P640P210 SJ

PA - PUNJABI

ਪੈਨਡੈਮਿਕ ਫਲੂ

ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਅਹਿਮ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾ (**WHO**) ਦੇ ਮਾਹਿਰਾਂ ਵਲੋਂ ਅਜਕਲ੍ਹ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ (ਫਲੂ) ਦੀ ਇਕ ਪੈਨਡੈਮਿਕ ਫੈਲਣ ਦੀ ਪੇਸ਼ੀਨਗੋਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਲੀਫ਼ਲੈਟ ਵਿਚ ਪੈਨਡੈਮਿਕ ਫਲੂ, ਇਸ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਉਸਦੇ ਹੋਣ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਅਤੇ ਇਹ ਉਸ 'ਸਾਧਾਰਣ' ਫਲੂ ਤੋਂ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਹਰ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਰਕ ਹੈ, ਅਤੇ ਯੂ.ਕੇ. ਫਲੂ ਦੀ ਇਕ ਸੰਭਾਵੀ ਪੈਨਡੈਮਿਕ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

Llywodraeth Cynulliad Cymru
Welsh Assembly Government

ISBN: 0 7504 39947

www.cmo.wales.gov.uk

© Crown Copyright Oct 2005

ਪੈਨਡੈਮਿਕ ਫ਼ਲੂ ਕੀ ਹੈ ?

ਪੈਨਡੈਮਿਕ ਫਲੂ (Pandemic flu) ਹਰ ਕੁਝ ਦਹਾਕਿਆਂ ਬਾਅਦ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਹੈ, ਜੋ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਫੈਲ ਕੇ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਹਲਕਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪੈਨਡੈਮਿਕ ਫਲੂ ਦੇ ਲੱਛਣ 'ਸਾਧਾਰਣ' ਫਲੂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਦੇ ਜੁਲਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਅਕਸਰ ਇਹ ਵਧ ਗੰਭੀਰ ਅਤੇ ਸਖ਼ਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਪੈਨਡੈਮਿਕ ਅਤੇ 'ਸਾਧਾਰਣ' ਫਲੂ ਦੇ ਕੁਝ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਫਰਕ ਨੂੰ ਅਗਲੇ ਪੰਨਿਆਂ ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸਾਰਣੀ ਵਿਚ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਪੈਨਡੈਮਿਕ ਫਲੂ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?

ਫਲੂ ਦੇ ਵਾਇਰਸ (ਵਿਸ਼ਾਣੂ) ਹਰ ਸਮੇਂ ਬਦਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਅਤੇ ਨਵੀਂ ਨਸਲ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪੈਨਡੈਮਿਕ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਵਾਇਰਸ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਫੈਲੀ ਹੋਈ ਨਸਲ ਤੋਂ ਏਨਾ ਵਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਕੁਝ ਹੀ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਇਮਿਊਨਿਟੀ (ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸਮੱਰਥਾ) ਹੋਵੇ। ਇਸ ਕਾਰਣ ਇਹ ਬੜੀ ਜਲਦੀ ਵਿਆਪਕ ਪੱਧਰ ਤੇ ਫੈਲ ਕੇ ਲੱਖਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਫਲੂ ਦੇ ਮਨੁੱਖੀ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਇਕ ਜਾਨਵਰ ਦੇ ਫਲੂ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਮਿਲ ਜਾਣ ਤੇ ਪੈਨਡੈਮਿਕ *[ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਕ ਪੰਛੀ (ਏਵੀਅਨ) ਦੇ ਫਲੂ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ]* ਦਾ ਇਕ ਨਵਾਂ ਵਾਇਰਸ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

'ਸਾਧਾਰਣ' ਫਲੂ ਅਤੇ ਪੈਨਡੈਮਿਕ ਫਲੂ ਵਿਚ ਕੀ ਫਰਕ ਹੈ ?

'ਸਾਧਾਰਣ' ਫਲੂ

- ਹਰ ਸਾਲ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- 10% ਦੇ ਲਗਭਗ ਆਬਾਦੀ ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਹ ਅਸੁਖਾਵਾਂ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਖ਼ਤਰਾ ਨਹੀਂ ਬਣਦਾ
- ਬਹੁਤ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿਚ ਹੋਣ ਦਾ ਵਧ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸਾਲਾਨਾ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ
- ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਖ਼ਤਰੇ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਐਂਟੀਵਾਇਰਲ ਦਵਾਈਆਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ

ਪੈਨਡੈਮਿਕ ਫਲੂ

- ਪਿਛਲੀ ਸਦੀ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਪੈਨਡੈਮਿਕ ਹੋ ਚੁਕੀਆਂ ਹਨ
- ਸਾਲ ਵਿਚ ਖਿੰਡਵੇ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
- 25% ਆਬਾਦੀ ਤੇ ਅਸਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਇਹ ਹਰ ਇਕ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਸਾਬਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਇਸ ਲਈ ਕੋਈ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੋਏਗੀ – ਜਦੋਂ ਇਹ ਮਿਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਏਗਾ, ਤਾਂ ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਆਉਂਦੀ ਰਹੇਗੀ, ਸਾਰੀ ਆਬਾਦੀ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਨਾਲ ਇਸਤੋਂ ਇਮਿਊਨ ਕਰਨਾ ਹੀ ਉਦੇਸ਼ ਹੋਏਗਾ
- ਐਂਟੀਵਾਇਰਲ ਦਵਾਈਆਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਵਧਣ ਦੀ ਚਾਲ ਅਨੁਸਾਰ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤਾ ਜਾਏਗਾ ਜੋ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧ ਅਸਰਦਾਰ ਹੋਏ

ਪੈਨਡੈਮਿਕ ਫਲੂ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਕਿੰਨੀ ਹੈ ?

ਪਿਛਲੀ ਸਦੀ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਪੈਨਡੈਮਿਕਸ ਹੋਈਆਂ ਹਨ (ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਵਾਲਾ ਪੰਨਾ ਵੇਖੋ)। ਵਿਗਿਆਨਕਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ੀਨਗੋਈ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਹੋਰ ਪੈਨਡੈਮਿਕ ਹੋਏਗੀ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਜਲਦੀ ਹੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਕਿ ਇਹ ਕਦੋਂ ਹੋਏਗੀ।

ਪੈਨਡੈਮਿਕ ਫਲੂ ਦੇ ਯੂ.ਕੇ. ਵਿਚ ਫੈਲਣ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ?

ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾ (WHO), ਪੈਨਡੈਮਿਕ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ ਨਜ਼ਰ ਰਖ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਇਸਨੂੰ ਰੋਕਣ ਜਾਂ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕੇ ਜਾ ਸਕਣ। ਜੇ ਸਮੁੰਦਰ ਪਾਰ ਇਸ ਪੈਨਡੈਮਿਕ ਦੀ ਨਸਲ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਯੂ.ਕੇ. ਵੀ ਜ਼ਰੂਰ ਪਹੁੰਚੇਗੀ। ਇਕ ਵਾਰ ਇਸਦੇ ਇੱਥੇ ਪੁੱਜਣ ਤੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿਚ ਹੀ ਇਸਦੇ ਦੇਸ਼ ਭਰ ਵਿਚ ਫੈਲ ਜਾਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।

ਪਿਛਲੀ ਸਦੀ ਵਿਚ ਹੋਈਆਂ ਪੈਮਡੈਮਿਕਸ

'ਸਪੇਨਿਸ਼ ਫਲੂ' (Spanish Flu)

ਸਾਲ : 1918-1919

ਹੋਈਆਂ ਮੌਤਾਂ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ : 20-40 ਮਿਲੀਅਨ (ਵਿਸ਼ਵ ਭਰ ਵਿਚ), 250,000 (ਯੂ.ਕੇ. ਵਿਚ)

ਸਭ ਤੋਂ ਵਧ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਉਮਰ ਗਰੁੱਪ : ਸਿਹਤਮੰਦ ਨੌਜਵਾਨ (20-50 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ)

'ਏਸ਼ੀਅਨ ਫਲੂ' (Asian Flu)

ਸਾਲ : 1957-1958

ਹੋਈਆਂ ਮੌਤਾਂ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ : 1 ਮਿਲੀਅਨ (ਵਿਸ਼ਵ ਭਰ ਵਿਚ), 33,000 (ਯੂ.ਕੇ. ਵਿਚ)

ਸਭ ਤੋਂ ਵਧ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਉਮਰ ਗਰੁੱਪ : ਬਹੁਤ ਛੋਟੀ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਵਾਲੇ

'ਹਾਂਗ ਕਾਂਗ ਫਲੂ' (Hong Kong Flu)

ਸਾਲ : 1968-1969

ਹੋਈਆਂ ਮੌਤਾਂ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ : 1.4 ਮਿਲੀਅਨ (ਵਿਸ਼ਵ ਭਰ ਵਿਚ), 30,000 (ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਜ਼ ਵਿਚ)

ਸਭ ਤੋਂ ਵਧ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਉਮਰ ਗਰੁੱਪ : ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮੈਡੀਕਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵੀ ਸਨ

ਪੈਨਡੈਮਿਕ ਫਲੂ, 'ਸਾਧਾਰਣ' ਕਿਸਮ ਦੇ ਫਲੂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਫਰਕ ਹੋਏਗੀ ?

ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਪੈਨਡੈਮਿਕ ਕਿੰਨੀ ਗੰਭੀਰ ਹੋਏਗੀ। ਇਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਇਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਾਇਰਸ ਕਿੰਨੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲਦਾ ਹੈ, ਉਮਰ ਦੇ ਕਿੱਸ ਗਰੁੱਪ ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧ ਅਸਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਕਾਰਣ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਕਿੰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਣ ਕਿੰਨੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਫਲੂ ਦੀ ਇਕ ਪੈਨਡੈਮਿਕ ਦੋ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦਾ ਅੰਤਰ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਹਰ ਵਾਰੀ ਦੋ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਤਕ ਇਸ ਦਾ ਅਸਰ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪੈਨਡੈਮਿਕਸ ਫਲੂ ਦੇ 'ਸਾਧਾਰਣ' ਫਲੂ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਵਧ ਲੋਕਾਂ ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਪੈਨਡੈਮਿਕ ਦੇ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ ਤਕ, ਆਬਾਦੀ ਦਾ ਇਕ ਚੌਥਾਈ ਹਿੱਸਾ ਇਸ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਚੁਕਿਆ ਹੋਏਗਾ।

'ਸਾਧਾਰਣ' ਫਲੂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਪੈਨਡੈਮਿਕ ਫਲੂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਹੀਂ ਦੇਏਗੀ। ਪਰ 'ਸਾਧਾਰਣ' ਫਲੂ ਵੀ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਬਹੁਤ ਅਹਿਮ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਕਿਸੇ ਨੂੰ 'ਸਾਧਾਰਣ' ਫਲੂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਟੀਕਾ ਲਗਣਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਲਵਾ ਲਏ।

ਯੂ.ਕੇ. ਲਈ ਇਸਦੀ ਕੀ ਮਹੱਤਤਾ ਹੋਏਗੀ?

ਇਕ ਵਾਰ ਯੂ.ਕੇ. ਵਿਚ ਆ ਜਾਣ ਤੇ ਪੈਨਡੈਮਿਕ ਫਲੂ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿਚ ਹੀ ਦੇਸ਼ ਭਰ ਵਿਚ ਫੈਲ ਜਾਏਗਾ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਹੋਏਗਾ:

- ਤੀਬਰ ਕਿਸਮ ਦਾ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ
- ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਬਾਉ
- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਬਹੁਤ ਪਹਿਲੂਆਂ ਵਿਚ ਵਿਘਨ
- ਬਹੁਤ ਮੌਤਾਂ।

ਯੂ.ਕੇ. ਸਰਕਾਰ, ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਪੈਨਡੈਮਿਕ ਕਨਟਿਨਜੇਂਸੀ ਪਲੈਨ ਬਣਾ ਰਹੀ ਹੈ (ਵੇਖੋ www.dh.gov.uk/pandemicflu)। ਇਸ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅਸਾਧਾਰਣ ਮੰਗਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਜੋ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ (National Health Service) ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਰਖੇ ਜਾਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਪੈਨਡੈਮਿਕ ਫਲੂ ਹੋਣ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦੇ ਹੋਣ ਦੀ 'ਸਾਧਾਰਣ' ਫਲੂ ਦੇ ਹੋਣ ਨਾਲੋਂ ਵਧ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਫੈਲੇਗਾ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਘਟ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਇਸ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਣ ਦੀ ਇਮਿਊਨਿਟੀ ਹੋਏਗੀ। ਹਰ ਇਕ ਨੂੰ ਹੀ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋਏਗਾ। ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਕਈ ਗਰੁੱਪਾਂ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਹਰ ਪੈਨਡੈਮਿਕ ਵਖਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦ ਤਕ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਨਾ ਕਰ ਦੇਏ, ਇਹ ਪਹਿਲਾਂ ਦੱਸਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋਏਗਾ।

'ਸਾਧਾਰਣ' ਫਲੂ ਤੋਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿਚ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਬਹੁਤ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੇ
- 65 ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਵਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ
- ਉਹ ਲੋਕਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੈਡੀਕਲ ਸਥਿੱਤੀ ਅਜਿਹੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ, ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼, ਕੈਂਸਰ, ਗੁਰਦੇ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਆਦਿ ਤੋਂ ਪੀੜਤ
- ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਇਲਾਜ ਕਾਰਣ ਜਾਂ HIV/AIDS ਵਰਗੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਕਾਰਣ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਦਾ ਸਿਸਟਮ ਬੇਅਸਰ ਹੋ ਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਕਿਸੇ ਪੈਨਡੈਮਿਕ ਦੌਰਾਨ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਹੋਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਪੈਨਡੈਮਿਕ ਫਲੂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਕੋਈ ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਹੋਏਗੀ?

ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਿਸਮ ਦੇ ਫਲੂ ਦੇ ਵਾਇਰਸ ਲਈ ਜੋ ਮਹਾਮਾਰੀ ਜਾਂ ਪੈਨਡੈਮਿਕ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਵਿਸ਼ੇਸ ਵੈਕਸੀਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨੀਆਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਵੈਕਸੀਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਕਈ ਮਹੀਨੇ ਲਗਦੇ ਹਨ। ਫਲੂ ਦੀ ਨਵੀਂ ਪੈਨਡੈਮਿਕ ਨਸਲ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇਗਾ, ਵੈਕਸੀਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕੇ ਜਾਣਗੇ, ਪਰ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦੌਰ ਲਈ ਵੈਕਸੀਨ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ।

ਪੈਨਡੈਮਿਕ ਫਲੂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੇ ਦੂਜੇ ਦੌਰ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਵਿਗਿਆਨਕ ਕੋਈ ਵੈਕਸੀਨ ਤਿਆਰ ਕਰ ਲੈਣ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਲੋਕ ਆਪਣਾ ਬਚਾਅ ਕਰ ਸਕਣ। ਇਸ ਲਈ ਖੋਜ ਅਤੇ ਤਿਆਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਸ ਵੈਕਸੀਨ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਉਪਲਬਧ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇਗੀ।

ਕੀ ਪੈਨਡੈਮਿਕ ਫਲੂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਕੋਈ ਦਵਾਈਆਂ ਨਹੀਂ ਹਨ ?

ਕੁਝ ਐਂਟੀਵਾਇਰਲ ਦਵਾਈਆਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਪੈਨਡੈਮਿਕ ਫਲੂ ਦਾ ਸ਼ਾਇਦ ਅਸਰਦਾਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕਰ ਸਕਣ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਢੇਰ ਇਕੱਠੇ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧ ਅਸਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਏਗਾ।

ਐਂਟੀਵਾਇਰਲਸ (ਵਾਇਰਸ ਵਿਰੋਧੀ)

ਐਂਟੀਵਾਇਰਲ ਦਵਾਈਆਂ ਪੈਨਡੈਮਿਕ ਫਲੂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਕਈ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਹਨ।

- ਅਸਰ ਕਰ ਸਕਣ ਲਈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੇ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੇਣਾ ਪਏਗਾ।
- ਐਂਟੀਵਾਇਰਲ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਫਲੂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰੀ ਦੀ ਮਿਆਦ ਘਟ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਰੋਕ ਸਕਣਗੀਆਂ।
- ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਗਰੁੱਪ ਨੂੰ ਬੀਮਾਰੀ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿਚ ਹੋਏਗੀ ਅਤੇ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਧ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪਏਗੀ।
- ਜਦ ਤਕ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਿਆ ਨਾ ਹੋਏ, ਉਦੋਂ ਤਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵਕਤਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ।
- ਇਹ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਬੀਤਣ ਤੇ ਪੈਨਡੈਮਿਕ ਫਲੂ ਤੇ ਐਂਟੀਵਾਇਰਲ ਦਵਾਈਆਂ ਅਸਰ ਹੀ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣ।
- ਅਸੀਂ ਯੂ.ਕੇ. ਵਿਚ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਐਂਟੀਵਾਇਰਲ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਭੰਡਾਰ ਇਕੱਠਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ।
- ਅਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਾਡਾ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਭੰਡਾਰ ਕਿੰਨਾ ਵੱਡਾ ਹੈ, ਇਹ ਪੈਨਡੈਮਿਕ ਫਲੂ ਫੈਲਣ ਤੇ ਹੀ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਇਹ ਯੂ.ਕੇ. ਵਿਚ ਫੈਲ ਗਿਆ ਤਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਇਹ ਹੋਣ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚਾ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ ?

ਵਾਇਰਸ ਹਵਾ ਰਾਹੀਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਫੈਲਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਖੰਘਦੇ ਜਾਂ ਨਿਛ ਮਾਰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਬੁਨਿਆਦੀ ਕਦਮ ਹਨ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਘਟ ਕਰਨ ਲਈ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਫੇਸ ਮਾਸਕ ਦੀ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿਚ ਕੋਈ ਮਹੱਤਤਾ ਨਹੀਂ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ :

- ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਨਿੱਛ ਮਾਰਨ ਵੇਲੇ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਕਜੋ ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਟਿਸ਼ੂ ਪੇਪਰ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ
- ਗੰਦੇ ਟਿਸ਼ੂ ਪੇਪਰ ਨੂੰ ਫ਼ੌਰਨ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿਉ – ਬੈਗ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿਚ ਪਾ ਦਿਉ
- ਗ਼ੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਫ਼ਰ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਭੀੜ ਵਿਚ ਜਿੰਨਾਂ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਨਾ ਜਾਉ
- ਚੰਗੀ ਸਾਫ਼ ਸਫ਼ਾਈ ਰਖੋ – ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਵਾਰ ਵਾਰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਣ ਨਾਲ ਧਰਤੀ ਦੀ ਸਤ੍ਹਾ ਤੋਂ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਛੋਹ ਕੇ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਣ ਵਿਰੁੱਧ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਿਲਦੀ ਹੈ
- ਸਖਤ ਸਤ੍ਹਾ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰਸੋਈ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਫੱਟਾ, ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਦੇ ਹੈਂਡਲ ਆਦਿ) ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਵਾਰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵੀ ਇਸ ਸਲਾਹ ਦਾ ਪਾਲਨ ਕਰਨ।

ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲਗੇਗਾ ਕਿ ਪੈਨਡੈਮਿਕ ਫਲੂ ਯੂ.ਕੇ. ਪਹੁੰਚ ਗਿਆ ਹੈ ?

ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾ (WHO) ਦਾ ਇਕ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਿਸਟਮ ਕਾਇਮ ਹੈ, ਜੋ ਪੈਨਡੈਮਿਕ ਫਲੂ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰਖੇਗਾ। ਯੂ.ਕੇ. ਸਰਕਾਰ ਦਾ ਇਕ ਇਨ੍ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਪੈਨਡੈਨਿਕ ਕਨਟਿਨਜੈਂਸੀ ਪਲੈਨ ਹੈ, ਜੋ ਲਾਗੂ ਹੋ ਜਾਏਗਾ। ਇਸ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਤਿਆਰੀ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਕਾਰਵਾਈ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਕਿ ਇਕ ਪੈਨਡੈਮਿਕ ਯੂ.ਕੇ. ਪਹੁੰਚਣ ਵਾਲੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਰਕਾਰ ਚੇਤਾਵਨੀ ਜਾਰੀ ਕਰੇਗੀ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਸਲਾਹ ਦੇਏਗੀ।

ਪੈਨਡੈਮਿਕ ਫਲੂ ਬਾਰੇ ਅਹਿਮ ਤੱਥ

- ਪੈਨਡੈਮਿਕ ਫਲੂ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਫੈਲਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਇਸ ਵਿਰੁੱਧ ਕੋਈ ਇਮਿਊਨਿਟੀ ਨਹੀਂ ਹੋਏਗੀ
- ਪੈਨਡੈਮਿਕ ਫਲੂ ਦੇ 'ਸਾਧਾਰਣ' ਫਲੂ ਤੋਂ ਵਧ ਗੰਭੀਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ
- ਜਦ ਤਕ ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਫੈਲਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਉਦੋਂ ਤੀਕ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਗਰੁੱਪ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ – ਉਹ 'ਸਾਧਾਰਣ' ਫਲੂ ਦੀ ਖ਼ਤਰੇ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਵਖਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਐਂਟੀਵਾਇਰਲ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਅੰਬਾਰ ਇਕੱਠਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੀ ਇਕ ਸੀਮਾ ਹੈ – ਜਦ ਤਕ ਬੀਮਾਰੀ ਫੈਲ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਸ ਤੇ ਅਸਰ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ
- ਜਦ ਤਕ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਪਛਾਣ ਨਾ ਹੋ ਜਾਏ, ਇਸ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵੈਕਸੀਨ ਬਣਾਉਣਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ

ਇਹ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ Chief Medical Officer for Wales ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ

http://www.cmo.wales.gov.uk/content/work/pandemic-flu/pandemic-flu-current-action-e.htm

'ਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇਗਾ:

AR - ARABIC	**GU** - GUJARATI	**RU** - RUSSIAN
BG - BULGARIAN	**HI** - HINDI	**SO** - SOMALI
BN - BENGALI	**KU** - KURDISH (SORANI)	**SW** - SWAHILI
CS - CZECH	**LIN** - LINGALA	**TL** - TAGALOG
ES - SPANISH	**PA** - PUNJABI	**UR** - URDU
FA - FARSI	**PL** - POLISH	**VI** - VIETNAMESE
FR - FRENCH	**PT** - PORTUGUESE	**ZH** - CHINESE

ਕਾਪੀਆਂ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਇਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

Public Health Protection Division
Office of the Chief Medical Officer
Welsh Assembly Government
Cathays Park, Cardiff, CF10 3NQ

Llywodraeth Cynulliad Cymru
Welsh Assembly Government

ਸੰਪਰਕ

ਈਮੇਲ: jenny.thorne@wales.gsi.gov.uk
ਟੈਲੀਫੋਨ: Yvonne Pope 029 2082 3336
Natalie Price 029 2080 1232

ਉਪਰ ਦੱਸੇ ਸੰਪਰਕਾਂ ਤੋਂ ਬਰੇਲ ਵਿਚ ਵੀ ਕਾਪੀ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇਗੀ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅੰਕੜਿਆਂ ਦਾ ਪੱਤਰ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੁੱਛੇ ਜਾਂਦੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਪੱਤਰ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ www.dh.gov.uk/pandemicflu

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਹ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਦੇਖੋ:

- ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਹ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਦੇਖੋ: www.dh.gov.uk/pandemicflu
  www.nhs.direct.nhs.uk
- ਜਾਂ ਰਿਮੋਟ ਕੰਟਰੋਲ 'ਤੇ ਇੰਟਰੈਕਟਿਵ ਬਟਨ ਨੂੰ ਦਬਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਡਿਜੀਟਲ ਸੈਟੇਲਾਈਟ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ 'ਤੇ NHS Direct Interactive 'ਤੇ ਜਾਓ,
- ਜਾਂ NHS Direct ਨੂੰ 0845 46 47 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ

ਫ਼ਲੂ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਫ਼ੈਲਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿਚ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ, ਰੇਡੀਓ 'ਤੇ ਅਤੇ ਅਖ਼ਬਾਰਾਂ ਵਿਚ ਐਲਾਨ ਹੋਣਗੇ।

ਟੈਕਸਟ *Department of Health* ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਤੋਂ ਲਿਆ ਅਤੇ ਰੁਪਾਂਤਰਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।
ਇਹ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ *Welsh Assembly Government* ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।