MINISTRY OF HEALTH
MANATŪ HAUORA

ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਹੜੇ ਦਵਾਈ ਦੇ ਕੈਪਸੂਲ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ, ਟੈਮੀ ਫਲੂ ਦਵਾਈ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣ

ਤੁਹਾਨੰ ਟੈਮੀ ਫਲੂ ਦਾ ਕੋਰਸ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਕਿਉਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖ਼ ਭਾਲ ਹੇਠ ਹੈ ਨੂੰ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਹੈ। ਟੈਮੀ ਫਲੂ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦੇ ਲਛਣ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਵਕਤ ਨੂੰ ਵੀ ਘੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲਿਆ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀ ਜਾਂ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ਼ ਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਇਹ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਕੈਪਸੂਲ ਲੈਣ। ਕੈਪਸੂਲ ਵਿਚ ਅਸਲ ਵਿਚ ਦਵਾਈ ਹੈ, ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਕਸੈਲਾ ਜਿਹਾ ਸਫੇਦ ਪਾਊਡਰ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ਼ ਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਇਸ ਕੈਪਸੂਲ ਨੂੰ ਲੰਘਾ ਨਹੀ ਸਕਦਾ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਪਸੂਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਪਾਊਡਰ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਮਿੱਠੇ ਵਿਚ ਮਿਲਾਉਣਾ ਪਵੇਗਾ ਤਾਂ ਕਿ ਦਵਾਈ ਲਈ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਹ ਪਰਚਾ ਦਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ।

1. ਤਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈਃ

- ਇਕ ਕੈਪਸੂਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦਾ ਪਾਊਡਰ
- ਇਕ ਵੱਡਾ ਚਮਚਾ ਕਿਸੇ ਤੇਜ਼ ਖ਼ੁਸ਼ਬੂ ਵਾਲੇ ਮਿੱਠੇ ਦਾ (ਜਿਨਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿੱਠਾ ਹੋਵੇ ਚੰਗਾ ਹੈ) ਉਦਾਹਰਨ ਲਈਂਃ
    - ਨਰਮ ਜਿਹਾ ਮੁਰੱਬਾ (ਸ਼ਕਰ ਰੋਗੀ ਵਾਲਾ ਵੀ ਠੀਕ ਹੈ)
    - ਫਲਾਂ ਦੀ ਗਾੜ੍ਹੀ ਮਿਠੀ ਚਾਸ਼ਨੀ (ਸ਼ਕਰ ਰੋਗੀਆਂ ਵਾਲੀ ਵੀ ਠੀਕ ਹੈ)
    - ਚੰਗੀ ਗਾੜ੍ਹੀ ਚਾਸ਼ਨੀ (ਆਮ ਖੰਡ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਬਣੀ)
    - ਸੁਨਿਹਰੀ ਚਾਸ਼ਨੀ
    - ਮਿੱਠਾ ਨੀਮ ਖ਼ੋਏ ਵਰਗਾ ਦੱਧ
    - ਤੇਜ਼ ਖ਼ੁਸ਼ਬੂ ਵਾਲਾ ਪਤਲਾ ਸ਼ਹਿਦ – **ਪਰ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਖ਼ਿਆਲ ਕਰੋ ਕਿ ਇਕ ਸਾਲ ਤੋਂ ਥੱਲੇ ਬਾਲ ਨੂੰ ਸ਼ਹਿਦ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਬੋਟਯੂਲਿਜ਼ਮ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।**
- **ਚਾਕਲੇਟ ਦੀ ਚਾਸ਼ਨੀ ਨਾ ਵਰਤੋ** – ਇਸ ਵਿਚੋਂ ਪਾਉਡਰ ਦੀ ਕੁੜਿਤਨ ਆਵੇਗੀ।

2. ਮਿਸ਼ਰਣ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਧੀ

- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋ ਕੇ ਸੁਕਾਓ।
- ਇਕ ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ ਮਿੱਠੇ ਦਾ ਇਕ ਸਾਫ ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ ਵਿਚ ਪਾ ਲਵੋ।
- ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਟੈਮੀ ਫਲੂ ਦਾ ਕੈਪਸੂਲ ਖ਼ੋਲੋ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਉਸ ਖ਼ਾਣੇ ਵਿਚ ਪਾਵੋ।
- ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇਕ ਮਿੰਟ ਤਕ ਹਿਲਾਵੋ ਤਾਂ ਕਿ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਘੁਲ ਜਾਵੇ।

3. ਦਵਾਈ ਦੇਣੀ

ਘੋਲਣ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਦਵਾਈ ਸਿੱਧੀ ਖ਼ਵਾਉ। ਕੋਸ਼ਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਖ਼ਾਣੇ ਦੇ ਵਕਤ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਖਾਣੇ ਨਾਲ ਦੇਵੋ।

15 ਕਿਲੋ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਭਾਰ ਵਾਲੇ ਬਾਲ ਨੂੰ ਤੀਸਰਾ ਹਿੱਸਾ ਦੇਵੋ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਸੁੱਟ ਦੇਵੋ।

15 ਤੋਂ 40 ਕਿਲੋ ਤੱਕ ਦੇ ਬਾਲਾਂ ਨੂੰ ਦੋ ਬਟਾ ਤੀਜਾ ਹਿੱਸਾ ਦੇਵੋ ਬਾਕੀ ਸੁੱਟ ਦਿਉ।

40 ਕਿਲੋ ਤੋਂ ਉੱਤੇ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਦਵਾਈ ਦੇਵੋ।

ਮਗਰੋ ਕੋਈ ਵੀ ਤੇਜ਼ ਖ਼ੁਸ਼ਬੂ ਵਾਲਾ ਕੁਝ ਪੀਣ ਨੂੰ ਦੇਵੋ ਤਾਂ ਕਿ ਮੂੰਹ ਦੀ ਬੇ ਸਵਾਦੀ ਨਾਂ ਰਹੇ।

ਦਵਾਈ ਦਾ ਪੂਰਾ ਕੋਰਸ ਦੇਵੋ

ਦਵਾਈ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦਿਨ ਵਿਚ ਦੋ ਵੇਰ ਦਵਾਈ ਪੰਜ ਦਿਨ ਤੱਕ ਦੇਵੋ। ਤਸੀਂ ਜਾਂ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ਼ ਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਠੀਕ ਵੀ ਹੋਣ ਲਗੇ ਤਾਂ ਵੀ ਦਵਾਈ ਦਾ ਪੂਰਾ ਕੋਰਸ ਦੇਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੂਰਤੀ ਤਾਰੀਖ਼ 27 ਅਗਸਤ 2009

ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਦੇ ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲਿਆ ਵਲੋਂ ਪਰਕਾਸ਼ਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ
ਅਤੇ ਮੰਨਜ਼ੂਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ `ਮੈਡਸੇਫ` ਵਲੋਂ ਜੋ ਕਿ `ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਅਹੁਦੇਦਾਰ` ਹੈ

ਹੋਰ ਸੂਚਨਾਂ ਲੈਣ ਲਈ ਇਸ `ਵੈਬਸਾਈਟ` ਤੇ ਜਾਵੋਃ www.moh.govt.nz ਜਾਂ www.medsafe.govt.nz