سردی آر فلور
موسم ؤلّا مشورا ؤکّل

اونے إے سردی آر فلور موسم ؤت صحت ؤلا تاکیتو سونے؟

اونے ایڑے لیس غوئجّا کیسو فائدا دوئیا مشورا ؤکّل عمل غوریّورے تاکي فاریبا.

بیارام اؤنوتّو باسیبار طریقه ؤکّل

إین کیولّا مدد غورے

- اونر ہات غین غؤنوغؤنو دُوؤو.
- فےنا باناۓ تولیبالّا کوم-کوم غرم فاني آر بیشي-بیشي سابن إستعمال غورؤ.
- اونر ہاتر تمام حصه ؤکّل حقیقي بافے صاف غوریبالّا ٹائم لوئیّورے ڈولو.

- ہات دوؤا أؤئےدے بیارام ؤتّو باسیبار سب سے بہتر طریقه ؤکّلر بؤتتّو إکّان.
- جراثیم ؤکّلتو نجات فائبالّا سابن آر ڈولا ڈولیت تقریباً 20 سیکنڈ ٹائم لاغے.

- اونر ناک، سوک آر موک نوسُؤئبالّا کوشش غوئجّو.

- إیان اونرے اونر جراثیم ؤکّل اوئنّوزنر ہانسے فؤلي زونتّو روکیبالّا مدد غورے. إیانے جراثیم ورے اونرنیزر جسم ؤت داخل ؤونتّو روکیبالّا یؤ مدد غورے.

- ہانشیبار آر آئنشّائبار ٹائمت اونر ناک آر موک غؤري رائکّو. (اونر ہات استعمال نو غوئجّو!)

- إیان اونر جراثیم ؤکّل فؤلي زونتّو روکیبالّا مدد غورے.

- سردی یاتو فلو آسےدے مائنشوتّو دورے تائبالّا کوشش غوئجّو.
- إیان اونرے أوئنّو بیارائمّا ؤکّلر زیہونؤ جراثیم ؤکّلتّو باسیبار مدد غورے.

- اکّان ماسک فیندؤن ؤر باہتے غور غوري سو.

- ماسک فیندؤن آنرارے فلو اودّالوی وائرس ؤکّلتّو باسا. إیان اونر جراثیم ؤکّل فؤلي زونتّو روکیبالّا یؤ مدد غورے.

- فوتّي بسر فلور شٹ مارو.
- مولینا اونرے فلو شٹ ؤکّل مفت کور غورے.

- فلو شٹ لونّان اونر سب سے بہتر حفاظت اوئت فارے. فلور موسم حقیقي بافے شروع اؤئبار آغے، شیتہالر شُروتّو اونر فلو شٹ لونّان سب سے بہتر.

MolinaHealthcare.com/WI

MOLINA® HEALTHCARE

فلور علامت ؤکّل:

- ماتا هونرانی
- بيشي غازّر(101 ڈگری یا إیاتّوبارے بيشي)
- نهونرانی آر بیش ؤر فؤانتي بيشي أؤران لاغون، خاص غوری ڈونؤات، ٹینگؤت، آر فیڑت
- أغّوا بيشي هؤراف فؤانا ہانشي
- ناکوتّو فاني آئّیون یاتو ناک ٹائٹ ؤن
- غلا بیتا غورون

اونتّو فلو کین غوری دؤریبو؟

فلو آسانیر سانتے إکزنتّو آرإکزنرایڑے فارائزاغوئ. اونے إینورے فؤلائ فاریبا اینڈیلّا غوري:

- ہانشیورے، آئنشّائیورے یاتو اوئنّومائنشؤرے سؤئیورے.
- أغّوا بيارائمّا مائنشے دؤئجّےدے اینڈیلّا جنش ؤکّل دؤرون زینڈیلّا درزار دؤروني، هوسَرا ٹیشّو یاتو فانیر غلاس ؤکّل.

اونتّو فلو اؤئلے کي غوريبا

اونتّو فلو اؤئلے، اونتّو غورؤنسا:

- غؤرت تاکیورے آرام غورؤنسا.
- بيشي غوری فائنّا جنش هؤ آر صحت ؤلا، غم غوري-میلائیّا ھانا هؤ.
- أوئنّوزن لوئ رابطه غورؤنتّو باسي تاکو.
- کی بورڈ، ٹیلی فون آر درزار دؤرونیر ؤکّلر ڈؤئلّا فؤائنّا زاغا ؤکّلرے صاف رائکّو.
- زودي اونے فکر مند اؤئلے یاتو اونر سردی یا فلور علامت ؤکّلر بابوتے سوال تائلے اونے اونر PCP رے کول غوري فاريبا. زودي اونتّو اونر صحت ؤر بابتے سوال تائلے آر اونر PCP لوئ رابطه غوري نو فائلے، آنرار 24/7 نارس إڈبائس لائن **(888) 275-8750** ؤت إنغریزیلّا یاتو **(866) 648-3537** إسپینیش ؤلّا **(TTY: 711)**.
- غلا بیش، فےٹ هونراني ؤکّل، سردي ؤکّل، چونڑؤ ہاڑا ؤکّل، زخم ؤکّل آر غُسّو موچري غئیّودے اینراینڈیلّا چیزؤکّل ؤلّا ایمرجنسی روم ؤت نو زائیّو. إین اونرٹائم باسائ فاريبؤ آر اوئنّو بيارائمّا مائنشتّو اونرے دورے راکي فاريبو. مونت رائکّو: إکّان حقیقی ایمرجنسی حالت اؤیّےدے اوٹائمت زیهؤن اونر مشکل اونر زندگی رے خطرات فےلائ فارے یاتو اونر صحت ؤرے بيشي هوراف بافے نقصان فونسائت فارے زودي اونے فورًا دیکھ بھال نوفائلے.

فلو شٹ ہاتّو لاغےدے؟

- 6 ماش آر یاتّوبارے ڈونر عمر ؤر فوتّي زونتّو فوتّي بسر أغّوا فلو شٹ لاغے.
- زودي اونتّو انڈا یاتو فلو شٹ لوئ الرجي تائلے، توئ ایان ارنر ورے لاگو نو اؤئبو.

دؤني بيارام آر فلو

آنرا بیغّونے زاني فلو أؤنّان هودّور هوراف أؤئت فارے. زودي اونتّو دؤني بيارام تائلے، فلو یؤ ؤنّان آرؤ بيشي ڈونر اکّان مشکل پیدا غوريت فارے. اونے نیزورے نیزے سوال غورودّے أوئت فارے کیولّا؟ کیولّا هودے إیانر کیسو وجه ؤکّل ایڑے آسے:

- زیهؤن اونتّو دؤني بيارام اؤئبو، اونر بوئیّارور راسّا ؤکّل فوئلّا لوتي فؤلي غیيؤئ آر إیرإیرار.
- زیهؤن اونے فلو لؤئ بيارام فريبا، تؤئ اونر بيارامر علامت ؤکّل (ہانشاني آر آئنشّاني) اونر بوئیّارور راسّار ورے بارتي ساب ڈالے.
- فلو لؤئ بيارام اؤنر بارتي ساب إیبا آرؤ بورو مشکل ؤکّل ؤر ذریعه بونیت فارے. اونتّو نیاش لوئتے بيشي مشکل ؤکّل یاتو خطرناک انفیکشن زینڈیلّا نمونیا یاتو برونکائِٹس اؤئت فارے.

اونتّو فلو اؤدے ٹائمت زودي اونر دؤني بيارامر علامت ؤکّل آرؤ هؤراف اؤئزاغؤئ، اونر دؤني بيارامر ڈاکٹر ورے کول غورؤ. اونر بيارامر ٹائمت اونر ڈاکٹر اونر دؤني بيارامر دابائ بدلي دیت فارے.

MOLINA® HEALTHCARE