Public Health England

NHS

ਸਰਦੀਆਂ 2020/21

ਫਲੂ ਟੀਕਾਕਰਨ

ਇਹ ਕਿਸ ਨੂੰ ਲਗਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਉਂ

ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ
ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ

HELP US HELP YOU
PROTECT AGAINST FLU

Flu immunisation
Helping to protect people, every winter

ਇਹ ਲੀਫਲੈਟ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਫਲੂ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਉਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਫਲੂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਸਾਲ ਮੁਫ਼ਤ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਫਲੂ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਕੀ ਇਹ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਭਾਰੀ ਜ਼ੁਕਾਮ ਨਹੀਂ ਹੈ?

ਫਲੂ ਹਰ ਸਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ, ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਮੌਸਮੀ ਫਲੂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਹੀ ਛੂਤ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਫੈਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜ਼ੁਕਾਮ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਗੰਭੀਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਭਰੀ ਜਾਂ ਵਗਦੀ ਨੱਕ ਅਤੇ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫਲੂ ਦਾ ਮਾੜਾ ਦੌਰ ਭਾਰੀ ਜ਼ੁਕਾਮ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਭੈੜਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਫਲੂ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਲੱਛਣ ਹਨ ਬੁਖ਼ਾਰ, ਜ਼ੁਕਾਮ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਜੋੜਾਂ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਅਤੇ ਪੀੜਾਂ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਵਟ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੋ ਤੋਂ ਸੱਤ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲੇ, ਸਥਾਈ ਅਪਾਹਜਤਾ ਜਾਂ ਮੌਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਫਲੂ ਕਿਸ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਫਲੂ ਇਨਫਲੂਏਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸਾਂ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਹ ਨਲੀ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਤੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਵਾਇਰਸਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਕਾਰਨ, ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਨਾਲ ਇਸਦਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇ ਫਲੂ ਕਰਕੇ ਕੋਈ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਲੂ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਲਾਗ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਖੰਘਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਮਾਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਲਾਰ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਨਿੱਕੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਫਲੂ ਦੇ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਹੋਰ ਲੋਕ ਸਾਹ ਨਾਲ ਇਹ ਬੂੰਦਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਬੂੰਦਾਂ ਡਿੱਗੀਆਂ ਹਨ।

ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਫਲੂ ਦੀਆਂ ਫੈਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਮੁੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖੰਘਦੇ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਮਾਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਢੱਕ ਕੇ ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਹੈਂਡ ਜੈੱਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਪਰ ਫਲੂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਫਲੂ ਦਾ ਮੌਸਮ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਉਣਾ।

ਅਸੀਂ ਫਲੂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

ਫਲੂ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਨਹੀਂ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਵੈਕਸੀਨ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਉਪਲਬਧ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫਲੂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਫਲੂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਭਾਵੀ ਵਾਇਰਸਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਦਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਫਲੂ ਦੇ ਫੈਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਤਝੜ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਿਛਲੇ ਦਸ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਵੈਕਸੀਨ ਦਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫੈਲੀ ਹੋਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਮੇਲ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਫਲੂ ਕੀ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਕਈ ਵਾਰੀ ਲੋਕ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬੁਰਾ ਜ਼ੁਕਾਮ ਫਲੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਫਲੂ ਹੋਣਾ ਅਕਸਰ ਜ਼ੁਕਾਮ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੁਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਫਲੂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗ੍ਰਹਿਣਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਲਈ, ਇਸ ਨਾਲ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਹ ਨਲੀ ਦੀ ਸੋਜ ਅਤੇ ਨਮੂਨੀਆ, ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਮੌਜੂਦਾ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਗੜ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਮਾੜੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਫਲੂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਫਲੂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਜੋਖਮ ਹੈ?

ਫਲੂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਫਲੂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਇਸ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਖ਼ਰਾਬ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਭਾਵੇਂ ਸਮੱਸਿਆ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਲੂ ਦੀ ਮੁਫ਼ਤ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੇ:

- ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ

ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਦਿਲ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ
- ਬ੍ਰੌਂਕਾਇਟਿਸ (ਸਾਹ ਨਲੀ ਦੀ ਸੋਜਿਸ਼), ਏਮਫ਼ੀਸੀਮਾ (ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ) ਜਾਂ ਦਮੇ ਸਮੇਤ, ਛਾਤੀ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ
- ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ
- ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਇਲਾਜ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਟੀਰੌਇਡ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ) ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਗਾਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਘਟੀ ਹੋਈ ਤਾਕਤ;
- ਜਿਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ
- ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਦੌਰਾ ਜਾਂ ਟ੍ਰਾਂਸੀਏਂਟ ਇਸਕੇਮਿਕ ਅਟੈਕ (TIA) ਹੋਇਆ ਸੀ
- ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ (ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ)
- ਤੰਤੂ ਵਿਗਿਆਨ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਲਟੀਪਲ ਸਕਲੇਰੋਸਿਸ (MS), ਸੇਰੇਬਰਲ ਪਾਲਸੀ (ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਲਕਵਾ)
- ਪੜ੍ਹਾਈ ਸਬੰਧੀ ਅਸਮਰਥਤਾ
- ਤੁਹਾਡੀ ਤਿੱਲੀ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਸਿੱਕਲ ਸੈਲ ਰੋਗ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਤਿੱਲੀ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ
- ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ (40 ਅਤੇ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦਾ BMI)

ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ NHS ਦੀ ਸ਼ੀਲਡ ਕੀਤੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵਿਚਲੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਮੁਫ਼ਤ ਫਲੂ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਸਾਲ ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਹ ਲੈਣ।

ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਇਹ ਸੂਚੀ ਸੰਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਕਲੀਨਿਕਲ ਫੈਸਲੇ ਦਾ ਮੁੱਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਪੀ ਤੁਹਾਡਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬੁਨਿਆਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਵਿਗੜ ਜਾਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਫਲੂ ਤੋਂ ਹੀ ਕੋਈ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵੀ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਫਲੂ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ।

ਕਿਸ ਨੂੰ ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਉਹ ਸਾਰੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੰਨਾ 4 'ਤੇ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਜਾਂ:

- 65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹਨ
- ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਜਾਂ ਨਰਸਿੰਗ ਹੋਮ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹਨ
- ਕਿਸੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਜਾਂ ਅਪਾਹਜ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਮੁੱਖ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਹਨ
- NHS ਸ਼ੀਲਡ ਕੀਤੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵਿਚਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸੰਪਰਕ ਹਨ
- ਅਗਲੀ ਕਤਾਰ ਦੇ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਮਚਾਰੀ ਹਨ
- ਗਰਭਵਤੀ (ਅਗਲਾ ਭਾਗ ਦੇਖੋ)
- ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਹਨ (ਪੰਨਾ 7-8 ਦੇਖੋ)

ਇਸ ਸਾਲ, ਵਧੇਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਪਤਝੜ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਮੁਫ਼ਤ ਫਲੂ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੌਣ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਇਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ nhs.uk/fluvaccine.

ਇਸ ਸਾਲ NHS ਦੀ ਸ਼ੀਲਡ ਕੀਤੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਘਰੇਲੂ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਫਲੂ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਕਿਉਂ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ?

ਜੋ ਲੋਕ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਸਭ ਤੋਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹਨ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਫਲੂ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਉਸਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਤੋਂ ਫਲੂ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਫਲੂ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਪੇਸ਼ ਕਰਾਂਗੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜੋ NHS ਦੀ ਸ਼ੀਲਡ ਕੀਤੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦਿਨ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਇੱਕੋ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਨਾ ਜਾ ਸਕੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਫ਼ਤ ਫਲੂ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਟੀਕਾਕਰਨ ਨਾਲ, ਸ਼ੀਲਡ ਕੀਤੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਫਲੂ ਹੋਣ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੱਕ ਫੈਲਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਵਧੇਰੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ।

ਕੀ ਫਲੂ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਮੇਰਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਬਚਾਅ ਕਰੇਗੀ?

ਫਲੂ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗੀ। ਪਰ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਲੂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗੀ, ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਅਸੁਖਾਂਵਾਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੰਭੀਰ ਲਾਗ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਫੈਲੇ ਹੋਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਫਲੂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕੋਵਿਡ-19 ਪ੍ਰਤੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਫਲੂ ਤੋਂ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਦਾ ਵੀ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਨ

ਮੈਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹਾਂ। ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਸਾਲ ਫਲੂ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਹਾਂ। ਸਾਰੀਆਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਫਲੂ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਫਲੂ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਫਲੂ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਤੋਂ ਲਾਭ ਉਠਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ:

- ਨਮੂਨੀਆ ਵਰਗੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਏਗੀ, ਖ਼ਾਸਕਰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵਾਲੇ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚ
- ਗਰਭਪਾਤ ਹੋਣ ਜਾਂ ਬੱਚਾ ਜਲਦੀ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਭਾਰ ਘੱਟ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਏਗੀ
- ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਫਲੂ ਤੋਂ ਕੁਝ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਿਲੇਗੀ
- ਮਾਂ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲਾਗ ਦੇਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਨੂੰ ਘਟਾਏਗੀ

ਮੈਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਫਲੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਲੂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਲੂ ਹੈ ਤਾਂ ਇੱਕ ਨਿਰਧਾਰਤ ਦਵਾਈ ਹੈ ਜੋ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਜਾਂ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ), ਪਰ ਇਸ ਨੂੰ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ, ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਤੋਂ ਮੁਫ਼ਤ ਫਲੂ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਜਾਂ ਦਾਈ ਤੋਂ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮੈਂ ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਫਲੂ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲਈ ਸੀ। ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਸਾਲ ਇੱਕ ਹੋਰ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਹਾਂ; ਹਰ ਸਰਦੀਆਂ ਲਈ ਫਲੂ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਫਲੂ ਦੀ ਉਸ ਕਿਸਮ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਇਸ ਸਾਲ ਫੈਲਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਦੀ ਕਿਸਮ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਲਈ ਅਸੀਂ ਜ਼ੋਰ ਦੇ ਕੇ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਭਾਵੇਂ ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ, ਇਸ ਸਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਫਲੂ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਿਰਫ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤਕ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਫਲੂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਫਲੂ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਹਾਲੇ ਵੀ ਫੈਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਫਲੂ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣ ਲਈ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਮੈਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵਾਂਗਾ/ਹੋਵਾਂਗੀ?

ਜਦੋਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਫੈਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ, ਫਲੂ ਟੀਕਾਕਰਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉਪਾਅ ਕੀਤੇ ਹੋਣਗੇ। ਵੈਕਸੀਨ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਣ ਪਹਿਨਣਗੇ। ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਿਯਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਲਦੀ ਨਾ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਫਲੂ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਹਾਂ; ਦੂਸਰੇ ਵਾਇਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਲੂ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਲੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਕਿਉਂਕਿ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਿਸਮ ਦੇ ਫਲੂ ਵਾਇਰਸ ਹਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਲੇ ਵੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਲੂ ਹੈ।

ਮੇਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਵਿਚਾਰ ਹੈ? ਕੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦਾ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਪੰਨਾ 4 'ਤੇ ਸੂਚੀਬੱਧ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਫਲੂ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਫਲੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਾ ਹਾਲਤ ਹੋਰ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਫਲੂ ਦਾ ਮੌਸਮ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫਲੂ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਫਲੂ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਇਸ ਲਈ ਇਸਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਇਸੇ ਲਈ ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ - ਉਹ ਕੁਝ ਸੁਰੱਖਿਆ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੀ ਪਹੁੰਚਾਉਣਗੀਆਂ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਹੋ ਸਕੇਗੀ।

ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਫਲੂ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਭਰਾ ਜਾਂ ਭੈਣਾਂ, ਅਤੇ, ਬੇਸ਼ੱਕ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ ਵਿੱਚ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਲੂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕੰਮ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਲੈਣ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਫਲੂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ

ਇਸ ਸਾਲ ਜਿਹੜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਉਹ ਹਨ:

- 31 ਅਗਸਤ 2020 ਨੂੰ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ
- ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ-ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ
- ਸਾਲ 7 ਦੇ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲ-ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ

ਦੋ ਅਤੇ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਆਮ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਵਿਖੇ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਰਸ ਦੁਆਰਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲਗਭਗ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਫਲੂ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਬਹੁਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, ਵੈਕਸੀਨ ਹਰੇਕ ਨਾਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਪਰੇਅ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਹ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਦਰਦ ਰਹਿਤ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਫਲੂ ਟੀਕਾਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ NHS ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੇਖੋ nhs.uk/child-flu.

ਮੈਨੂੰ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਫਲੂ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੀ ਫਲੂ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਵਿੱਚੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ:

- 2 ਤੋਂ 17 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨੱਕ ਦੇ ਸਪਰੇਅ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਾਈਵ ਵੈਕਸੀਨ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਲਾਈਵ ਵਾਇਰਸ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਨਾਲ ਫਲੂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ।
- 18 ਤੋਂ 64 ਸਾਲ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਟੀਕੇ ਨਾਲ ਵੈਕਸੀਨ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਨਾ-ਸਰਗਰਮ ਵੈਕਸੀਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਜਿਉਂਦੇ ਵਾਇਰਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਲੂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਿਆਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।
- 65 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਟੀਕੇ ਨਾਲ ਵੈਕਸੀਨ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਨਾ-ਸਰਗਰਮ ਵੈਕਸੀਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਜਿਉਂਦੇ ਵਾਇਰਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਲੂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਏਗੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹਾ ਸਹਾਇਕ ਪਦਾਰਥ ਹੋਵੇ ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੀ ਪ੍ਰਤਿਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਪ੍ਰਤੀ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਉਮਰ ਸਮੂਹ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵੱਧਦੀ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤਿਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਘੱਟ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ 2 ਸਾਲ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਫਲੂ ਲਈ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਟੀਕੇ ਨਾਲ ਫਲੂ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਕਿਉਂਕਿ ਨੱਕ ਦੀ ਸਪਰੇਅ ਦੋ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਲਾਇਸੈਂਸਸ਼ੁਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਦੋ ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਕੁਝ ਉਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ, ਜੋ ਕਿਸੇ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਹਨ, ਨੂੰ ਵੀ ਟੀਕੇ ਨਾਲ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਏਗੀ, ਜੇ ਨੱਕ ਵਾਲੀ ਸਪ੍ਰੇਅ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਢੁਕਵੀਂ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਕੀ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੂਸਰੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਦੇ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਹੀ ਫਲੂ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਹਾਂ। ਫਲੂ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ, ਬਚਪਨ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਰੁਟੀਨ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਦੇ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਹੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਮੂਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜ਼ੁਕਾਮ, ਤਾਂ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਬੁਖ਼ਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਦੇਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ?

ਲਗਭਗ ਹਰ ਕੋਈ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਇਸ ਵੈਕਸੀਨ ਜਾਂ ਇਸਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੱਗਰੀ ਕਰਕੇ ਗੰਭੀਰ ਐਲਰਜੀ ਹੋਈ ਸੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਂਡਿਆਂ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਹੈ ਜਾਂ ਅਜਿਹੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਤਿਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਫਲੂ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਨਾ ਲੈ ਸਕੋ - ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਤੋਂ ਪਤਾ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖ਼ਾਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬਿਹਤਰ ਹੋਣ ਤੱਕ ਟੀਕਾਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਫਲੂ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਢੁਕਵੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਨਰਸ, ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਮੇਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਵਿਚਾਰ ਹੈ?

ਬੱਚੇ ਨੱਕ ਵਾਲੀ ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਜੇਕਰ:

- ਇਸ ਸਮੇਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵੇਲੇ ਘਰਘਰਾਹਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਪਿਛਲੇ 72 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵੇਲੇ ਘਰਘਰਾਹਟ ਹੋਈ ਸੀ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਢੁਕਵੀਂ ਟੀਕੇ ਨਾਲ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਫਲੂ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ
- ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੀਬਰ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਪਈ ਹੈ
  - ਦਮਾ ਜਾਂ
  - ਅੰਡੇ ਦੀ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀ ਐਨਾਫਾਈਲੈਕਸਿਸ

  (ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਵਾਂ ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਾਹਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਵੈਕਸੀਨ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ)
- ਕੋਈ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਜਾਂ ਅਜਿਹਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤਿਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਗਈ ਪ੍ਰਤਿਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਰਕੇ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ
- ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਹੈ[1]

ਨਾਲ ਹੀ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨੱਕ ਦੀ ਸਪਰੇਅ ਨਾਲ ਵੈਕਸੀਨ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲਗਭਗ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪ੍ਰਤਿਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਬਹੁਤ ਹੀ ਦੂਰ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਵੈਕਸੀਨ ਦਾ ਵਾਇਰਸ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਨੱਕ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਵਿੱਚ ਸੂਰਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜੇਲਾਟਾਈਨ (ਪੋਰਸਾਈਨ ਜੇਲਾਟਾਈਨ) ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਹਾਂ। ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਵੈਕਸੀਨ ਵਿੱਚ ਜੇਲਾਟਾਈਨ (ਪੋਰਸਾਈਨ ਜੇਲਾਟਾਈਨ) ਦਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤਾ ਰੂਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਲਾਟਾਈਨ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਵਾਇਰਸਾਂ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਵੈਕਸੀਨ ਫਲੂ ਤੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨੱਕ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਟੀਕੇ ਨਾਲ ਦਿੱਤੀ ਵੈਕਸੀਨ ਨਾਲੋਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫਲੂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਫਲੂ ਦੀਆਂ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪਰ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਕ ਜਾਂ ਹੋਰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਕਰਕੇ ਫਲੂ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨੱਕ ਵਾਲੀ ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫਲੂ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਟੀਕੇ ਰਾਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕੁਝ ਲੋਕ ਡਾਕਟਰੀ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਪੋਰਸਾਈਨ ਜੈਲੇਟਾਈਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਨਾ ਕਰਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਚੋਣਾਂ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

[1] ਵੈਕਸੀਨ ਵਿਚਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਸੂਚੀ ਲਈ www.medicines.org.uk/emc/product/3296/pil 'ਤੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵੇਖੋ

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋਣਗੇ?

ਨੱਕ ਵਾਲੀ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਗਦਾ ਜਾਂ ਬੰਦ ਨੱਕ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਤਕ ਟੀਕੇ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਸੋਜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਘੱਟ ਦਰਜੇ ਦਾ ਬੁਖ਼ਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਆਮ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਕੀ ਫਲੂ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਮੇਰਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਬਚਾਅ ਕਰੇਗੀ?

ਕਿਉਂਕਿ ਫਲੂ ਵਾਇਰਸ ਸਾਲ-ਦਰ-ਸਾਲ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਇੱਕ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵੈਕਸੀਨ ਫੈਲੇ ਹੋਏ ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਨਾਲ ਮੇਲ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਿਛਲੇ ਦਸ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਵੈਕਸੀਨ ਦਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫੈਲੀ ਹੋਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਲਈ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਮੇਲ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤਕ ਰੱਖਿਆ ਮਿਲੇਗੀ?

ਵੈਕਸੀਨ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਫਲੂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਦੌਰਾਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਹੁਣ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਲੀਫਲੈਟ ਵਿੱਚ ਦੱਸੇ ਗਏ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇੱਕ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਫਲੂ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲਵੋ।

ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਬੁੱਕ ਕਰਾਉਣ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੰਭਵ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਰਸ ਨਾਲ, ਜਾਂ ਵਿਕਲਪਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ, ਵੈਕਸੀਨ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਫਲੂ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਮੁਫ਼ਤ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਵੈਕਸੀਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਲਵੋ।

ਉਹ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਜੋ ਆਪਣੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਫਲੂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਦੀਆਂ ਇੱਛੁਕ ਹਨ (ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਨਾ ਹੋਣ) ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਵਸਾਇਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗਾਂ ਦੁਆਰਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਹ ਟੀਕੇ NHS 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਦੁਆਰਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਅਗਲੀ ਕਤਾਰ ਦੇ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਕੇਅਰ ਕਰਮਚਾਰੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਫਲੂ ਟੀਕਾਕਰਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੋ।

ਉਹਨਾਂ ਦਾ **ਸਾਰ** ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ **ਫਲੂ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ** ਲੈਣ ਦੀ **ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼** ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

- 65 ਸਾਲ ਅਤੇ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦਾ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ
- ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਨਵਜਾਤਾਂ ਸਮੇਤ 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦਾ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਪੰਨਾ 4 'ਤੇ ਸੂਚੀਬੱਧ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ
- ਸਾਰੀਆਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ, ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੜਾਅ 'ਤੇ
- ਸਾਰੇ ਦੋ- ਅਤੇ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ (ਬਸ਼ਰਤੇ ਉਹ ਮੌਜੂਦਾ ਫਲੂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਦੇ 31 ਅਗਸਤ ਨੂੰ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਦੇ ਹੋਣ)
- ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ ਵਿਚਲੇ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ
- ਸਾਰੇ ਸਾਲ 7 ਵਾਲੇ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ
- ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਜਾਂ ਨਰਸਿੰਗ ਹੋਮ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਿਹਾ ਹਰ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ
- ਹਰੇਕ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਬਜ਼ੁਰਗ ਜਾਂ ਅਪਾਹਜ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ
- NHS ਸ਼ੀਲਡ ਕੀਤੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵਿਚਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸੰਪਰਕ
- ਸਾਰੇ ਅਗਲੀ ਕਤਾਰ ਦੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਮਚਾਰੀ

ਫਲੂ ਦੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ, ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਰਸ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਪਤਝੜ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੁਫ਼ਤ ਫਲੂ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋ, **nhs.uk/fluvaccine** 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਫਲੂ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਤਝੜ ਦੇ ਮਹੀਨੇ ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਹਰ ਸਾਲ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਨਾ ਮੰਨ ਲਵੋ ਕਿ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਇਆ ਸੀ ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ।

NHS

© Crown copyright 2020
3079111D1 1p 800k JUL 2020 (APS)
ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਇੰਗਲੈਂਡ ਗੇਟਵੇ ਨੰਬਰ: 2020106

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪਰਚੇ ਦੀਆਂ ਵਧੇਰੇ ਕਾਪੀਆਂ ਮੰਗਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉਤਪਾਦ ਕੋਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ: 3079111D1 ਵੱਲੋਂ HealthPublications@gov.uk