੋਗ ਪਰਤਿਰੋਧਕ ਸ਼ਮਤਾ ਵਧਾਓ



ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ H3N2 ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਵੱਖਰਾ ਹੈ?

ਬੇਦਾਅਵਾ - ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਮੌਜੂਦਾ ਗਿਆਨ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਉੱਭਰ ਰਹੇ ਸਬੂਤਾਂ ਨਾਲ ਅਪਡੇਟ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।



H3N2

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਕੀ ਹੈ?

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਇੱਕ ਮੌਸਮੀ ਫਲੂ ਹੈ ਜੋ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਛੂਤ ਵਾਲੇ ਮਲਟੀਪਲ ਵਾਇਰਲ ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਜਰਾਸੀਮ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਉਦੋਂ ਤੋਂ, ਖੋਜਕਰਤਾਵਾਂ ਨੇ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਦੀਆਂ ਚਾਰ ਵੱਖਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਹੈ: A, B, C, ਅਤੇ D।

ਟਾਈਪ A ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਅਤੇ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਕਾਰਨ ਲਾਗ ਫੈਲਣ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ।

ਲਾਗ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਮੌਤ ਦਰ ਪ੍ਰਤੀ 100,000 ਆਬਾਦੀ 'ਤੇ 0.2 'ਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਘੱਟ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਬੇਲੋੜੀ ਘਬਰਾਉਣ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ, ਜਾਂ ਫਲੂ, ਸਦੀਆਂ ਤੋਂ ਮਨੁੱਖੀ ਇਤਿਹਾਸ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਪਛਾਣ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ 1900 ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਹੋਈ ਸੀ।

H3N2 ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਏ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਇੱਕ ਉਪ-ਕਿਸਮ ਹੈ ਜੋ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ 1968 ਵਿੱਚ ਪਛਾਣਿਆ ਗਿਆ ਸੀ।

ਇਹ Orthomyxoviridae ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦਾ RNA ਵਾਇਰਸ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਹਲਕੇ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ

ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਪੰਛੀਆਂ, ਥਣਧਾਰੀ ਜਾਨਵਰਾਂ, ਮਨੁੱਖਾਂ, ਸੂਰਾਂ ਨੂੰ ਸੰਕਰਮਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਰਤਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

H3N2 ਦੇ ਪ੍ਰਤਿ ਸਮਵੇਦੰਸ਼ੀਲ ਜਨਸੰਖਯਾ



ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ



ਇਮਿਊਨ ਦੀ ਘਾਟ ਵਾਲੀ ਆਬਾਦੀ



ਬੱਚੇ



ਸੀਨੀਅਰ ਸਿਟੀਜ਼ਨ



ਮੈਡੀਕਲ ਅਤੇ ਸਰਜੀਕਲ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕ



ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ

H3N2 ਦੇ ਲੱਛਣ

ਆਮ ਲੱਛਣ



ਲਗਾਤਾਰ ਬੁਖਾਰ



ਖੰਘ



ਵਗਦਾ ਨੱਕ



ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼



ਸਰੀਰ ਦਾ ਦਰਦ



ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ
ਮੁਸ਼ਕਲ

ਹੋਰ ਲੱਛਣ



ਠੰਢ ਲੱਗਣਾ ਜਾਂ ਪਸੀਨਾ
ਆਉਣਾ



ਛਾਤੀ ਦਾ ਦਰਦ



ਥਕਾਵਟ



ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ



ਸਿਰ ਦਰਦ



ਖੂਨੀ ਬਲਗਮ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ
ਨੱਕ ਦੀ ਭੀੜ

H3N2: ਕੀ ਕਰੀਏ ਅਤੇ ਕੀ ਨਾ ਕਰੀਏ

ਕਰਨ ਯੋਗ

ਫੇਸ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ



ਭੀੜ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ

ਛਿੱਕਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣਾ
ਚਿਹਰਾ ਢੱਕੋ



ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਪੀਓ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ
ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ
ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ



ਨਾ ਕਰਨ ਯੋਗ

ਖੁੱਲੇ ਵਿੱਚ ਨਾ ਖੁੱਕੋ



ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਅਤੇ
ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹੋ

ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ
ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਨਾ ਲਓ



ਹੱਥ ਨਾ ਮਿਲਾਓ।

H3N2

ਲਾਗ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ



ਰੋਕਥਾਮ



H3N2: ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਮਿਲਣਾ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ (ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ)।



ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੋਜਨ (ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ) ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਆਕਸੀਜਨ ਸੰਤਰਪਤਾ (SpO₂) 90% ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੁਖਾਰ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਫਿਰ ਅਚਾਨਕ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਨ, ਛਾਤੀ, ਜਾਂ ਸਾਈਨਸ।

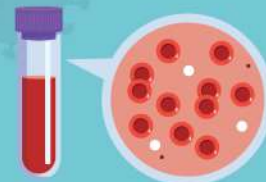
H3N2 ਦਾ ਨਿਦਾਨ

ਰਿਵਰਸ ਟਰਾਂਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ-ਪੋਲੀਮੇਰੇਜ਼ ਚੇਨ ਰਿਐਕਸ਼ਨ (RT-PCR): ਨੱਕ ਦੇ ਦਰਵ, BAL ਤਰਲ, ਜਾਂ ਸੈੱਲ ਕਲਚਰ ਸੁਪਰਨੇਟੈਂਟ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਖਾਸ ਤਰੀਕਾ।



ਰੈਪਿਡ ਐਂਟੀਜੇਨ ਟੈਸਟ: ਨੱਕ ਦੇ ਛਿੱਟੇ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਓ, ਨਤੀਜੇ 15 ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਵੀ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ

ਸੇਰੋਲੌਜੀਕਲ ਟੈਸਟ: ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਲਈ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਨੂੰ ਮਾਪੋ।



ਵਾਇਰਲ ਕਲਚਰ: ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਸੈਨੇ ਦਾ ਮਿਆਰ ਹੈ।

H3N2

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਲੜਨ ਲਈ ਘਰੇਲੂ ਅਭਿਆਸ



ਆਰਾਮ ਕਰੋ: ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਹੋਣ ਲਈ ਸਮਾ ਦਿਓ।



ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ: ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹਾਈਡਰੇਟ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਲਾਰਾ ਨਾਲ ਲੜਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਨਿਯਮਤ ਅੰਤਰਾਲ ਤੇ ਪਾਣੀ, ਜੂਸ ਅਤੇ ਹਰਬਲ ਚਾਹ ਪੀਓ।



ਨਮਕ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਗਰਾਰੇ ਕਰੋ: ਨਮਕ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਗਰਾਰੇ ਕਰਨ ਨਾਲ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਸੋਜ ਅਤੇ ਜਲਣ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਖਾਓ: ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਇਮਿਊਨਿਟੀ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਲੜਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਫਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।



ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਤੋਂ ਬਚੋ: ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਤੁਹਾਡੀ ਇਮਿਊਨਿਟੀ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਲੜਨਾ ਔਖਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਓਵਰ-ਦੀ-ਕਾਊਟਰ ਦਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਬਚੋ: ਮੈਡੀਕਲ ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਮਿਲਨ ਵਾਲੀ ਓਵਰ-ਦੀ-ਕਾਊਟਰ ਦਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ ਲਓ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਵਾਈ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ।

H3N2

ਨਾਲ ਲੜਨ ਲਈ ਇਮਿਊਨਿਟੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਓ: ਮਜ਼ਬੂਤ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਲਈ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਫਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਕੋਲੇਸਟਰੋਲ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਖਾਓ।



ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰੋ: ਕਸਰਤ ਸਰਕੂਲੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਐਂਡੋਰਫਿਨ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਢੁਕਵੀਂ ਨੀਂਦ ਲਓ: ਨੀਂਦ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।



ਤਣਾਅ ਦਾ ਪਰਬੰਧਨ ਕਰੋ: ਤਣਾਅ ਤੁਹਾਡੀ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਤੋਂ ਬਚੋ: ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਤੁਹਾਡੀ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਇਰਸਾਂ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਧੋਵੋ: ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਧੋਣਾ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ।

ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਓ: ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਸਮੇਤ ਲਾਗਾਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹਨ।



H3N2

ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਵੱਖਰਾ ਹੈ?

H3N2

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਏ ਵਾਇਰਸ ਉਪ-ਕਿਸਮ H3N2 ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕਾਰਨ

ਕੋਵਿਡ-19

ਨਾਵਲ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ SARS-CoV-2 ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਲੱਛਣ

ਬੁਖਾਰ, ਵਗਦਾ ਨੱਕ, ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਥਕਾਵਟ, ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਅਤੇ ਖੰਘ।

ਬੁਖਾਰ, ਖੁਸ਼ਕ ਖੰਘ, ਥਕਾਵਟ, ਗੰਧ ਅਤੇ ਸੁਆਦ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ।

ਸੰਚਾਰ

ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਹਵਾ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਰਾਹੀਂ ਫੇਲਦਾ ਹੈ।

ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ, ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਅਤੇ ਦੂਸਿਤ ਸਤਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਫੇਲਦਾ ਹੈ।

ਮਿਆਦ

ਲੱਛਣ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

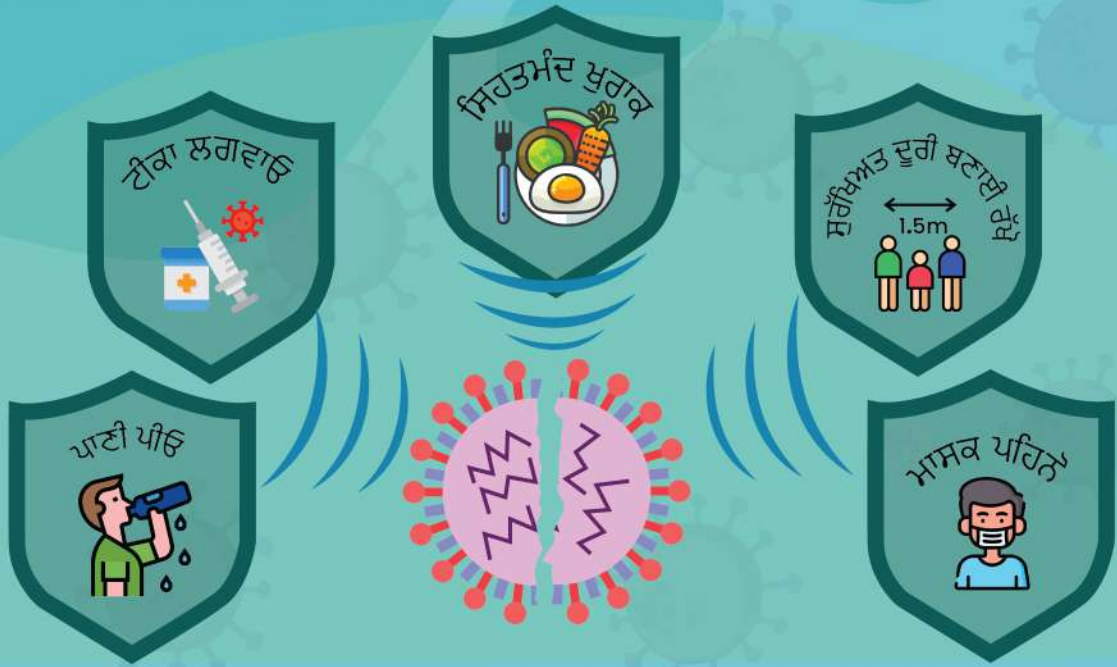
ਲੱਛਣ ਕਈ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ

ਗੰਭੀਰ ਸਾਹ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਮੂਨੀਆ ਅਤੇ ਬਰੌਨਕਾਈਟਸ।

ਗੰਭੀਰ ਸਾਹ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਖੂਨ ਦੇ ਥੱਕੇ, ਅਤੇ ਅੰਗ ਅਸਫਲਤਾ।

H3N2 ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ (ਫਲੂ) ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਰੋਕਥਾਮ



ਇਸ ਇਨਫੋਗਰਾਫਿਕ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ H3N2 ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਏ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਖਤਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਦੇ ਤਾਰੀਕੇਆ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ H3N2 ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਰੋਕਥਾਮ ਉਪਾਵਾਂ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੈ। ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਛੂਤ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਪਰ ਮੌਤ ਦਰ ਘੱਟ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਇਸ ਤੋਂ ਘਬਰਾਉਣ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਧਾਰਣ ਰੋਕਥਾਮ ਉਪਾਅ ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਲੇਖਕ ਬਾਰੇ



ਡਾ.ਸੁਮਨ ਮੋਰ
ਐਸੋਸੀਏਟ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ
ਵਾਤਾਵਰਣ ਅਧਿਐਨ ਵਿਭਾਗ,
ਪੰਜਾਬ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ
sumanmor@yahoo.com



ਡਾ.ਰਵਿੰਦਰ ਖੀਵਾਲ
ਵਾਤਾਵਰਣ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ
ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਮੈਡੀਸਨ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਆਫ
ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਪੋਸਟ ਗਰੈਜੂਏਟ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ
ਆਫ ਮੈਡੀਕਲ ਐਂਡ ਰਿਸਰਚ, ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ
khaiwal@yahoo.com

ISBN ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ

©ਮਨਜੁਰੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਨਕਲ ਜਾਂ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।
ਪਹਿਲਾ ਸੰਪਾਦਨ, ਮਾਰਚ 2023

