

ਸਰਦੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਆਮ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸੱਟਾਂ

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (ਕੋਵਿਡ-19)

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਿਮਾਰੀ (ਕੋਵਿਡ-19) ਦੀ ਪਛਾਣ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ 2019 ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਇਹ ਇੱਕ ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਕੋਵਿਡ-19 ਨੂੰ ਮਾਰਚ 2020 ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ ਦੁਆਰਾ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਵਵਿਆਪੀ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਘੋਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਫਲੂ ਅਤੇ ਆਮ ਜੁਕਾਮ ਸਮੇਤ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਸਮਾਨ ਹਨ।

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਿਮਾਰੀ (ਕੋਵਿਡ-19) ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਲਾਗ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਿਮਾਰੀ-ਸਬੰਧਤ ਸਰੋਤਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ, ਸਾਡੀ [ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਿਮਾਰੀ \(ਕੋਵਿਡ-19\)](#) ਸਿਹਤ ਫੀਚਰ ਦੇਖੋ। ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਵਾਧੂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ - ਕੋਵਿਡ-19](#) 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ, ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਤਣਾਅ

ਛੁੱਟੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਸਮਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਛੋਟੇ, ਠੰਡੇ ਦਿਨ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਨੂੰ ਮੌਸਮੀ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਵਿਕਾਰ (SAD) ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ, ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ:

- [ਚਿੰਤਾ \(anxiety\)](#)
- [ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਛੁੱਟੀਆਂ](#)
- [ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ](#)
- [ਮੁੱਖ ਸੁਝਾਅ: ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ](#)
- [ਮੌਸਮੀ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਵਿਕਾਰ \(Seasonal Affective Disorder \(SAD\)\)](#)
- [ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਬੰਧਨ](#)

ਡਿੱਗਣਾ ਅਤੇ ਸੱਟਾਂ

ਸਨੇ ਅਤੇ ਬਰਫ਼ ਅਜਿਹੇ ਖਤਰੇ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਗਰਮ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਬਾਹਰ ਤੁਰਨਾ, ਖੇਡਣਾ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਬਰਫ਼ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣਾ ਅਤੇ ਸਨੋਬੋਰਡਿੰਗ ਅਤੇ ਸਕੇਟਿੰਗ ਜਿਹੀਆਂ ਸਰਦੀਆਂ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨਾ, ਡਿੱਗਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਡਿੱਗਣ ਅਤੇ ਸੱਟਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ:

- [ਪਿੱਠ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਸੱਟਾਂ](#)
- [ਉਂਗਲੀ, ਹੱਥ ਅਤੇ ਗੱਟ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ](#)

- [ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਡਿੱਗਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ](#)
- [ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਡਿੱਗਣ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ \(HealthLinkBC File #78\)](#)
- [ਅੰਗੂਠੇ, ਪੈਰ ਅਤੇ ਗਿੱਟੇ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ](#)

ਇਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ (ਫਲੂ) ਸੀਜ਼ਨ

ਇਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ ਇੱਕ ਇਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਸਾਹ ਦੀ ਉੱਪਰੀ ਨਾਲੀ ਦੀ ਲਾਗ ਹੈ। ਹਰ ਸਾਲ ਇੱਕ ਸਮਾਂ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਫਲੂ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਕੋਪ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਇਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ ਸੀਜ਼ਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ, ਇਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਅਤੇ ਇਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ ਸੀਜ਼ਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਸਾਡੇ [ਇਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ \(ਫਲੂ\) ਸੀਜ਼ਨ](#) ਦੀ ਸਿਹਤ ਫੀਚਰ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਇਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ ਕਲੀਨਿਕ ਲੱਭਣ ਲਈ [ਇਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ ਕਲੀਨਿਕ ਫਾਈਂਡਰ](#) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਸਰਦੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਹੋਰ ਆਮ ਬਿਮਾਰੀਆਂ

ਜੁਕਾਮ ਅਤੇ ਫਲੂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਕੁਝ ਸਥਿਤੀਆਂ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਧੇਰੇ ਆਮ ਜਾਂ ਬਦਤਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਆਮ ਹਾਲਤਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ:

- [ਦਮਾ](#)
- [ਅਟੋਪਿਕ ਡਰਮੇਟਾਇਟਿਸ \(ਐਗਜ਼ੀਮਾ\)](#)
- [ਬ੍ਰੋਨਕਿਓਲਾਈਟਿਸ](#)
- [ਜੁਕਾਮ](#)
- [ਕੰਨ ਦੀਆਂ ਲਾਗਾਂ](#)
- [ਬਾਲਗਾਂ ਅਤੇ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਗੈਸਟਰੋਐਂਟਰਾਇਟਿਸ](#)
- [ਨੋਰੋਵਾਇਰਸ \(HealthLinkBC File #87\)](#)
- [ਐਸਟੀਓਅਰਥਰਾਈਟਿਸ](#)
- [ਨਮੂਨੀਆ](#)
- [ਰੈਸਪੀਰੇਟਰੀ ਸਿੰਸੀਸ਼ਲ ਵਾਇਰਸ \(RSV\) ਦੀ ਲਾਗ](#)
- [ਰੂਮੇਟਾਇਡ ਗਠੀਆਂ](#)
- [ਰੋਜ਼ੋਲਾ \(HealthLinkBC File #83\)](#)
- [ਰੋਟਾਵਾਇਰਸ](#)
- [ਖਰਾਬ ਗਲਾ ਅਤੇ ਗਲੇ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ](#)

ਹੋਰ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਫਾਈਲ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਲਈ, www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files 'ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਯੂਨਿਟ 'ਤੇ ਜਾਓ। ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ www.HealthLinkBC.ca 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 8-1-1 (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਬੋਲੋ ਅਤੇ ਘੱਟ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ, 7-1-1 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ 'ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।