



CHILDREN'S  
HOME  
SOCIETY OF  
CALIFORNIA  
www.chs-ca.org

ਵਾਧੂ ਸੀਐਚਸੀ ਫੈਮਲੀ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਲਈ, ਕਰਿਪਾ ਕਰਕੇ (714) 712-7888 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਸੀਐਚਸੀ ਤਤਕਾਲ ਸਖਿਣ ਅਤੇ ਸਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, (888) ਸੀਐਚਐਸ-4-ਕੋਆਈਡੀਐਸ ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਫੈਮਲੀ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਅਤੇ ਪੈਡਕਾਸਟ, ਅਤੇ ਸੀਐਚਸੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ [www.chs-ca.org](http://www.chs-ca.org) ਤੇ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



### Corporate Headquarters

1300 West Fourth Street  
Los Angeles, CA 90017  
(213) 240-5900  
(213) 240-5945 Fax

# ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹੋਣਾ

ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਦਾ ਅਭਿਆਸ

C H I L D R E N ' S H O M E S O C I E T Y O F C A L I F O R N I A



ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਸਮਰੱਥਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਵਧੀਆ ਸਹਿਤ 'ਚ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਕਸਰ, ਇੱਕ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਕਰਨਾ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਸਾਨ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸਹਿਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਵੱਚਿ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਹਿਤਮੰਦ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਤਿਆ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸਦੇ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਪਾਤਰ ਹੋ।



ਜਦੋਂ ਪਰਵਾਰ ਵੱਚਿ ਕੋਈ ਇੱਕ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹਰ ਕੋਈ ਪ੍ਰਭਾਵਤਿ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਛੂਤ ਵਾਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਪਰਵਾਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਵੀ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸਕੂਲ ਦਾ ਸਮਾਂ ਬੇਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦਾ ਕੰਮ ਤੇ। ਕੁਝ ਮੂਲ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਸਟਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਦੱਸਣਾ, ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਨੀਂਦ ਮਲਿਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਖਾਂਦੇ ਹਨ, ਆਦਿ ਦਾ ਵਕੀਸ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰੀ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਲਾਂ ਹੀ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਨੱਕ ਪੂੰਝਣ ਲਈ ਟੈਸ਼ੂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਛਕਿ ਮਾਰਦੇ ਜਾਂ ਖੰਘਦੇ ਸਮੇਂ ਮੂੰਹ ਢਕਣਾ ਸਖਿਆ।

★ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਬਚਾਓ ★

★ ਚਾਇਲਡ ਕੇਅਰ ਵੱਚਿ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ

ਕਈ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਫੈਲਦੀਆਂ ਹਨ ਕਉਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਆਪਸ ਵੱਚਿ ਵੱਧ ਸੰਪਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਉਹ ਸਾਂਝੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮੂੰਹ ਵੱਚਿ ਪਾਉਂਦੇ ਰਹਦੇ ਹਨ। ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੇਟੇ ਜਾਂ ਬੇਟੀ ਦੇ ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਵੱਚਿ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਕਈ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਨਗਿਰਾਨ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦੀ ਪਾਲਸ਼ੀ (ਇਲਨੈਸ ਪਾਲਸ਼ੀ) ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹੇਠ ਦੱਤੇ ਵੱਚਿ ਕਸਿ ਦਾ ਵੀ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘਰ ਵੱਚਿ ਰੱਖੋ:
- 100 ਫਾਰੇਨਹਾਇਟ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੁਖਾਰ
- ਉਲਟੀ ਜਾਂ ਦਸਤ
- ਅੱਖ ਦੀ ਲਾਗ, ਧੱਫ਼ੜ, ਜੂਆਂ ਅਤੇ ਲੀਖਾਂ
- ਹੋਰ ਅਸਾਧਾਰਨ ਲੱਛਣ ਜਾਂ ਵਹਿਾਰ



★ ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਅਸਲ ਵੱਚਿ ਬਹੁਤ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ

ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਾਲੇ ਸਭ ਤੋਂ ਸਫਲ ਢੰਗਾਂ ਵੱਚਿ ਇੱਕ ਨਯਿਮਤਿ ਅਤੇ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਹੈ। ਹੇਠੀ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵੱਚਿ, ਟਾਇਲਟ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਨੱਕ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਕਸਿ ਗੰਦੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਫੜ੍ਹਨ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਖੇਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੱਥ ਧੋਣ ਦੀ ਆਦਤ ਦਾ ਵਕੀਸ ਕਰਨ ਵੱਚਿ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਲਈ ਦੇਸਤਾਨਾ ਢੰਗ ਤਸਵੀਰ ਵਾਲੇ ਨਰਿਦੇਸ਼ਾਂ ਵੀ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਸਟੂਲ ਨੇੜੇ ਰੱਖ ਕੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਸਕਿ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੀਟਾਣੂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੇ ਡਾਇਪਰ ਬਦਲਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੀ ਹੱਥ ਧੋਣ ਦਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ। ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਚੰਗੀ ਸਟਾਈ ਵਹਿਾਰ ਮਾਡਲ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਹੱਥ ਧੋਣ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਲਈ ਹੇਠ ਲਖਿ ਕਦਮ ਚੁੱਕੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਮੈਲ ਉਤਾਰਨ ਲਈ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਰਤੋ
- ਸਾਬਣ ਵਰਤੋ
- ਨਾਲ ਨਾਲ ਹੱਥ ਧੋਵੋ, ਬਾਰੇ 10-15 ਸਕਟਿ ਦੇ ਲਈ ਵੱਡਾ ਖਰੀ
- ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਕੁਰਲੀ ਕਰੋ
- ਇੱਕ ਡਸਿਪੇਸੇਜਲ ਤੌਲੀਏ ਜਾਂ ਸਾਫ਼ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਤੌਲੀਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤ ਕੇ ਹੱਥ ਸੁਕਾਓ

★ ਬੀਮਾਰੀ ਕਝਿ ਫੈਲਦੀ ਹੈ

ਬੀਮਾਰੀ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਫੈਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਦੇ ਢੰਗ ਸਮਝਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਦੇ ਬੇਹਤਰ ਢੰਗ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਹਵਾ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ: ਖੰਘ, ਛਕਿ ਜਾਂ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਨਕਿਲਣ ਵਾਲੀ ਬਲਗਮ ਕਾਰਣ ਫੈਲਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਗੰਦਗੀ/ਜੁਬਾਨੀ: ਟੱਟੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗੰਦੇ ਹਥਾਂ ਰਾਹੀਂ ਮੂੰਹ ਵੱਚਿ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਾਰਣ ਫੈਲਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਬਲੱਡ/ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲ ਨਾਲ: ਖੂਨ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਦੇ ਵੱਚਿ ਕਾਰ ਸਥਿ ਸੰਪਰਕ ਕਾਰਣ ਫੈਲਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਸਥਿ ਸੰਪਰਕ: ਕਸਿ ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਵਕਿਕਤੀ ਅਤੇ ਬਨਿਾ ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਵਕਿਕਤੀ ਵੱਚਿ ਕਾਰ ਸਥਿ ਸੰਪਰਕ ਨਾਲ ਫੈਲਦੀਆਂ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਨਯਿਮਤ ਚੈਕਅਪ ਕਰਵਾਓ ਜਿਸ ਵੱਚਿ ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਚੈਕਅਪ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲਿ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਸਾਰੇ ਟੀਕੇ ਲੱਗੇ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੈਡੀਕਲ ਇਤਹਿਸ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਰੱਖੋ।

## ★ ਚੰਗੀ ਸਹਿਤ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਹਿਤਮੰਦ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦੇਣ ਫਾਇਦਾ ਦਿਓ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੇ ਨਯਿਮਤ ਚੈਕਅਪ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਵੀਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਰਾਬ, ਨਸ਼ੇ, ਅਤੇ ਤਮਾਕੂ ਤੋਂ ਬਚ ਰਹੇ ਹੋ।

## ★ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ

ਦੰਦ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨੀ ਸਹਿਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਮਾੜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਹੋਰ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੋਤਲ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਲੈ ਕੇ ਸੌਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਾ ਦਿਓ
- ਸਹਿਤਮੰਦ ਲੌਕਨਿ ਘੱਟ ਖੰਡ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਖਲਾਓ
- ਭੋਜਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੰਦ ਮਾਂਜਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਓ
- ਇੱਕ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਹੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਵਾਲੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਵੇਖਾਓ

## ★ ਇੱਕ ਸਹਿਤਮੰਦ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਅਪਣਾਓ ★

### ★ ਪੂਰੀ ਨੀਂਦ ਲਓ

ਪੂਰਾ ਆਰਾਮ ਨਾ ਮਲਿਣ ਕਾਰਣ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੇ ਸਰੀਰਕ, ਜਜ਼ਬਾਤੀ, ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਵੀ ਐਫ ਟਾਈਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹਿੱਸਾਬ ਨਾਲ ਉਹ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਨੀਂਦ ਮਲਿ ਰਹੀ ਹੈ। ਪੰਜਾਮੇ ਪਹਿਨਣਾ, ਦੰਦ ਮਾਂਜਣਾ, ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਨ ਆਦਿ ਨੂੰ ਮਲਿ ਕੇ ਇੱਕ ਸੌਣ ਸਮੇਂ ਦੀ ਇੱਕ ਰੂਟੀਨ ਬਣਾਉਣ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸੌ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

### ★ ਸਹੀ ਖਾਓ

ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਦਾ ਇੱਕ ਜਰੂਰੀ ਹਿੱਸਾ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਪੇਸ਼ਟਕਿ ਖੁਰਾਕ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਬੀਮਾਰੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਪਰਵਿਰ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸਹਿਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਰੀਦਣ, ਪਕਾਉਣ ਅਤੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀਆਂ ਖੁਰਾਕ ਆਦਤਾਂ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਚਲਦੀਆਂ ਹਨ।

### ★ ਨਯਿਮਤਿ ਤੌਰ ਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰੋ

ਇੱਕ ਸਹਿਤਮੰਦ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਜਰੂਰੀ ਹਿੱਸਾ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਾਫ਼ੀ ਕਸਰਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਟੀਵੀ ਵੇਖਣ, ਵੀਡੀਓ ਗੇਮ ਖੇਡਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਪੱਧਰ ਵਧਾ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਸਹਿਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

### ★ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਬਚੋ

ਭਾਵੇਂ ਥੋੜਾ ਤਣਾਅ ਅਟੱਲ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਤਣਾਅ ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਕੰਮਜ਼ੋਰ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਤੁਸੀਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਬੀਮਾਰ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਰਵਿਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੀ ਮਦਦ, ਕੋਸਲਗਿ ਜਾਂ ਆਰਾਮ ਦੇ ਢੰਗ ਸਿੱਖ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਅ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਰੀਕੇ ਵਕਿਸਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਦੇ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਅਸਰਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੱਦ ਤੱਕ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹਮੇਸ਼ਾ ਦਵਾਈ ਦੇ ਲੇਬਲ ਤੇ ਦੱਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਡਾਕਟਰ ਵਲੋਂ ਲਿਖੀਆਂ ਗਈਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਪਰਚੀ ਸਾਂਝੀ ਨਾ ਕਰੋ।



## ★ ਜੁਕਾਮ ਅਤੇ ਫ਼ਲੂ ਵਿੱਚ ਫ਼ਰਕ

ਫ਼ਲੂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਜੁਕਾਮ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਬੁਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਕਦੀ ਕਦੀ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਫ਼ਰਕ ਦੱਸਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਲੱਛਣ	ਫ਼ਲੂ	ਜੁਕਾਮ
ਬੁਖਾਰ	ਤੇਜ਼	ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਹਲਕਾ
ਊਰਜਾ ਦਾ ਪੱਧਰ	ਘੱਟ	ਸਧਾਰਨ ਜਾਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਘੱਟ
ਖੰਘ	ਸੁੱਕੀ	ਗੰਭੀਰ ਜਾਂ ਹੈਕਿਗਿ
ਗਲੇ ਦੀ ਸੋਜਸ਼ਿ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
ਸਰਿ ਦਰਦ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਹਲਕਾ
ਭੁੱਖ ਦੀ ਕਮੀ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦਰਦ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
ਸਰਦੀ	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ

## ★ ਜੁਕਾਮ ਜਾਂ ਫ਼ਲੂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਵਿੰ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ

ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਬੇਆਰਾਮੀ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪੂਰਾ ਆਰਾਮ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੀਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਦਿਓ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਕੋਂ ਸੌਣ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਨਮੀ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਣ (ਹਯੂਮੀਡੀਫਾਇਰ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨੱਕ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਬੱਲਬ ਸਰਜਿ ਵਰਤੋ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਟਸ਼ੂ ਵਿੱਚ ਨੱਕ ਕੱਢਣਾ ਸਿਖਾਓ

## ਹੋਰ ਸੱਖਿਣ ਲਈ

ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕਤਿਬਾਬਾਂ

TISSUE, PLEASE!

Lisa Kopelke

WASHING MY HANDS

Elizabeth Vogel

THOSE MEAN NASTY DIRTY DOWNRIGHT DISGUSTING BUT...

INVISIBLE GERMS

Judith Anne Rice, ਵਿਆਖਿਆਕਾਰ Reed Merrill

ਸੰਸਥਾਵਾਂ

THE AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS

(847) 434-4000 ਜਾਂ [www.aap.org](http://www.aap.org)

KIDSHALTH [www.kidshalth.org](http://www.kidshalth.org)