



UNITED
SIKHS

Recognize the Human Race as One



ਯੁਨਾਈਟਿਡ ਸਿੱਖ ਵਲੋਂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਸੇਵਾ ਹਿੱਤ ਰਿਪੋਰਟ ਹਾਜ਼ਰ ਹੈ

By: Dr. Triptwant Singh, Dr. Susheel Kaur, Dr. Kirpal Singh

Project: Sikh Aid, UNITED SIKHS (<http://unitedsikhs.org>)

Email: contact@unitedsikhs.org | sikhaid@unitedsikhs.org



ਸਵਾਈਨ ਐਚ ਵਨ ਐਨ ਵਨ (H1 N1 Flu)

ਫਲੂ

ਇਸ ਨੂੰ ਐਵੇਂ ਨਾਂ ਸਮਝੋ

ਪਰ ਘਬਰਾ ਵੀ ਨਾਂ ਜਾਣਾ

ਸਵਾਈਨ ਫਲੂ ਕੀ ਹੈ?

- ◆ ਸਵਾਈਨ ਫਲੂ ਸਾਹ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸੂਰਾਂ ਨੂੰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ◆ ਪਰ ਹੁਣ ਇਹ ਇਨਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਹੋਣ ਲੱਗ ਪਈ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਖੰਘ ਅਤੇ ਛਿੱਕਾਂ ਨਾਲ
- ◆ ਫੈਲਦੀ ਕਹੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। (ਜਾਣਕਾਰੀ ਬੀ ਬੀ ਸੀ ਰਾਹੀਂ)



ਮਹਾਂਮਾਰੀ(Pandemic Flu) ਬਣਨ ਦੇ ਖਤਰੇ
ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਬਦਕਿਸਮਤ ਵਿਕਾਸ ਕਾਰਨ ਅਸੀਂ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਤੋਂ ਸਿਰਫ
ਇੱਕ ਕਦਮ ਹੀ ਦੂਰ ਹਾਂ।

- ◆ ਵਰਲਡ ਹੈਲਥ ਆਰਗੇਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਅਨੁਸਾਰ ਅਸੀਂ ਇਸ ਵਬਾ ਦੇ 5ਵੇਂ ਪੜ੍ਹਾ ‘ਤੇ ਹਾਂ।
- ◆ ਜਦੋਂ ਵਰਲਡ ਹੈਲਥ ਆਰਗੇਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ 6ਵਾਂ ਪੜ੍ਹਾ ਘੋਸ਼ਣ ਕਰ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ◆ ਜੇਕਰ ਇਹ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਗਲੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿਚ ਤੀਹ ਤੋਂ ਚਾਲੀ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਲੋਕ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਣਗੇ।

(ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਰਲਡ ਹੈਲਥ ਆਰਗੇਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ)

Pandemic Flu Planning Checklist for Individuals & Families



ਰੋਕ ਥਾਮ

ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਖੁਦ
ਬਚਣ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ
ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਸਾਵਧਾਨ
ਹੋਈਏ;

ਖੰਘਣ ਅਤੇ ਛਿੱਕਣ ਵੇਲੇ
ਮੂੰਹ ਢਕ ਕੇ ਰੱਖੋ ਜੀ।
ਹੱਥ ਧੋਹਣ ਵਲ ਵਿਸ਼ੇਸ਼
ਧਿਆਨ ਦੇਵੋ ਜੀ।

Stop the spread of germs that make you and others sick!

Cover your Cough



Cover your mouth and nose with a tissue when you cough or sneeze



Clean your Hands

after coughing or sneezing.



or clean with alcohol-based hand cleaner.



**SWINE FLU
INFORMATION**

0800 1 513 513

www.nhs.uk

www.direct.gov.uk/swineflu

**IMPORTANT
INFORMATION
ABOUT
SWINE FLU**

This leaflet contains important information to help you and your family - **KEEP IT SAFE**



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada



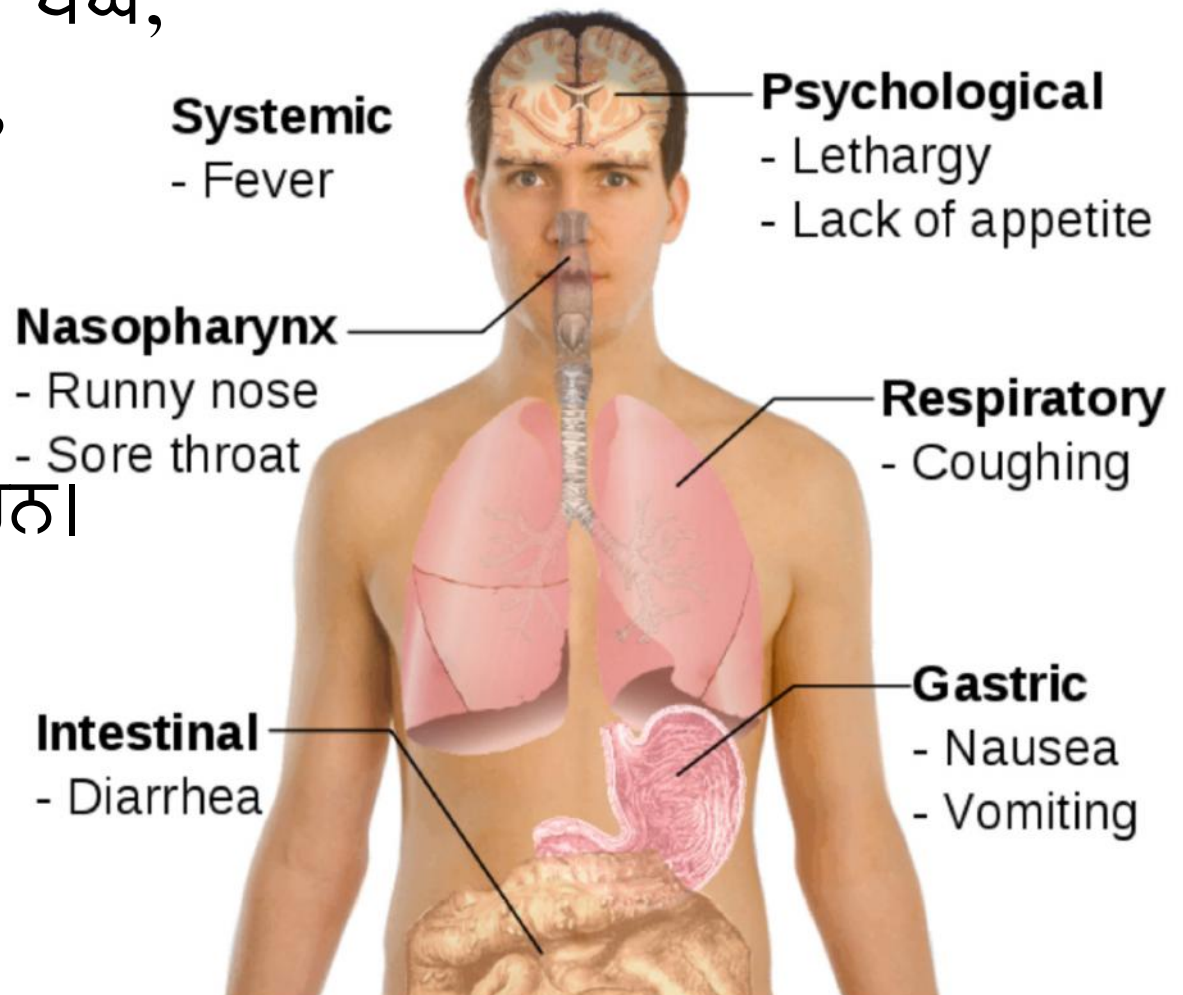
ਸਵਾਈਨ ਐਚ ਵਨ ਐਨ ਵਨ(H1 N1 Flu) ਫਲੂ

- ◆ ਕੀ ਹਨ ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣ?
- ◆ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ?
- ◆ ਇਹ ਕਿੱਥੇ ਹੈ?
- ◆ ਅਸੀਂ ਕੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?
- ◆ ਇਲਾਜ ਕੀ ਹੈ?
- ◆ ਕੀ ਕਰਨਾਂ ਹੋਏਗਾ?

ਸਵਾਈਨ ਫਲੂ ਦੇ ਲੱਛਣ

ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਖੰਘ,
ਬੁਖਾਰ, ਗਲਾ ਖਰਾਬ,
ਭੁੱਖ ਦਾ ਘਟਣਾ ਅਤੇ
ਟੱਟੀਆਂ ਉਲਟੀਆਂ
ਲਗ ਜਾਣ ਤਾਂ
ਇਹ ਲੱਛਣ ਫਲੂ ਦੇ ਹਨ।

Symptoms of Swine flu



ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ?

- ◆ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖੰਘਦੇ ਜਾਂ ਛਿੱਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਜਾਂ ਨੱਕ ਦੀ ਭਾਫ਼ ਰਾਹੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ◆ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਟਿਸ਼ੂ ਪੇਪਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਗੈਰਾ ਹੀ ਖੰਘਦੇ ਜਾਂ ਛਿੱਕਦੇ ਹੋ।
- ◆ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਛਿੱਕਣ ਬਾਅਦ ਹੱਥ ਨਹੀਂ ਧੋਂਦੇ।

ਅਸੀਂ ਇਸ ਦੀ ਰੋਕ ਬਾਮ ਲਈ ਕੀ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

- ◆ ਬਚ ਕੇ ਰਵੋ, ਇਸ 'ਤੇ ਨਿਗੂ ਰੱਖੋ, ਇਸ ਨੂੰ ਸਮੇਟੋ, ਇਸ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿਓ
- ◆ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ- ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਵੋ, ਇਕੱਠ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ, ਅਤੇ
- ◆ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਤਾਂ ਕੰਮ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਨਾਂ ਜਾਵੋ ਜਦੋਂ ਤਕ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ।
- ◆ ਸਾਹ ਸਬੰਧੀ ਲੋਕਾਚਾਰ-ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਛਿੱਕਣ ਸਮੇਂ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਟਿਸੂ ਨਾਲ ਢਕ ਕੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਵਰਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸ ਨੂੰ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿਚ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।
- ◆ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਸਬੰਧੀ- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਛਿੱਕਣ ਜਾਂ ਖੰਘਣ ਮਗਰੋਂ।
- ◆ ਚੰਗੀ ਹਵਾਦਾਰੀ- ਘਰ, ਕੰਮ ਜਾਂ ਹੋਰ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਹਵਾਦਾਰੀ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ।
- ◆ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਲਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਪਲੈਨ ਤਹਿਤ ਦਵਾਈਆਂ,
- ◆ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦਾ ਸਮਾਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇਕੱਤਰ ਕਰ ਲਵੋ।

(ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਸਾਧਨ ਵਰਲਡ ਹੈਲਥ ਆਰਗੇਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ, ਨੈਸ਼ਨਲ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸ ਯੂ ਕੇ ਅਤੇ ਸਿਹਤ-ਸੋਚ ਸਬੰਧੀ ਨਿਊਯੋਰਕ ਦਾ ਸਿਟੀ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਹੈ)



ਫਲੂ ਚਿਤਾਵਨੀ ਦੇ ਲੈਵਲ

ਇਸ ਫਲੂ ਦੀ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਖਤਰੇ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਸਬੰਧੀ ਵਰਲਡ ਹੈਲਥ ਆਰਗੇਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਨੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਚਿਤਾਵਨੀ ਦੇਣ ਲਈ ਇੱਕ ਵਾਰਨਿੰਗ ਸਿਸਟਮ ਡਿਵੈਲਪ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਇਸ ਖਤਰੇ ਨੂੰ 6 ਲੈਵਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਦਾ ਹੈ।

ਲੈਵਲ 1-ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫਲੂ ਵਾਇਰਸ ਗਤੀ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਵਾਇਰਸ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਜਦੋਂ ਤਕ ਐਸਾ ਕੋਈ ਵਾਇਰਸ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਇਨਫੈਕਟ ਕਰਦਾ ਰਿਪੋਰਟ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਤਾਂ ਇਹ ਲੈਵਲ ਇੱਕ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਲੈਵਲ 2-ਜਦੋਂ ਪਾਲਤੂ ਜਾਂ ਜੰਗਲੀ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਇਨਫਲੂਏਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਇਨਫੈਕਟ ਕਰ ਦੇਣ ਤਾਂ ਇਹ ਲੈਵਲ 2 ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਲੈਵਲ 3-ਜਦੋਂ ਕੁੱਝ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਾੜੇ ਮੋਟੇ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਹੋਵੇ ਪਰ ਇਹ ਸਮੂਹ ਤੋਂ ਸਮੂਹ ਤਕ ਨਾਂ ਫੈਲ ਕੇ ਸਿਰਫ ਭਾਈਚਾਰਕ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਹੀ ਸੀਮਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਲੈਵਲ 3 ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

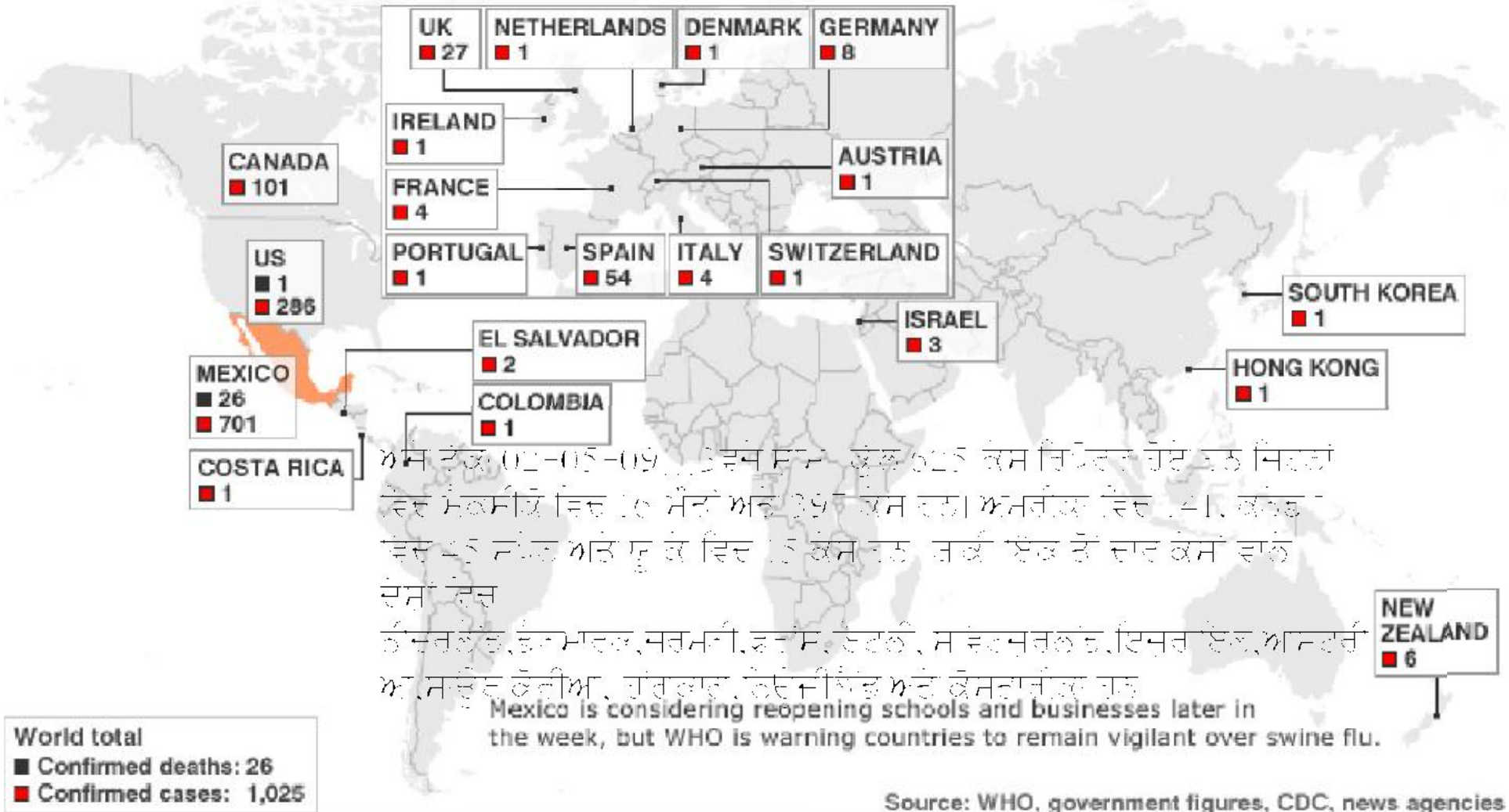
ਲੈਵਲ 4-ਜਦੋਂ ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਵਾਇਰਸ ਸਥਾਨਕ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਫੈਲ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਲੈਵਲ 4 ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਲੈਵਲ 5- ਜਦੋਂ ਬਹੁ ਗਿਣਤੀ ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਲਪੇਟ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਵੇ ਪਰ ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਲੋਕਲ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਹੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਲੈਵਲ 5 ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਲੈਵਲ 6-ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਾਇਰਸ ਲਗਾਤਾਰ ਆਲਮੀਂ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਫੈਲਦਾ ਚਲਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਵਰਲਡ ਹੈਲਥ ਆਰਗੇਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਇਸ ਨੂੰ ਮਹਾਂਮਾਰੀ(ਪਾਨਦੇਸ਼ਮਚਿਾਲੂ) ਵਜੋਂ ਐਲਾਨ ਕਰ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਆਖਰੀ ਲੈਵਲ 6 ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਵਖਾ ਕਿੱਥੇ ਹੈ?

04 May 1630 GMT: WHO warns countries to remain vigilant over swine flu





Province / Territory	New Cases	Total Cases
British Columbia	7	29
Alberta	3	18
Saskatchewan	0	0
Manitoba	1	1
Ontario	2	16
Quebec	1	3
New Brunswick	0	1
Nova Scotia	2	33
Prince Edward Island	0	0
Newfoundland	0	0
Yukon	0	0
Northwest Territories	0	0
Nunavut	0	0
Total	16	101

Public Health Agency of Canada
http://www.phac-aspc.gc.ca/alerte-alerte/swine_200904-eng.php

US Centers for Disease control and Prevention
 Disease <http://www.cdc.gov/h1n1flu/>

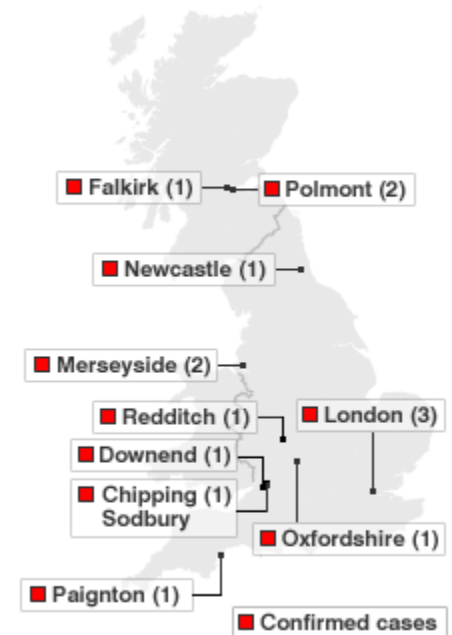


U.S. Human Cases of H1N1 Flu Infection
 (As of May 4, 2009, 11:00 AM ET)

States	# of laboratory confirmed cases	Deaths
Alabama	4	
Arizona	17	
California	30	
Colorado	7	
Connecticut	2	
Delaware	20	
Florida	5	
Idaho	1	
Illinois	8	
Indiana	3	
Iowa	1	
Kansas	2	
Kentucky*	1	
Louisiana	14	
Maryland	4	
Massachusetts	6	
Michigan	2	
Minnesota	1	
Missouri	1	
Nebraska	1	
Nevada	1	
New Hampshire	1	
New Jersey	7	
New Mexico	1	
New York	73	
North Carolina	1	
Ohio	3	
Oregon	3	
Pennsylvania	1	
Rhode Island	1	
South Carolina	15	
Tennessee	1	
Texas	41	1
Utah	1	
Virgin	3	
Wisconsin	3	
TOTAL (36)	286 cases	1 death



SWINE FLU: UK CONFIRMED CASES



One UK case - a Mexican pilot - has now left the country

UK Government
http://www.direct.gov.uk/en/Swineflu/DG_177831

Mexico has reported 701 confirmed human cases of infection, including 101 suspected swine flu deaths: 4th May 2009

ਇਲਾਜ

ਯੂ ਕੇ ਕੋਲ 33 ਮਿਲੀਅਨ ਲੋਕਾਂ ਭਾਵ ਕਿ ਅੱਧੀ ਵਸੋਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ (ਠਾਮਾਮਿਲੂਅਨਦ੍ਰੁ ਏਲਬਨਡਾ) ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਸਟਾਕ ਵਧਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਐਂਟੀ ਵਾਇਰਲ ਡਰੱਗ ਪੱਕਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਪਰ ਜੇਕਰ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੇ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿਚ ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਲਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਕੁੱਝ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਸਮਾਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਚਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਮੋਨੀਏਂ ਤੋਂ ਬਚ ਜਾਣਾ।

ਕੀ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਰੋਕ ਥਾਮ ਲਈ ਕੋਈ ਟੀਕਾ ਵੀ ਬਣਿਆ ਹੈ?

ਇਸ ਸਟੇਜ 'ਤੇ ਅਜੇ ਕੋਈ ਵੀ ਟੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਤਿਆਰੀ 'ਤੇ ਕੁੱਝ ਮਹੀਨੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ ।
(ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਸਾਧਨ ਯੂ ਕੇ ਸਰਕਾਰ ਅਤੇ ਐਨ ਐੱਚ ਐਸ)

ਤਿਆਰੀਆਂ

- ◆ ਸਰਕਾਰਾਂ, ਖਾਸ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਦੇਸ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਇਸ ਨੇੜੇ ਆ ਚੁੱਕੇ ਸੰਭਾਵਿਤ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਕਮਰ ਕੱਸ ਰਹੇ ਨੇ। ਮੈਕਸਿਕੋ 5 ਦਿਨ ਦਿਨ ਦੇ ਤਾਲਾਬੰਦੀ ਵਿੱਚ ਹੈ।
- ◆ ਬਾਕੀ ਧਾਰਮਿਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵੀ ਕਮਰ ਕੱਸ ਰਹਿਆਂ ਹਨ।
- ◆ ਗੁਰੂਦਵਾਰੇ ਤਿਆਰ ਬਰ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣ।
- ◆ ਹੋਰ ਕੌਮਾਂ ਵੀ ਤਿਆਰ ਰਿਹਨ। ਟੀਕਾ ਆਉਣ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਮਹਿਨਿਆਂ ਤਕ ਦਾ ਵੱਕਤ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਸਮਝ ਬਾਜ਼ਾਰ ਜਾਨ ਵਿੱਚ ਔਖ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਯਾ ਫਿਰ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਸਾਮਾਨ ਦੀ ਕਮੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਲੋੜਮੰਦ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਮਾ ਕਰ ਕੇ ਰਖੋ। ਗੁਰੂਦਵਾਰੇ ਸਾਹਿਬਾਂ ਵਿੱਚ ਲੰਗਰ ਸਮਗ੍ਰੀ ਦਾ ਵੀ ਪਰਬੰਧ ਕਰ ਕੇ ਰਖਿਓ।

ਉਪਨੇ ਕੋਲ ਰਖਨ ਵਾਲਿਆਂ ਕੁਝ ਕੁ ਕਾਸ ਚੀਜ਼ਾਂ;

- ਆਟਾ, ਦਾਲਾਂ, ਚਾਵਲ, ਤੇਲ, ਖੰਡ, ਦੱਧ/ਸੁਕਾ-ਦੁਧ, ਮਸਾਲੇ, ਅਨਾਜ, ਟਿਨ-ਬੰਦ ਖਾਨਾ, ਮਖੌਨ, Vitamins ਅੱਤਿਆਦੀ।



ਅਮਰਿਕਾ – ਵੱਧੇਰੀ ਜਾਨਕਾਰੀ ਲਈ...

Center for Disease Control and Prevention

- <http://www.cdc.gov/h1n1flu/>
- 800-CDC-INFO
(800-232-4636)
TTY: (888) 232-6348
24 Hours/Every Day
- cdcinfo@cdc.gov



ਕਨੇਡਾ - ਵੱਧੇਰੀ ਜਾਨਕਾਰੀ ਲਈ



Public Health Agency of Canada

- www.publichealth.gc.ca
- 1-800-454-8302

ਯੂਕੇ - ਵੱਧੇਰੀ ਜਾਨਕਾਰੀ ਲਈ...

ਨਿੱਚੇ ਦਿੱਤੇ ਗਈਆਂ ਲਾਇਨਾਂ ਯੂਕੇ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਹਨ।
ਸਰਕਾਰ ਘਰ-ਘਰ ਵਿੱਚ ਇਸ ਸੰਬੰਧਿ ਲਿਖਿਤ ਜਾਨਕਾਰੀ ਵੀ
ਵੰਡੇਗੀ;

SWINE FLU INFORMATION

- **0800 1 513 513**
- www.nhs.uk
- www.direct.gov.uk/swineflu



ਹੋਰਨਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਧੇਰਿ ਜਾਨਕਾਰੀ ਲਈ...

ਕਿਰਪਾਲਤਾ ਕਰ ਕੇ UNITED SIKHS ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

Email: contact@unitedsikhs.org

Tel: +1-888-243-1690 or
+44(0) 870 1993328