

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕੈਚਅੱਪ ਨੂੰ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਵਜੋਂ ਵਰਤੋਗੇ?



ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੈ!

ਵਾਇਰਲ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਲਈ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ?

**ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ
ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਖੰਘ ਵਾਇਰਲ ਹੁੰਦੀ
ਹੈ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਦੇਖਭਾਲ
ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।**



ਇੱਥੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ!

ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸਲਾਹ ਲਈ ਆਪਣੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਫਾਰਮੇਸੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
ਜੇਕਰ ਸਵੈ-ਦੇਖਭਾਲ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ
ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਫਾਰਮੇਸੀ, ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਜਾਂ NHS 111 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜੋ
ਘਰ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਐਮਰਜੈਂਸੀਆਂ ਲਈ, 999 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ A&E (ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਐਂਡ ਐਮਰਜੈਂਸੀ) 'ਤੇ
ਜਾਓ।