

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ (Influenza)

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ (ਫਲੂ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ) ਇੱਕ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੈ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਅਕਸਰ ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਲੋਕ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਬਤੀਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਖੰਘ, ਛਿੱਕ, ਜਾਂ ਛੂਹਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲਦਾ ਹੈ।

ਕਿਉਂਕਿ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਇੱਕ ਵਾਇਰਸ ਹੈ, ਇਹ ਬਿਨਾਂ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਲਏ ਹੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਕੁਝ ਲੋਕ ਇੰਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਇੱਕ [ਟੀਕਾ](#) ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਹਰ ਸਾਲ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹ ਅਕਤੂਬਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕੁਝ ਖਾਸ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਪੈਣ ਜਾਂ ਇੰਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਤੋਂ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਹੋਣ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

- ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਦਿਲ ਅਤੇ ਫੇਫੜੇ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ।
- ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- 5 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ।

ਰੋਕਥਾਮ (Prevention)

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਖੰਘ, ਛਿੱਕ, ਜਾਂ ਛੂਹਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੋ ਮੁੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਇੰਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਹੋ:

1. ਹਰ ਸਾਲ ਫਲੂ ਦਾ [ਟੀਕਾ](#) ਲਵਾ ਕੇ
2. ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਦੇ ਫੈਲਾਓ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ:



ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਲਓ ਜੇ: (Seek Immediate Medical Attention if:)

- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦਾ ਹੈ
- ਬੁਖਾਰ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਿਮਾਰ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ (ਬਹੁਤ ਨੀਂਦ, ਉਲਝਣ, ਚਿੜਚਿੜਾ ਜਾਂ ਉਤੇਜਿਤ)
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ [ਪਾਣੀ ਦੀ ਘਾਟ](#) ਹੋ ਗਈ ਹੈ
- ਸਿਰ ਦਰਦ, ਗਰਦਨ ਦੇ ਦਰਦ ਜਾਂ ਤਣਾਅ ਜਾਂ ਹਲਕੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੈ
- ਸੁਸਤ ਹੈ (ਉਸਦੇ ਲਈ ਜਾਗਦੇ ਰਹਿਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ)

- ਫਲੂ ਦੇ ਫੈਲਾਓ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਵਾਰ ਵਾਰ ਹੱਥ ਧੋਣਾ। ਜਦੋਂ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਵੀ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਖਾਂਸੀ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਆਉਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਢੱਕਣਾ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਕੀਟਾਣੂ ਫੈਲਦੇ ਹਨ।
- ਬਿਮਾਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫਲੂ ਵਰਗੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਚਲੇ ਜਾਣ ਦੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 24 ਘੰਟੇ ਤਕ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦਾ ਟੀਕਾ (Influenza Vaccine)

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਹਰ ਸਾਲ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਬਦਲਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦੇ ਹਰ ਸੀਜ਼ਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਕ ਨਵਾਂ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਟੀਕਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਟੀਕਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਉਹ ਲੋਕ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ (ਪ੍ਰੋਟੀਨ) ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ ਦੋ ਹਫ਼ਤੇ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਟੀਕਾ ਨਹੀਂ ਲਗਾਉਣ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਹਲਕੇ ਅਤੇ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਇਹ ਹੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਪਤਝੜ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੀ ਇਹ ਟੀਕਾ ਲਵਾ ਲੈਣ, ਤਾਂ ਜੋ ਬਾਕੀ ਬਚੇ ਪਤਝੜ ਅਤੇ ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਬਚਾਅ ਰਹਿ ਸਕੇ

ਫਲੂ ਦੇ ਟੀਕੇ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਹ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਵੇਖੋ:

- <http://www.ahs.ca/influenza>
- <http://immunizealberta.ca>

ਮੁੱਖ ਨੁਕਤੇ (Key Points)

- ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ (ਫਲੂ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਇਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਇਕ ਵਾਇਰਸ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨੱਕ, ਗਲੇ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦਾ ਇਲਾਜ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

- ਕੁਝ ਲੋਕ ਇੰਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ (5 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ)।
- ਅਲਬਰਟਾ ਵਿੱਚ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਟੀਕਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਟੀਕਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੈ। ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦੇ ਟੀਕੇ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇਹ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਵੇਖੋ:
 - <http://www.ahs.ca/influenza>
 - <http://immunizealberta.ca>
 - <http://myhealthalberta.ca>

ਲੱਛਣ (Symptoms)

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦੇ ਲੱਛਣ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਚ ਵੱਖਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬੁਖਾਰ, ਖੰਘ ਅਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਨਾਲ ਸਾਹ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ:

- ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼
- ਸਿਰਦਰਦ
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
- ਵਗਦਾ ਨੱਕ
- ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਖਾਣ ਜਾਂ ਪੀਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦੇ ਲੱਛਣ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 2 ਤੋਂ 5 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਖੰਘ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ।

5 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਮੂਨੀਆ (ਫੇਫੜੇ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ) ਫਲੂ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਪੇਚੀਦਗੀ ਹੈ।

ਇਲਾਜ (Treatment)

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦਾ ਇਲਾਜ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ, ਪਰ ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ।

- ਉਦੋਂ ਤਕ ਆਰਾਮ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤਕ ਲੱਛਣ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ

- ਤਰਲ - ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੀਣ ਲਈ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਦਿਓ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ। [ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ](#) ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਦਸਤ ਵਾਲੇ ਭਾਗ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।
- ਐਸੀਟਾਮਿਨੋਫਿਨ ਅਤੇ ਆਈਬੂਪ੍ਰੋਫਿਨ ਉਹ ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਬੁਖਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਗਲੇ ਦੇ ਦਰਦ ਜਾਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੇ ਦਰਦ ਲਈ ਵੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [ਬੁਖਾਰ](#) ਵਾਲਾ ਭਾਗ ਵੇਖੋ।
- ਖੰਘ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਦਦਗਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਕਿਉਂਕਿ ਖੰਘ ਅਕਸਰ ਇਲਾਜ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਹੀ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ 6 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਖੰਘ ਜਾਂ ਜੁਕਾਮ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਜੋ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਅਕਸਰ ਸਾਹ, ਨਮੂਨੀਆ, [ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਹੋਈਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ](#)।

ਆਪਣੇ ਵਿਕਲਪ ਜਾਣੋ (Know Your Options)

ਇਹ ਡਰਾਉਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿਸਚਤ ਨਹੀਂ ਹੋ, [ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇੱਥੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹਾਂ](#)।



ਕ੍ਰਿਪਾ ਧਿਆਨ ਦਿਓ (Please Note)

ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੰਨਿਆਂ ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸਮੱਗਰੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਨੇੜੇ ਦੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਜਾਓ ਜਾਂ 911 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। Alberta Health Services ਅਤੇ Project HEAL ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੀ ਸਮੱਗਰੀ ਸਹੀ ਹੈ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਪੰਨਿਆਂ ਵਿਚਲੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਜਾਂ ਅਧੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਨਹੀਂ ਠਹਿਰਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ।