“ਗਰਭਕਾਲ ਸਮੇਂ ਫਲੂ ਹੋਣਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ”



ਫਲੂ ਹੋਣ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਅੱਗੇ ਫੈਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬੱਚਣ ਲਈ:

- ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਵਿੱਚ ਖੰਘੋ ਅਤੇ ਛਿੱਕ ਮਾਰੋ
- ਬਾਕਾਇਦਾ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹੋ

ਤੁਸੀਂ ਫਲੂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਭੁਲਦੇ ਨਹੀਂ ਹੋ

betterhealth.vic.gov.au/flu

VICTORIA State Government

ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਦੀ ਸਰਕਾਰ, 1 Treasury Place, ਮੇਲਬੋਰਨ ਦੁਆਰਾ ਅਧਿਕਾਰ-ਪ੍ਰਾਪਤ।

“ਫਲੂ ਹੋਣ ਕਰਕੇ, ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਬੇਟੀ ਦੀ ਸ਼ਾਦੀ ਦਾ ਮਜ਼ਾ ਨਹੀਂ ਲੈ ਪਾਇਆ”

ਫਲੂ ਹੋਣ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਅੱਗੇ ਫੈਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬੱਚਣ ਲਈ:



ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਵਿੱਚ ਖੰਘੋ ਅਤੇ ਛਿੱਕ ਮਾਰੋ



ਬਾਕਾਇਦਾ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ



ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹੋ

ਤੁਸੀਂ ਫਲੂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਭੁਲਦੇ ਨਹੀਂ ਹੋ

betterhealth.vic.gov.au/flu

VICTORIA State Government

ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਦੀ ਸਰਕਾਰ, 1 Treasury Place, ਮੇਲਬੋਰਨ ਦੁਆਰਾ ਅਧਿਕਾਰ-ਪ੍ਰਾਪਤ।

“ਫਲੂ ਹੋਣ ਕਰਕੇ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਬਤੀਤ ਕਰ ਸਕੀ”



ਫਲੂ ਹੋਣ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਅੱਗੇ ਫੈਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬੱਚਣ ਲਈ:



ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਵਿੱਚ ਖੰਘੋ ਅਤੇ ਛਿੱਕ ਮਾਰੋ



ਬਾਕਾਇਦਾ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ



ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹੋ

ਤੁਸੀਂ ਫਲੂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਭੁਲਦੇ ਨਹੀਂ ਹੋ

betterhealth.vic.gov.au/flu

VICTORIA State Government

ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਦੀ ਸਰਕਾਰ, 1 Treasury Place, ਮੇਲਬੋਰਨ ਦੁਆਰਾ ਅਧਿਕਾਰ-ਪ੍ਰਾਪਤ।

“ਮੈਨੂੰ ਯਾਦ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਸੋਚਦੀ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਫਲੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ”



ਫਲੂ ਹੋਣ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਅੱਗੇ ਫੈਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬੱਚਣ ਲਈ:

- ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਵਿੱਚ ਖੰਘੋ ਅਤੇ ਛਿੱਕ ਮਾਰੋ
- ਬਾਕਾਇਦਾ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹੋ

ਤੁਸੀਂ ਫਲੂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਭੁਲਦੇ ਨਹੀਂ ਹੋ

betterhealth.vic.gov.au/flu

VICTORIA State Government

ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਦੀ ਸਰਕਾਰ, 1 Treasury Place, ਮੇਲਬੋਰਨ ਦੁਆਰਾ ਅਧਿਕਾਰ-ਪ੍ਰਾਪਤ।

“ਮੈਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਸੀ ਕਿ ਕਿਤੇ ਅੱਗੋ ਚੱਲਕੇ ਮੇਰੇ ਤੋਂ ਮੇਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਫਲੂ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ”



ਫਲੂ ਹੋਣ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਅੱਗੇ ਫੈਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬੱਚਣ ਲਈ:

- ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਵਿੱਚ ਖੰਘੋ ਅਤੇ ਛਿੱਕ ਮਾਰੋ
- ਬਾਕਾਇਦਾ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹੋ

ਤੁਸੀਂ ਫਲੂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਭੁਲਦੇ ਨਹੀਂ ਹੋ

betterhealth.vic.gov.au/flu

VICTORIA State Government

ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਦੀ ਸਰਕਾਰ, 1 Treasury Place, ਮੇਲਬੋਰਨ ਦੁਆਰਾ ਅਧਿਕਾਰ-ਪ੍ਰਾਪਤ।

ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ

ਫਲੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ



ਤੁਸੀਂ ਫਲੂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਭੁਲਦੇ ਨਹੀਂ ਹੋ

betterhealth.vic.gov.au/flu

VICTORIA
State Government

ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਦੀ ਸਰਕਾਰ, 1 Treasury Place, ਮੇਲਬੋਰਨ ਦੁਆਰਾ ਅਧਿਕਾਰ-ਪ੍ਰਾਪਤ।

“ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਿਹੜੇ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਫਲੂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਵੱਖ ਸੀ”

ਫਲੂ ਹੋਣ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਅੱਗੇ ਫੈਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬੱਚਣ ਲਈ:



ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਵਿੱਚ ਖੰਘੋ ਅਤੇ ਛਿੱਕ ਮਾਰੋ



ਬਾਕਾਇਦਾ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ



ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹੋ

ਤੁਸੀਂ ਫਲੂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਭੁਲਦੇ ਨਹੀਂ ਹੋ

betterhealth.vic.gov.au/flu

VICTORIA State Government

ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਦੀ ਸਰਕਾਰ, 1 Treasury Place, ਮੇਲਬੋਰਨ ਦੁਆਰਾ ਅਧਿਕਾਰ-ਪ੍ਰਾਪਤ।

“ਫਲੂ ਕਰਕੇ ਮੈਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਪਿਆ”

ਫਲੂ ਹੋਣ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਅੱਗੇ ਫੈਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬੱਚਣ ਲਈ:



ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਵਿੱਚ ਖੰਘੋ ਅਤੇ ਛਿੱਕ ਮਾਰੋ



ਬਾਕਾਇਦਾ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ



ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹੋ

ਤੁਸੀਂ ਫਲੂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਭੁਲਦੇ ਨਹੀਂ ਹੋ

betterhealth.vic.gov.au/flu

VICTORIA State Government

ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਦੀ ਸਰਕਾਰ, 1 Treasury Place, ਮੇਲਬੋਰਨ ਦੁਆਰਾ ਅਧਿਕਾਰ-ਪ੍ਰਾਪਤ।

“ਫਲੂ ਦਾ ਮੇਰੇ ਵਪਾਰ ਤੇ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਅਸਰ ਪਿਆ ਸੀ”



ਫਲੂ ਹੋਣ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਅੱਗੇ ਫੈਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬੱਚਣ ਲਈ:

- ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਵਿੱਚ ਖੰਘੋ ਅਤੇ ਛਿੱਕ ਮਾਰੋ
- ਬਾਕਾਇਦਾ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹੋ

ਤੁਸੀਂ ਫਲੂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਭੁਲਦੇ ਨਹੀਂ ਹੋ

betterhealth.vic.gov.au/flu

VICTORIA State Government

ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਦੀ ਸਰਕਾਰ, 1 Treasury Place, ਮੇਲਬੋਰਨ ਦੁਆਰਾ ਅਧਿਕਾਰ-ਪ੍ਰਾਪਤ।

“ਫਲੂ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਕਈ ਹਫਤਿਆਂ ਤਕ ਮੈਂ ਕੰਮ ਤੇ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕੀ ਸੀ”

ਫਲੂ ਹੋਣ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਅੱਗੇ ਫੈਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬੱਚਣ ਲਈ:

- ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਵਿੱਚ ਖੰਘੋ ਅਤੇ ਛਿੱਕ ਮਾਰੋ
- ਬਾਕਾਇਦਾ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹੋ

ਤੁਸੀਂ ਫਲੂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਭੁਲਦੇ ਨਹੀਂ ਹੋ

betterhealth.vic.gov.au/flu

VICTORIA State Government

ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਦੀ ਸਰਕਾਰ, 1 Treasury Place, ਮੇਲਬੋਰਨ ਦੁਆਰਾ ਅਧਿਕਾਰ-ਪ੍ਰਾਪਤ।

“ਫਲੂ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਮੈਨੂੰ ਚਾਰ ਹਫ਼ਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਿਸਤਰ ਉੱਤੇ ਬਤੀਤ ਕਰਨੇ ਪਏ”

ਫਲੂ ਹੋਣ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਅੱਗੇ ਫੈਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬੱਚਣ ਲਈ:



ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਵਿੱਚ ਖੰਘੋ ਅਤੇ ਛਿੱਕ ਮਾਰੋ



ਬਾਕਾਇਦਾ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ



ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹੋ

ਤੁਸੀਂ ਫਲੂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਭੁਲਦੇ ਨਹੀਂ ਹੋ

betterhealth.vic.gov.au/flu

VICTORIA State Government

ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਦੀ ਸਰਕਾਰ, 1 Treasury Place, ਮੇਲਬੋਰਨ ਦੁਆਰਾ ਅਧਿਕਾਰ-ਪ੍ਰਾਪਤ।

“ਫਲੂ ਕਰਕੇ ਮੇਰੇ ਦਮੇ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੋਈ”

ਫਲੂ ਹੋਣ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਅੱਗੇ ਫੈਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬੱਚਣ ਲਈ:

- ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਵਿੱਚ ਖੰਘੋ ਅਤੇ ਛਿੱਕ ਮਾਰੋ
- ਬਾਕਾਇਦਾ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹੋ

ਤੁਸੀਂ ਫਲੂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਭੁਲਦੇ ਨਹੀਂ ਹੋ

VICTORIA State Government

betterhealth.vic.gov.au/flu

ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਦੀ ਸਰਕਾਰ, 1 Treasury Place, ਮੇਲਬੋਰਨ ਦੁਆਰਾ ਅਧਿਕਾਰ-ਪ੍ਰਾਪਤ।

“ਫਲੂ ਕਰਕੇ ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਪਰੀਖਿਆਵਾਂ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕੀ”



ਫਲੂ ਹੋਣ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਅੱਗੇ ਫੈਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬੱਚਣ ਲਈ:

- ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਵਿੱਚ ਖੰਘੋ ਅਤੇ ਛਿੱਕ ਮਾਰੋ
- ਬਾਕਾਇਦਾ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹੋ

ਤੁਸੀਂ ਫਲੂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਭੁਲਦੇ ਨਹੀਂ ਹੋ

betterhealth.vic.gov.au/flu

VICTORIA State Government

ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਦੀ ਸਰਕਾਰ, 1 Treasury Place, ਮੇਲਬੋਰਨ ਦੁਆਰਾ ਅਧਿਕਾਰ-ਪ੍ਰਾਪਤ।