

ਮੌਸਮੀ ਇਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ

ਕਾਰਕ ਕਾਰਕ

ਮੌਸਮੀ ਇਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ ਇਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਾਊਣਾਂ ਦੇ ਰਸਤੇ ਦੀ ਇੱਕ ਭਿਆਨਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਨਵਰੀ ਤੋਂ ਮਾਰਚ/ਅਪ੍ਰੈਲ ਅਤੇ ਜੁਲਾਈ ਤੋਂ ਅਗਸਤ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਹਾਂਗ ਕਾਂਗ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਆਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤਿੰਨ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਮੌਸਮੀ ਇਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਮਨੁੱਖੀ ਲਾਗ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ, ਅਰਥਾਤ A, B ਅਤੇ C. ਇਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ ਏ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸਬ-ਟਾਈਪ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ A (H1N1)pdm09 ਵਾਇਰਸ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। 2009 ਦੀ ਬਸੰਤ ਵਿੱਚ, ਇਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ A (H1N1)pdm09 ਵਾਇਰਸ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਭਰਿਆ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ 2009 ਦੇ ਮੱਝ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਆਈ। ਇਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ A (H1N1)pdm09 ਵਾਇਰਸ ਹੁਣ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਦੇ ਮੌਸਮੀ ਇਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ।

ਕਲੀਨਿਕਲ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ, ਮੌਸਮੀ ਇਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 2 - 7 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਰਿਕਵਰੀ ਨਾਲ ਸਵੈ-ਸੀਮਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਬੁਖਾਰ, ਖਾਂਸੀ, ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਨੱਕ ਵਗਨਾ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਸਿਰ ਦਰਦ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ; ਕੁਝ ਨੂੰ ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਦਸਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਖੰਘ ਅਕਸਰ ਗੰਭੀਰ ਅਤੇ ਲੰਬੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 5-7 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਜਾਂ ਬੁਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਬ੍ਰੈਨਕਾਈਟਿਸ, ਛਾਤੀ ਦੀ ਲਾਗ ਜਾਂ ਮੌਤ ਦੁਆਰਾ ਵੀ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਢੰਗ

ਇਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੂੰਦਾਂ ਦੁਆਰਾ ਫੈਲਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਸੰਕਰਮਿਤ ਲੋਕ ਖੰਘਦੇ, ਛਿੱਕਦੇ ਜਾਂ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸੰਕਰਮਣ ਸੰਕਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਸਰਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਵੀ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਨਕਿਊਬੇਸ਼ਨ ਪੀਰੀਅਡ

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 1 - 4 ਦਿਨ

ਛੂਤ ਦੀ ਮਿਆਦ

ਸੰਕਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਤੋਂ 1 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ 5 - 7 ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਪਾਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਅਵਧੀ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਰੋਗ-ਪ੍ਰਤੀਰੋਧੀ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਵੀ ਲੰਬੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰਬੰਧਨ

- ਕਾਫ਼ੀ ਆਰਾਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੁਣੇ ਪਾਣੀ ਪੀਓ
- ਫਲੂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਕੰਮ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਜੇ ਲੱਛਣ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਵਿਗੜਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ
- ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਜੋ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੀ ਲਾਗ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਵਾਇਰਲ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨੂੰ

- ਨਹੀਂ, ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੇ ਜਾਂ ਰਿਕਵਰੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੇ
- ਐਂਟੀਵਾਇਰਲ ਏਜੰਟ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਅਤੇ ਮਿਆਦ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਨੁਸ਼ਖੇ ਦੇ ਅਧੀਨ ਵਰਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਰੋਕਥਾਮ

ਮੌਸਮੀ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਟੀਕਾਕਰਨ

- ਵੈਕਸੀਨ ਮੌਸਮੀ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀਆਂ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੈ
- ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਮੌਸਮੀ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਟੀਕੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹਨ, 6 ਮਹੀਨੇ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਧਾਰਾਵਾਹਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਮੌਸਮੀ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਟੀਕਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਟੀਕਾਕਰਨ ਹਰ ਸਾਲ ਪਤਝੜ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਟੀਕਾਕਰਨ ਤੋਂ ਲਗਭਗ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ, ਸਰੀਰ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਲਾਗ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਐਂਟੀਬਾਡੀਆਂ ਦਾ ਕਾਫ਼ੀ ਪੱਧਰ ਵਿਕਸਤ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਨਿੱਜੀ ਸਫਾਈ

- ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਲਈ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ -
 - ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਸਾਹ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ
 - ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਦੇਖਭਾਲ ਘਰ, ਅਪਾਹਜ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਦੇਖਭਾਲ ਘਰ, ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦੇ ਕਲੀਨਿਕਲ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ
 - ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਅੰਡਰਲਾਈੰਗ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਪ੍ਰਤੀ-ਰੋਧਕ ਸਮਰੱਥਾ ਘਟਣ ਵਾਲੇ ਹਨ) ਜੋ ਭੀੜ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ
 - ਜਦੋਂ SARS-CoV-2 ਵਾਇਰਸ ਸਮੇਤ ਸਾਹ ਦੇ ਵਾਇਰਸਾਂ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਵੱਧ ਰਹੇ ਰੁਝਾਨ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਜਨਤਕ ਨੂੰ ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਲੈਣ ਜਾਂ ਭੀੜ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਰਹਿਣ ਵੇਲੇ ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ ਵੀ ਪਹਿਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਹਟਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਹਿਨਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਹੀ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਬਾਰੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ CHP ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ www.chp.gov.hk/files/pdf/use_mask_properly.pdf;
- ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਅਕਸਰ ਕਰੋ, ਖ਼ਾਸਕਰ ਮੂੰਹ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ; ਜਨਤਕ ਸਥਾਪਨਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੈਂਡਰੇਲ ਜਾਂ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਦੀਆਂ ਗ੍ਰਿਪਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ; ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਹ ਦੇ ਸੂਵ ਨਾਲ ਹੱਥ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤਰਲ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹੱਥ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਰਗੜੋ। ਫਿਰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਕੁਰਲੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਾਂ ਤਾਂ ਸਾਫ਼ ਸੂਤੀ

ਤੌਲੀਏ ਜਾਂ ਕਾਗਜ਼ ਦੇ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਸੁੱਕੇ

- ਜੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਦੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਹੱਥ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੰਦੇ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ 70 ਤੋਂ 80% ਅਲਕੋਹਲ ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ੍ਰਬ ਨਾਲ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਇਕ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਵਿਕਲਪ ਹੈ
- ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਆਉਣ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਟਿਸ਼ੂ ਪੇਪਰ ਨਾਲ ਢੱਕੋ। ਗੰਦੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਢੱਕੇ ਹੋਏ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟੋ, ਫਿਰ ਹੱਥ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ
- ਸਾਹ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣ 'ਤੇ, ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ, ਕੰਮ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਕਲਾਸ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਾ ਹੋਵੋ, ਭੀੜ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ

ਵਾਤਾਵਰਣ ਸਫਾਈ

- ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫਰਨੀਚਰ, ਖਿਡੌਣੇ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਂਝੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਅਕਸਰ ਛੂਹਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ ਨੂੰ 1:99 ਪਤਲੇ ਘਰੇਲੂ ਬਲੀਚ (5.25% ਬਲੀਚ ਦੇ 1 ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ 99 ਹਿੱਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਮਿਲਾਉਣਾ) ਨਾਲ ਸਾਫ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰੋ, 15-30 ਮਿੰਟ ਲਈ ਛੱਡੋ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਸੁੱਕਾ ਰੱਖੋ। ਧਾਤੂ ਸਤ੍ਹਾ ਲਈ, 70% ਅਲਕੋਹਲ ਨਾਲ ਡਿਸਇੰਫੈਕਟ ਕਰੋ
- ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਰਸਾਵਾਂ ਵਰਗੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਦੂਸ਼ਿਤ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਮਿਟਾਉਣ ਲਈ ਜਜ਼ਬ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਡਿਸਪੋਜੇਬਲ ਤੌਲੀਏ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਸਤ੍ਹਾ ਅਤੇ ਨੇੜਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ 1:49 ਪਤਲੇ ਘਰੇਲੂ ਬਲੀਚ ਨਾਲ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰੋ (ਪਾਣੀ ਦੇ 49 ਹਿੱਸਿਆਂ ਨਾਲ 5.25% ਬਲੀਚ ਦੇ 1 ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਮਿਲਾਓ), 15-30 ਮਿੰਟ ਲਈ ਛੱਡੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਕੇ ਸੁੱਕਾ ਰੱਖੋ। ਧਾਤੂ ਸਤ੍ਹਾ ਲਈ, 70% ਅਲਕੋਹਲ ਨਾਲ ਡਿਸਇੰਫੈਕਟ ਕਰੋ
- ਚੰਗੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਵਾਦਾਰੀ ਕਾਇਮ ਰੱਖੋ। ਭੀੜ ਵਾਲੀਆਂ ਜਾਂ ਮਾੜੀਆਂ ਹਵਾਦਾਰ ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ; ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਅਜਿਹੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ ਪਾਹੁਣ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਜਨਤਕ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਕਾਫੀ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਧੂਮਰਪਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਚੰਗੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ

www.chp.gov.hk

ਅਨੁਵਾਦਿਤ ਸੰਸਕਰਣ ਸਿਰਫ਼ ਸੰਦਰਭ ਲਈ ਹੈ। ਅਨੁਵਾਦਿਤ ਸੰਸਕਰਣ ਅਤੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸੰਸਕਰਣ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਅੰਤਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸੰਸਕਰਣ ਪ੍ਰਬਲ ਰਹੇਗਾ।

Translated version is for reference only. In case of discrepancies between translated version and English version, English version shall prevail.

ਜਨਵਰੀ 2024 ਵਿੱਚ ਸੰਸ਼ੋਧਿਤ (Revised in January 2024)

Seasonal Influenza

Causative agents

Seasonal influenza is an acute illness of the respiratory tract caused by influenza viruses. It is usually more common in periods from January to March/April and from July to August in Hong Kong. Three types of seasonal influenza viruses are recognised to cause human infection, namely A, B and C. Influenza A viruses can further be subtyped and influenza A (H1N1)pdm09 virus is one of them. In the spring of 2009, influenza A (H1N1)pdm09 virus emerged to cause illness in human and resulted in a pandemic in mid 2009. Influenza A (H1N1)pdm09 virus has now become one of the seasonal influenza strains worldwide.

Clinical features

For healthy individuals, seasonal influenza is usually self-limiting with recovery in 2 – 7 days. Symptoms may include fever, cough, sore throat, runny nose, muscle pain, fatigue and headache; some may also have vomiting and diarrhoea.

Cough is often severe and prolonged but fever and other symptoms generally resolve in 5 – 7 days. However, influenza can be a serious illness to the weak and frail or elderly people, and may be complicated by bronchitis, chest infection or even death.

Modes of transmission

Influenza viruses mainly spread through droplets when infected people cough, sneeze or talk. The infection may also spread by direct contact with the secretions of infected persons.

Incubation period

Usually around 1 – 4 days

Infectious period

Infected persons may pass the viruses to other people 1 day before and up to 5 – 7 days after they develop symptoms. The period may be even longer in young children or severely immunocompromised persons.

Management

- Have adequate rest and drink plenty of water
- Refrain from work or attending class at school when having symptoms of influenza. Seek medical advice if symptoms persist or deteriorate
- Antibiotics which target bacterial infection but not viral infection will not cure influenza or make recovery faster

- Antiviral agents may reduce severity and duration of illness but must be used under doctor's prescription

Prevention

Seasonal influenza vaccination

- The vaccine is safe and effective in preventing seasonal influenza and its complications
- Influenza can cause serious illness in high-risk individuals and even healthy persons. Given that seasonal influenza vaccines are safe and effective, all persons aged 6 months or above except those with known contraindications are recommended to receive seasonal influenza vaccine for personal protection
- Usually, it is suggested that vaccination should be received in autumn every year. About 2 weeks after vaccination, the body will develop a sufficient level of antibodies to protect against influenza virus infection

Personal hygiene

- The wearing of mask is advised for the following situations -
 - any persons with fever or respiratory symptoms
 - any persons who are visiting or working in high risk places such as residential care homes for the elderly, residential care homes for persons with disabilities, and clinical areas of healthcare facilities
 - high risk persons (e.g. persons with underlying medical conditions or persons who are immunocompromised) who are going to crowded places such as public transport
 - when an increasing trend in activity of respiratory viruses including SARS-CoV-2 virus is expected, high risk persons are recommended to wear a surgical mask when visiting public places, while the public should also wear a surgical mask when taking public transportations or staying at crowded places
- It is important to wear a mask properly, including hand hygiene before wearing and after removing a mask. For details on proper mask wearing, please visit CHP website at www.chp.gov.hk/files/pdf/use_mask_properly.pdf;
- Perform hand hygiene frequently, especially before and after touching the mouth, nose or eyes; after touching public installations such as handrails or door knobs; or when hands are contaminated by respiratory secretion after coughing or sneezing. Wash hands with liquid soap and water, and rub for at least 20 seconds. Then rinse with water and dry with either a clean cotton towel or a paper towel
- If hand washing facilities are not available, or when hands are not visibly soiled, hand hygiene with 70 to 80% alcohol-based handrub is an effective alternative
- Cover your mouth and nose with tissue paper when coughing or sneezing. Dispose of

soiled tissues into a lidded rubbish bin, then wash hands thoroughly

- When having respiratory symptoms, wear a surgical mask, refrain from work or attending class at school, avoid going to crowded places and seek medical advice promptly

Environmental hygiene

- Regularly clean and disinfect frequently touched surfaces such as furniture, toys and commonly shared items with 1:99 diluted household bleach (mixing 1 part of 5.25% bleach with 99 parts of water), leave for 15-30 minutes, and then rinse with water and keep dry. For metallic surface, disinfect with 70% alcohol
- Use absorbent disposable towels to wipe away obvious contaminants such as respiratory secretions, and then disinfect the surface and neighbouring areas with 1:49 diluted household bleach (mixing 1 part of 5.25% bleach with 49 parts of water), leave for 15-30 minutes and then rinse with water and keep dry. For metallic surface, disinfect with 70% alcohol
- Maintain good indoor ventilation. Avoid going to crowded or poorly ventilated public places; high-risk individuals may consider putting on surgical masks while in such places

In addition, members of the public should also maintain a balanced diet, exercise regularly, take adequate rest, reduce stress, do not smoke and avoid alcohol consumption to build up good body immunity.

Revised in January 2024