ਡੇਅਰੀ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਐਵੀਅਨ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਸੰਬੰਧੀ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼

ਐਵੀਅਨ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ **(H5N1)** ਕੀ ਹੈ?

H5N1 ਇੱਕ ਵਾਇਰਸ ਹੈ ਜੋ ਅਜਿਹੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਐਵੀਅਨ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਜਾਂ "ਬਰਡ ਫਲੂ" ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਸੰਕਰਮਿਤ ਪੰਛੀਆਂ ਜਾਂ ਜਾਨਵਰਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ, ਬਿੱਠਾਂ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਬਰਡ ਫਲੂ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਡੇਅਰੀ ਕਰਮਚਾਰੀ ਆਪਣਾ ਬਚਾਅ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ?

1. ਬਿਮਾਰ ਜਾਂ ਮਰੇ ਹੋਏ ਪੰਛੀਆਂ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ ਕੱਪੜੇ ਜ਼ਰੂਰ ਪਹਿਨੋ। ਇਹ ਉਪਕਰਣ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਲਕ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

2. ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ ਕੱਪੜੇ ਉਤਾਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਕੁਝ ਖਾਣ ਜਾਂ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।

3. ਕੱਚੇ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਕੱਚੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਜਾਂ ਵਾਇਰਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ H5N1 ਵਾਇਰਸ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਅਤੇ ਕੱਚੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਲਾਗ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਉਬਾਲਣ ਨਾਲ ਇਹ ਕੀਟਾਣੂ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਬਰਡ ਫਲੂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਕੰਬਣੀ
- ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼
- ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਣੀ ਆਉਣਾ, ਲਾਲ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਖਰਾਸ਼ ਹੋਣਾ
- ਸਿਰਦਰਦ
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
- ਟੱਟੀਆਂ
- ਖੰਘ
- ਨੱਕ ਵਗਣਾ ਜਾਂ ਬੰਦ ਹੋਣਾ
- ਉਲਟੀਆਂ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ H5N1 ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਸੰਕਰਮਿਤ ਪੰਛੀਆਂ ਜਾਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 10 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਬਰਡ ਫਲੂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ (ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ) ਜਾਂ 206-418-5500 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਸਕੈਨ ਕਰੋ

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ:

ਬਰਡ ਫਲੂ ਬਾਰੇ ਜਾਂ ਟੈਸਟ ਕਿਵੇਂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲਾਂ ਲਈ:

- Washington State Department of Health (ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਰਾਜ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ) ਨੂੰ 1-800-525-0127 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ doh.wa.gov/avian-influenza 'ਤੇ ਜਾਓ

ਖੇਤ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਜਾਂ ਮਰੇ ਹੋਏ ਜਾਨਵਰਾਂ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲਾਂ ਲਈ:

- ਆਪਣੇ ਫਾਰਮ ਦੇ ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

WSDA

Washington State Department of HEALTH

420-596, April 2025 Punjabi. ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਫਾਰਮੈਟ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ, 1-800-525-0127 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਬਹਿਰੇ ਗਾਹਕ ਜਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਸੁਣਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 711 (Washington Relay) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ doh.information@doh.wa.gov 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ।

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਸਰੋਤ

ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ

ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਤਣਾਅ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਰਵੱਈਏ ਜਾਂ ਸੋਚਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬਦਲਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਪਣੀ, ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ, ਧਾਰਮਿਕ ਆਗੂ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। **ਜੇਕਰ ਸਥਿਤੀ ਜਾਨਲੇਵਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ 9-1-1 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।**

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਆ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 988 Suicide & Crisis Lifeline ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ 988 'ਤੇ ਕਾਲ, ਮੈਸੇਜ ਜਾਂ ਚੈਟ ਕਰੋ। 988 Lifeline ਬਿਲਕੁਲ ਗੁਪਤ, ਮੁਫ਼ਤ ਅਤੇ 24/7/365 ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਹੋਰ ਸਰੋਤ

Farm Aid

Farm Aid ਕਿਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਾਧਨਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਦਾ ਹੈ। ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਔਨਲਾਈਨ ਬੇਨਤੀ ਫਾਰਮ (QR ਕੋਡ) ਭਰੋ। ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ Farmer Hotline ਨੂੰ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 10 ਵਜੇ ਤੱਕ ਈਸਟਰਨ ਟਾਈਮ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ: 1-800-FARM-AID (1-800-327-6243) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ farmhelp@farmaid.org'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ।

Western Regional Agricultural Stress Assistance Program (WRASAP):

Western Regional Agricultural Stress Assistance Program (WRASAP, ਪੱਛਮੀ ਖੇਤਰੀ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਤਣਾਅ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ) ਪੱਛਮੀ ਖੇਤਰ ਦੀਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਹੈ, ਜੋ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਸਾਨਾਂ, ਪਸ਼ੂ ਪਾਲਕਾਂ, ਖੇਤ ਮਜ਼ਦੂਰਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ, ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਫੰਡਿੰਗ ਦੇ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ WRASAP ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਲਈ, ਇੱਕ ਸੰਪਰਕ ਫਾਰਮ (QR ਕੋਡ) ਭਰੋ।

ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਮੁਆਵਜ਼ਾ ਅਤੇ ਭੁਗਤਾਨਸ਼ੁਦਾ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀਆਂ ਛੁੱਟੀਆਂ

ਜੇਕਰ ਕਰਮਚਾਰੀ ਕੰਮ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਬਰਡ ਫਲੂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਕਰਮਚਾਰੀ ਮੁਆਵਜ਼ਾ ਦੇ ਲਾਭਾਂ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਕੰਮ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਕਾਰਨ 3 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਆਪਣਾ ਨਿਯਮਤ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਕਮਾਈ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਮੁਆਵਜ਼ੇ ਲਈ ਵੀ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਇਹ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬਰਡ ਫਲੂ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਉਹ Department of Labor & Industries (ਕਿਰਤ ਅਤੇ ਉਦਯੋਗ ਵਿਭਾਗ) ਕੋਲ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰਮਚਾਰੀ ਮੁਆਵਜ਼ਾ ਕਲੇਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, 800-547-8367 (en español 360-902-5800) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ LNI.wa.gov/BirdFlu 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੇ ਇਹਨਾਂ ਮੁਆਵਜ਼ਾ ਲਾਭਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, Washington State (ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਰਾਜ) ਦੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਲਈ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਭੁਗਤਾਨਸ਼ੁਦਾ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਛੁੱਟੀ ਦੇਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਕਰਮਚਾਰੀ ਬਰਡ ਫਲੂ ਦੀ ਜਾਂਚ, ਇਲਾਜ, ਰੋਕਥਾਮ ਸੰਬੰਧੀ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਖੁੰਝੇ ਹੋਏ ਕੰਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਭਰਪਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਕਮਾਈ ਕੀਤੀ ਤਨਖਾਹ ਸਮੇਤ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਛੁੱਟੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

988 Suicide & Crisis Lifeline
ਬਾਰੇ ਮੁੱਖ ਤੱਥ

Farm Aid
ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਬੇਨਤੀ

WRASAP
ਸੰਪਰਕ ਫਾਰਮ

ਭੁਗਤਾਨਸ਼ੁਦਾ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਛੁੱਟੀ ਸੰਬੰਧੀ ਕਾਨੂੰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ

WSDA

Washington State Department of HEALTH

DOH 420-596, April 2025 Punjabi. ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਫਾਰਮੈਟ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ, 1-800-525-0127 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਬਹਿਰੇ ਗਾਹਕ ਜਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਸੁਣਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 711 (Washington Relay) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ doh.information@doh.wa.gov 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ।