



ਮਾਫ਼ ਕਰਨਾ, ਜਿੰਨੇ ਮਰਜ਼ੀ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਲੈ ਲਓ ਪਰ ਉਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਜੁਕਾਮ ਨਹੀਂ ਜਾਏਗਾ।

ਜਿਆਦਾਤਰ ਜੁਕਾਮ, ਖਾਂਸੀ ਜਾਂ ਖਰਾਬ ਗਲੇ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਖੂਬ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣਾ ਅਤੇ ਅਰਾਮ ਕਰਨਾ। ਆਪਣੇ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

**Choosing
Wisely
Canada**

THE COLLEGE OF
FAMILY PHYSICIANS
OF CANADA



LE COLLÈGE DES
MÉDECINS DE FAMILLE
DU CANADA

ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ: www.choosingwiselycanada.org/antibiotics