

ਸਾਹ ਦੀ ਲਾਗ (ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ)

ਲੱਛਣ

ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਸਾਹ ਦੀ ਲਾਗ (ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ) ਨੱਕ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਕਿਤੇ ਵੀ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ

ਇਹ ਲੱਛਣ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲਾਗਾਂ (ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ) 3-ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਠੀਕ ਹੋ

ਸਾਹ ਦੀ ਲਾਗ (ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ) ਦੇ ਲੱਛਣ



- ਖੰਘ
- ਬੁਖਾਰ
- ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼
- ਵਗਦਾ ਨੱਕ
- ਥਕਾਵਟ
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦਰਦ

ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਅਤੇ ਤੀਬਰਤਾ ਉਮਰ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੇ ਨਾਲ ਬਦਲਦੀ ਹੈ।

ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ? ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕੋ

- ਅਕਸਰ ਹੱਥ ਧੋਵੋ
- ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਵਿੱਚ ਖੰਘ ਅਤੇ ਛਿੱਕ ਮਾਰੋ
- ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ
- ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ
- ਰਹਿਣ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਹਵਾ ਦਿਓ



ਸਮਾਰਟ ਥਿੰਕਿੰਗ: ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਆਪਣੀ ਫਾਰਮੇਸੀ ਜਾਂ ਕਲੀਨਿਕ ਤੋਂ ਵੈਕਸੀਨ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।

ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਬਦਲਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ Info-Santé 811 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।



Document inspired by the MSSS (2023) « Decision tool - Respiratory infectious diseases » available on <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2023/23-294-01A.pdf>



- ਸਾਈਨਸ ਭੀੜ
- ਬੁਖਾਰ(38°C+)
- ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼
- ਥਕਾਵਟ
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੇ ਦਰਦ
- ਖੰਘ



7-10 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੁਣ ਛੂਤਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

- ਨੱਕ ਦੀ ਸਫਾਈ ਲਈ ਨਾਸਿਕ ਧੋਣੀ (nasal rinse) ਵਰਤੋ
- ਹੋਰ ਪਾਣੀ ਪਿਓ।
- ਘਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।
- ਹੋਰਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ।

ਆਪਣੇ ਫਾਰਮੇਸੀਸਤ ਤੋਂ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਦਵਾਈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡੀਕਾਂਜੇਸਟੈਂਟਸ ਅਤੇ ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ।

ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣ ਲਈ ਚਿੰਨ੍ਹ ਅਤੇ ਲੱਛਣ

- ਲੱਛਣ ਜੋ 5 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ 7 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ
- 38°C+ ਦਾ ਬੁਖਾਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ
 - ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ 3-5 ਦਿਨ
 - ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ 5 ਜਾਂ ਵੱਧ ਦਿਨ
- ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵੇਲੇ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
- ਮਿਊਕਸ ਜਾਂ ਰਸਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਖੂਨ

ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਮਿਲੋ ਜਾਂ ਵਾਕ-ਇਨ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਜਾਓ। ਜੇਕਰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ 811 (ਵਿਕਲਪ 3) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ, ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਤੰਤੂ ਨੂੰ ਦਬਾਏ ਗਏ ਲੋਕਾਂ, ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ, 60 ਸਾਲ ਤੋਂ ਉਪਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ 6 ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਰੰਤ ਚਿਕਿਤਸਾ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਹਿਚਕਚਾਓ ਨਾ ਕਰੋ।

2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, ਹਮੇਸ਼ਾ ਗੁਦੇ ਦੇ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ (ਰੈਕਟਲ (rectal) ਤਰੀਕਾ)। ਬਾਕੀ ਹਰ ਕੋਈ ਓਰਲ ਥਰਮਾਮੀਟਰ (ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਥਰਮਾਮੀਟਰ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਲੱਛਣ ਟਰੈਕਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਫੇਰੀ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰੋ

ਮਲਾਰਮ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਅਤੇ ਲੱਛਣ



ਨੀਲੇ ਬੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂ ਉਂਗਲਾਂ



ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਵਟ ਜਾਂ ਉਲਝਣ



ਪਿਛਲੇ 12 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੈ



3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਗੁਦੇ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ 38°C+



ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ



ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਾਗਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਜਾਂ ਪੀਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਨੀਂਦ ਆਉਂਦੀ ਹੈ

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਜਾਓ।

ਜਾਂ

911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਲਈ ਸਵਾਲ

ਮੇਰੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਵਾਲ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ

ਮੁਲਾਕਾਤ 'ਤੇ ਕੀ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਾ ਹੈ

- ਸਿਹਤ ਕਾਰਡ
- ਫਾਰਮਸੀ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ
- ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਜਾਂ ਥੈਲਾ

INSERT CLINIC LOGO HERE

ਲੱਛਣ ਟ੍ਰੈਕਰ

ਦਿਨ	ਬੁਖਾਰ ਦਾ ਨੰਬਰ	ਕੋਈ ਲੱਛਣ
ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ	ਓਰਲ ਥਰਮਾਮੀਟਰ (ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਥਰਮਾਮੀਟਰ): 37°C	ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਗਲੇ ਦਾ ਦਰਦ
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

ਦਵਾਈ ਟ੍ਰੈਕਰ

ਦਿਨ	ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਜੋ ਮੈਂ ਲਏ ਹਨ
ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ	tylenol
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	