PUNJABI

# ਸਵਾਈਨ ਫ਼ਲੂ

## ਯੂ ਕੇ ਵਿਚ ਅਸਾਈਲਮ ਸੀਕਰਾਂ, ਪਨਾਹਗੀਰਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ੀਟ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵਾਈਨ ਫ਼ਲੂ ਦੇ ਰੋਗ ਬਾਰੇ ਮੁੱਢਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਸਵਾਈਨ ਫ਼ਲੂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਮੁਫ਼ਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਸਮਝ ਲੈਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਹਿਫ਼ਾਜ਼ਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਸਵਾਈਨ ਫ਼ਲੂ ਕੀ ਹੈ?

- ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਇਕ ਨਵੀਂ ਕਿਸਮ ਦਾ ਫ਼ਲੂ ਜੋ ਬੜੀ ਛੇਤੀ ਲਗਦਾ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਤਕ ਫੈਲਦਾ ਹੈ।
- ਇਹਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਕੇਸ ਸੰਨ 2009 ਵਿਚ ਦੇਖੇ ਗਏ, ਅਤੇ ਇਹ ਬੜੀ ਛੇਤੀ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿਚ ਫੈਲ ਗਿਆ ਹੈ।

## ਸਵਾਈਨ ਫ਼ਲੂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਜੀਅ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਬੁਖ਼ਾਰ ਹੋਵੇ (38° ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ/100.4° ਫ਼ਾਰਨਹਾਈਟ ਜਾਂ ਵੱਧ) ਅਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿਚੋਂ ਦੋ ਜਾਂ ਵੱਧ ਵੀ ਦਿਸਣ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵਾਈਨ ਫ਼ਲੂ ਹੋਵੇ:

- ਗ਼ੈਰ-ਮਾਮੂਲੀ ਥਕਾਵਟ
- ਸਿਰ ਦਰਦ
- ਨੱਕ ਵਗਣਾ
- ਗਲਾ ਦੁਖਣਾ
- ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ ਜਾਂ ਖੰਘ
- ਭੁੱਖ ਮਰਨਾ
- ਪੱਠਿਆਂ ਦਾ ਦਰਦ
- ਜੁਲਾਬ ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ

## ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ?

- ਸਵਾਈਨ ਫ਼ਲੂ ਦੇ ਰੋਗੀ ਖੰਘ ਕੇ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਕੇ ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਫ਼ਲੂ ਦਾ ਵਾਇਰਸ ਹੱਥਾਂ 'ਤੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਤਕ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਹਿਫ਼ਾਜ਼ਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

- ਖੰਘਣ ਅਤੇ ਛਿੱਕਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ 'ਤੇ ਸਾਫ਼ ਟਿਸ਼ੂ ਰੱਖੋ।
- ਵਰਤਣ ਮਗਰੋਂ ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਕੂੜੇ ਵਾਲੇ ਬਿੰਨ ਵਿਚ ਪਾ ਦਿਓ।
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਕੀਟਾਣੂ-ਨਾਸ਼ਕ ਜੈੱਲ ਨਾਲ ਕਈ ਕਈ ਵਾਰ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਥਾਂਵਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸਾਫ਼ ਕਰਦੇ ਰਹੋ।
- ਫ਼ਲੂ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ। ਇਹ ਲੋਕ ਗੁਆਂਢੀ, ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਬੀਮਾਰ ਪੈਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਸਾਈਲਮ ਸੀਕਰ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵਾਈਨ ਫ਼ਲੂ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਯੂਨਾਈਟਿਡ ਕਿੰਗਡਮ ਬਾਰਡਰ ਏਜੰਸੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਪੈਸੇ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨ ਦੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ, ਤਾਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਾ ਪਏ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੇਸ ਓਨਰ ਜਾਂ ਰਿਪੋਰਟਿੰਗ ਸੈਂਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਦੇ ਹੋਰ ਢੰਗਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਵੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਆਮ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਰਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਸ਼ੌਪਿੰਗ ਕਰਨਾ, ਪਬਲਿਕ ਗੱਡੀਆਂ ਵਿਚ ਸਫ਼ਰ ਕਰਨਾ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਕੱਠਾਂ ਵਿਚ ਜਾਣਾ। ਪਰ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਕੋਲ ਜਾਣੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਫ਼ਲੂ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਆਂਢ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਬੀਮਾਰ ਪੈਂਦੇ ਦਿਸਣ, ਤਾਂ ਜਿੱਥੋਂ ਤਕ ਹੋ ਸਕੇ, ਭੀੜ ਭਾੜ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ।

NHS SCOTLAND NHS WALES GIG CYMRU DHSSPS Department of Health, Social Services and Public Safety www.dhsspsni.gov.uk NHS

# Swine Flu

## Information Sheet for asylum seekers, refugees and other foreign nationals in the UK

This information sheet gives you basic information about the swine flu illness. Treatment for swine flu is free.

It is important that you understand what you can do to protect yourself and your family.

## What is swine flu?

- A new form of flu caused by a virus which is easy to catch and to pass on to others.
- The first cases were reported in April 2009 and it has spread quickly around the world.

## What are the symptoms of swine flu?

If you or a member of your family has a fever or high temperature (over 38°C / 100.4° F) and two or more of the following symptoms, you may have swine flu:

- unusual tiredness
- headache
- runny nose
- sore throat
- shortness of breath or a cough
- loss of appetite
- aching muscles
- diarrhoea or vomiting

## How is it transmitted?

- When people have swine flu, they spread the virus by coughing or sneezing, other people then breathe in the virus.
- The flu virus can live on hands and other surfaces for up to 24 hours.

## How can I protect myself and my family?

- Use a clean tissue to cover your mouth and nose when you cough and sneeze.
- Throw away the tissue into a bin after one use.
- Wash your hands with soap and water or an antibacterial hand gel often and clean down surfaces regularly to kill the virus.
- Identify possible flu friends. These could be neighbours, friends and relatives who can help you if you get ill. For example, they could collect medicines and food for you.
- If you are an asylum seeker and have swine flu, you or your flu friend should contact your United Kingdom Border Agency case owner to make alternative arrangements for the collection of support payments, so that you don't have to leave your accommodation. You should also contact your case owner or the reporting centre to make alternative reporting arrangements.
- If you are pregnant, carry on doing the things that you normally do, such as going shopping, travelling on public transport and attending family gatherings. However, try and avoid visiting family or friends who are suffering flu-like symptoms. If you know of a large number of people falling ill in your neighbourhood, you may prefer to avoid crowded places where possible.

NHS SCOTLAND
NHS WALES GIG CYMRU
DHSSPS Department of Health, Social Services and Public Safety www.dhsspsni.gov.uk
NHS

## ਸਵਾਈਨ ਫ਼ਲੂ ਦਾ ਲੋਦਾ ਕੀ ਹੈ?

ਸਵਾਈਨ ਫ਼ਲੂ ਦੇ ਲੋਦਿਆਂ (ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਟੀਕਿਆਂ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਮਿਲ ਗਈ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਕਿ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪਹਿਲ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲਾਏ ਜਾ ਸਕਣ:

- ਬਾਲਿਗ ਅਤੇ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ:
  - ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਰੋਗ
  - ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਦਿਲ ਦਾ ਰੋਗ
  - ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦਾ ਰੋਗ
  - ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਜਿਗਰ ਦਾ ਰੋਗ
  - ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਨਿਉਰੋਲੋਜੀਕਲ ਰੋਗ
  - ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼
- ਗਰਭਵਤੀਆਂ
- ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਬੀਮਾਰੀ ਬਚਾਓ ਕਰਨ ਦਾ ਸਿਸਟਮ ਕਿਸੇ ਬੀਮਾਰੀ ਕਰਕੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪੈ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਐਚ ਆਈ ਵੀ ਪੌਜ਼ਿਟਿਵ ਮਰੀਜ਼ ਜਾਂ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਕੀਮੋਥੈਰਾਪੀ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੇ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਕੇ ਉਹਦੇ ਕੋਲ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋ ਜਾਓ।

ਲੋਦੇ ਕਰਨ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਹੋਰ ਫੈਲਾ ਕੇ ਇਸ ਵਿਚ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਅਤੇ ਇਹਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਅਤੇ ਪੰਜ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੰਮ ਤਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਏਗਾ ਜਦ ਪਹਿਲ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸਭ ਗਰੁਪਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਲੋਦੇ ਹੋ ਜਾਣਗੇ।

ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਅਤੇ ਵੈਕਸੀਨ (ਲੋਦੇ) ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲਣ ਮਗਰੋਂ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਲੋਦਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਡਾਕਟਰ ਕਿਵੇਂ ਲੱਭੋ

ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਜਾਂ ਜੀ ਪੀ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੀ ਪੀ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਥਾਂ (ਕਲਿਨਿਕ) ਨੂੰ ਸਰਜਰੀ ਜਾਂ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ ਵੀ ਆਖਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਜੀ ਪੀ ਕੋਲ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ - ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲੇ ਤਕ ਇਹ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ - ਤਾਂਕਿ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਹੋ ਸਕੇ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਸਾਈਲਮ ਸੀਕਰ ਹੋ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਜੀ ਪੀ ਕੋਲ ਰਜਿਸਟਰ ਨਹੀਂ ਹੋਏ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਸੁਪੋਰਟ ਵਰਕਰ, ਜਿਹਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਣ ਵਾਲੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਵਿਚ ਆਉਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਦੇ ਜੀ ਪੀ ਡਾਕਟਰਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੀ ਪੀ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀਆਂ ਤੋਂ ਜਾਂ ਪਬਲਿਕ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਆਂ ਤੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇੰਗਲੈਂਡ ਜੀ ਪੀ ਡਾਕਟਰਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਨ ਐਚ ਐੱਸ ਚੌਇਸਿਜ਼ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ **www.nhs.uk** ਤੋਂ ਅਤੇ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿਚ ਜੀ ਪੀ ਡਾਕਟਰਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ **www.show.scot.nhs.uk/organisations** ਤੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵੇਲਜ਼ ਵਿਚ ਸਥਾਨਕ ਜੀ ਪੀ ਡਾਕਟਰਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਸੀਂ **www.nhsdirect.wales.nhs.uk** ਤੋਂ, ਅਤੇ ਨਾਰਦਰਨ ਆਇਰਲੈਂਡ ਵਿਚ ਜੀ ਪੀ ਡਾਕਟਰਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਸੀਂ **www.nidirect.gov.uk** ਤੋਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਪੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵਾਈਨ ਫ਼ਲੂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰੋ

- ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹਿ ਕੇ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।
- ਕਾਫ਼ੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖ਼ਾਰ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੱਪੜੇ ਨਾ ਪਹਿਨੋ, ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਬਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ ਜਾਂ ਆਈਬੁਪ੍ਰੋਫ਼ੈਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਦਵਾਈ ਦੇ ਪੈਕ 'ਤੇ ਛਪੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ)। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਇਕ ਜਾਂ ਵੱਧ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ 'ਹਾਂ' ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ:

- ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਗੰਭੀਰ ਅੰਦਰੂਨੀ ਰੋਗ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਰੋਗ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ?
- ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭ ਹੈ?
- ਕੀ ਬੀਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਇਕ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦਾ ਬੱਚਾ ਹੈ?
- ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਲਤ ਇਕਦਮ ਬਹੁਤ ਵਿਗੜ ਗਈ ਹੈ?
- ਕੀ ਹਾਲਤ ਸੱਤ ਦਿਨਾਂ ਮਗਰੋਂ (ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਾਲਤ ਪੰਜ ਦਿਨਾਂ ਮਗਰੋਂ) ਵੀ ਹੋਰ ਵਿਗੜ ਰਹੀ ਹੈ?

**ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ**, ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਸਭ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ 'ਨਹੀਂ' ਹਨ, ਤਾਂ:

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣੇ ਜਿਹੇ ਅਸਾਈਲਮ (ਪਨਾਹ) ਲਈ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਯੂਨਾਈਟਿਡ ਕਿੰਗਡਮ ਬਾਰਡਰ ਏਜੰਸੀ ਦੀ ਮੁੱਢਲੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੈਲਥ ਟੀਮ ਜਾਂ ਸੁਪੋਰਟ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋ, ਤਾਂਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਣ।
- ਨੈਸ਼ਨਲ ਪੈਂਡੈਮਿਕ ਫ਼ਲੂ ਸਰਵਿਸ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ। ਇਹ ਸੇਵਾ ਇਸ ਵੇਲੇ ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿਚ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਅਤੇ ਇੰਟਰਨੈੱਟ 'ਤੇ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਜਿਹਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸਵਾਈਨ ਫ਼ਲੂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਚੈਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਬੋਲ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਫ਼ਲੂ ਸਰਵਿਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੇ।

## What is the swine flu vaccination?

Vaccinations (an injection to protect people from catching the virus) against swine flu have been approved for use and are being given by local doctors to people who are in the following priority groups:

- Adults and children over six months of age who have a long-term health condition including :
  - chronic lung disease
  - chronic heart disease
  - chronic kidney disease
  - chronic liver disease
  - chronic neurological disease
  - diabetes
- Pregnant women
- People who live with someone who has an impaired immune system caused by an illness, for example someone who is HIV positive or is having chemotherapy for cancer.

If you believe you are in one of these groups of people, contact your local doctor and register with them to receive the vaccine.

The vaccination programme is being extended to include children from six months and over and under five years. This will start once all the initial priority groups have been targeted.

Other people may be vaccinated as more is learned about the virus and the vaccine.

## How to find a doctor

Your local doctor is called a General Practitioner or GP. The GP's clinic is called a surgery or a health centre.

You should register with a GP in your area if you have not already done this, so that you can get medical care if you need it.

If you are an asylum seeker, and are not registered with a GP, your accommodation provider support worker who helped you to move into your accommodation can give you information about your local GPs.

Contact details for GPs are available in telephone directories and from public libraries. You can also find details of GPs in England on the NHS Choices website at **www.nhs.uk** and of GPs in Scotland on **www.show.scot.nhs.uk/organisations**. Details of local GPs in Wales can be found through **www.nhsdirect.wales.nhs.uk** and at **www.nidirect.gov.uk** for GPs in Northern Ireland.

## What to do If you think you have swine flu

- Stay in your accommodation and rest.
- Make sure you drink lots of water.
- If you have a fever, don't wear too many clothes or blankets. You can take paracetamol or ibuprofen (follow the instructions on the pack). If you are pregnant, paracetamol is recommended.

Telephone your local doctor if you answer 'yes' to one or more of the following:

- Do you have a serious underlying illness or take medication for another serious illness?
- Are you pregnant?
- Is the person who is sick a child under one year old?
- Has your condition suddenly got much worse?
- Is your condition still getting worse after seven days (or five days for a child)?

**If you are living in England** and you have answered 'no' to all the questions above :

- If you have recently claimed asylum and are living in United Kingdom Border Agency initial accommodation, tell the health team or support team if you are unwell, so they can help you.
- Contact the National Pandemic Flu Service. This is an internet and telephone service currently operating in England which allows you to check your symptoms for swine flu and get treatment if necessary. If you do not speak English, you can ask an English-speaking friend to contact the Flu Service for you.

## ਨੈਸ਼ਨਲ ਪੈਂਡੈਮਿਕ ਫ਼ਲੂ ਸਰਵਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ:

- ਨੰਬਰ **0800 1 513 100** 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ (ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲੈਂਡਲਾਈਨ ਤੋਂ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਮੁਫ਼ਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਮੋਬਾਈਲ ਤੋਂ ਫ਼ੋਨ ਕਰਨ ਦੇ ਪੈਸੇ ਲਗਦੇ ਹਨ)
- ਇਸ ਇੰਟਰਨੈਟ ਸਾਈਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ **www.direct.gov.uk/pandemicflu**
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਣਨ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਟੈਕਸਟਫ਼ੋਨ ਸਰਵਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ - **0800 1 513 200**
- ਜਦ ਤੁਸੀ ਨੰਬਰ **0800 1 513 100** 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋਗੇ, ਜਾਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋਗੇ, ਤਾਂ ਨੈਸ਼ਨਲ ਪੈਂਡੈਮਿਕ ਸਰਵਿਸ ਵਾਲੇ ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਪੁਛਣਗੇ:
  – ਤੁਹਾਡੀ ਜਨਮ ਤਾਰੀਖ਼
  – ਤੁਹਾਡੀ ਹੁਣ ਵਾਲੀ ਮਰਜ਼ ਦੇ ਲੱਛਣ
  – ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਗੰਭੀਰ ਰੋਗ ਹੈ
  – ਤੁਹਾਡਾ ਪੋਸਟਕੋਡ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਿਖਣ ਲਈ ਕਲਮ ਅਤੇ ਕਾਗ਼ਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਪਏਗੀ।

## ਜੇ ਨੈਸ਼ਨਲ ਪੈਂਡੈਮਿਕ ਸਰਵਿਸ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਈਨ ਫ਼ਲੂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰ ਲਏ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਂਟੀਵਾਇਰਲ ਦਵਾਈ ਟੈਮੀਫ਼ਲੂ ਜਾਂ ਰੈਲੈਂਜ਼ਾ ਦੇਣ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਏਗੀ। ਐਂਟੀਵਾਇਰਲ ਦਵਾਈ ਤੁਹਾਡੇ ਫ਼ਲੂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗੀ ਪਰ ਛੇਤੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ 7 ਤੋਂ 10 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਵਾਈ ਦਾ ਕੋਰਸ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
- ਇਹ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ 'ਔਥੋਰਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਨੰਬਰ' ਦਿੱਤਾ ਜਾਏਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਫ਼ਲੂ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਖ਼ਾਸ ਐਂਟੀਵਾਇਰਲ ਕੁਲੈਕਸ਼ਨ ਪੁਆਇੰਟ 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਪਏਗੀ। ਸਭ ਤੋਂ ਨੇੜੇ ਦੇ ਕੁਲੈਕਸ਼ਨ ਪੁਆਇੰਟ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਜਾਏਗਾ। ਸਵਾਈਨ ਫ਼ਲੂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬੀਮਾਰ ਨੂੰ ਖ਼ੁਦ ਜਾ ਕੇ ਦਵਾਈ ਨਹੀਂ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਔਥੋਰਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਨੰਬਰ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ (ਜਾਂ ਸਵਾਈਨ ਫ਼ਲੂ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਪਛਾਣ ਦਾ, ਜੇ ਇਹ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਹੋ) ਅਤੇ ਖ਼ੁਦ ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਦਾ ਵੀ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਪਏਗਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਸਾਈਲਮ ਸੀਕਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਬੂਤ ਆਰਕ (ARC) ਕਾਰਡ ਜਾਂ ਯੂਨਾਈਟਿਡ ਕਿੰਗਡਮ ਬਾਰਡਰ ਏਜੰਸੀ ਵਲੋਂ ਜਾਰੀ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸਟੈਂਡਰਡ ਅਕਨੌਲਿਜਮੈਂਟ ਲੈਟਰ (SAL) ਜਾਂ ਪਾਸਪੋਰਟ ਜਾਂ ਗੈਸ ਜਾਂ ਬਿਜਲੀ ਦਾ ਬਿਲ ਜਾਂ ਡ੍ਰਾਈਵਿੰਗ ਲਾਈਸੰਸ ਜਾਂ ਬੈਂਕ ਕਾਰਡ ਜਾਂ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਫ਼ਲੂ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਐਂਟੀ ਵਾਇਰਲ ਦਵਾਈ ਚੁੱਕਣ ਵੇਲੇ ਇਹਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦਾ ਢੰਗ ਦੱਸਿਆ ਜਾਏਗਾ।
- ਇਸ ਸਰਵਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਸਾਈਲਮ ਕਲੇਮ 'ਤੇ ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀਂ ਪਏਗਾ।

## ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵੇਲਜ਼, ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਜਾਂ ਨਾਰਦਰਨ ਆਇਰਲੈਂਡ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵੇਲਜ਼ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵਾਈਨ ਫ਼ਲੂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀ ਪੀ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਐਨ ਐਚ ਐੱਸ ਡਾਇਰੈਕਟ ਵੇਲਜ਼ ਨੂੰ ਨੰਬਰ **0845 46 47** 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵਾਈਨ ਫ਼ਲੂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀ ਪੀ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਜਾਂ ਐਨ ਐਚ ਐੱਸ 24 ਨੂੰ ਨੰਬਰ **08454 242424** 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਾਰਦਰਨ ਆਇਰਲੈਂਡ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵਾਈਨ ਫ਼ਲੂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀ ਪੀ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਜਾਂ ਨਾਰਦਰਨ ਆਇਰਲੈਂਡ ਸਵਾਈਨ ਫ਼ਲੂ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ ਨੰਬਰ **0800 0514142** 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

First Edition (November 2009).
298096 1p Nov 09

## To use the National Pandemic Flu Service:

- Telephone **0800 1 513 100** (this is free if you use a landline telephone but you will be charged if you use a mobile telephone)
- Use the internet at **www.direct.gov.uk/pandemicflu**
- If you have problems hearing, you can use a textphone service on **0800 1 513 200**
- When you ring **0800 1 513 100** or visit the website, the National Pandemic Flu Service will ask for :
  - Your date of birth
  - Your current symptoms
  - If you have any serious medical conditions
  - Your postcode
- You or your English-speaking friend will need a pen and paper to write down any information.

## If you are diagnosed with swine flu through the National Pandemic Flu Service:

- You will be offered free antiviral medication called Tamiflu or Relenza. Antiviral medication will not cure you but should help you get better sooner. Most people recover fully within 7 to 10 days. It is important that you complete the course of treatment.
- You will be given an 'authorisation number' and your flu friend will have to collect the medicine from a specific Antiviral Collection Point. You will be told the nearest collection point. Anyone with swine flu must not collect the medicine.
- As well as the authorisation number, your flu friend will need to show some proof of identification for themselves and for you (or the person who has swine flu, if this isn't you). If you are an asylum seeker, this could be an ARC card or Standard Acknowledgement Letter (SAL) issued by the United Kingdom Border Agency, or a passport, gas or electricity bill, driving licence or a bank or credit card.
- Your flu friend will be told how you should take the antivirals when they collect your medication.
- Any asylum claim will not be affected if you use this service.

## If you live in Wales, Scotland or Northern Ireland

If you live in Wales and have swine flu symptoms, contact your GP. For general information call NHS Direct Wales on **0845 46 47**.

If you live in Scotland and have swine flu symptoms, contact your GP or NHS 24 on **08454 242424**.

If you live in Northern Ireland and have swine flu symptoms, contact your GP or the Northern Ireland swine flu helpline on **0800 0514142**.

First Edition (November 2009).
298096 1p Nov 09