UK Health
Security
Agency

NHS

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਫਲੂ ਤੋਂ ਬਚਾਓ

ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਫ਼ਲੂ ਇਮੂੰਨਾਈਜੇਸ਼ਨ (ਟੀਕਾਕਰਣ)

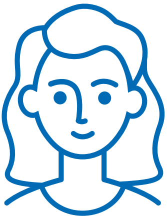
ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਿਹੜੇ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਹਨ

Flu immunisation

ਤੁਹਾਨੂੰ ਫ਼ਲੂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰਨਾ

ਫ਼ਲੂ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ :

2 ਜਾਂ 3 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ (ਪਤਝੜ ਵਿੱਚ ਫਲੂ ਦੇ ਟੀਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 31 ਅਗਸਤ ਨੂੰ)



ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ (ਰਿਸੈਪਸ਼ਨ ਤੋਂ 11 ਸਾਲ ਤੱਕ)

6 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਫਲੂ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ

ਹਰ ਸਾਲ ਕਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਯੋਗਤਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ : **www.nhs.uk/child-flu**

ਮੈਨੂੰ ਫ਼ਲੂ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਕਿਉਂ ਲਗਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਫ਼ਲੂ ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਬੇਅਰਾਮੀ ਵਾਲੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਬੁਖਾਰ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਵਟ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਬੰਦ ਨੱਕ, ਸੁੱਕੀ ਖੰਘ ਅਤੇ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਕੀ ਫਾਇਦੇ ਹਨ?

ਬਹੁਤ ਹੀ ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਨਾਲ ਬਚਾਅ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਮਨੋਰੰਜਨ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਵਾਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨੂੰ ਟਾਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਫਲੂ ਫੈਲਾਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵੀ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਮੈਂ ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਫਲੂ ਲਈ ਵੈਕਸੀਨਨੇਸ਼ਨ ਕਰਵਾਇਆ ਸੀ। ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਸਾਲ ਇਕ ਹੋਰ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣੀ ਪਵੇਗੀ?

ਹਾਂ; ਫ਼ਲੂ ਵਾਇਰਸ ਹਰ ਸਾਲ ਬਦਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਨਵੀਨਤਮ ਟੀਕਾ ਲਗਿਆ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਣ ਕਰਕੇ, ਅਸੀਂ ਇਹ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਾਲ ਫ਼ਲੂ ਦੇ ਖਿਲਾਫ਼ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਓ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਟੀਕਾ ਲਗਿਆ ਹੋਵੇ।

ਵੈਕਸੀਨ ਕਿਵੇਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ?

ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ (ਨੇਜ਼ਲ ਸਪ੍ਰੇ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ) ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਪ੍ਰੇ ਢੁਕਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ ਇੱਕ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਾਂਹ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਵਿੱਚ।

ਨੇਜ਼ਲ ਸਪ੍ਰੇ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਨੇਜ਼ਲ ਸਪ੍ਰੇ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਮਜੋਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਫ਼ਲੂ ਨਾ ਫੈਲਾ ਸਕਣ ਪਰ ਉਹ ਬੀਮਾਰੀ ਖਿਲਾਫ਼ ਲੜਨ ਦੀ ਕਾਬਲਿਅਤ
ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਵੈਕਸੀਨ ਛੇਤੀ ਨਾਲ ਨੱਕ ਵਿੱਚ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸਪ੍ਰੇ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਕਦਮ ਛਿੱਕ ਕਿਉਂ ਨਾ ਮਾਰ ਦਿਉਂ, ਇਹ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਇਸਨੇ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਕੀ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਕੋਈ ਸਾਈਡ-ਅਫੈਕਟ੍ਸ (ਬੁਰੇ ਅਸਰ) ਹਨ?

ਤੁਹਾਡਾ ਨੱਕ ਵਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਰੁਕ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸਿਰ-ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਆਮ ਥਕਾਵਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਭੁੱਖ ਨਹੀਂ ਲਗ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਹ ਫਲੂ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀਆਂ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਹਲਕੇ ਹਨ। ਗੰਭੀਰ ਸਾਈਡ-ਅਫੈਕਟ੍ਸ ਆਮ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਉਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇਕਰ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਉਸ ਦਿਨ ਮੈਨੂੰ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਨੱਕ ਬੁਰੀ ਤਰਾਂ ਰੁਕਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਵਗ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਸਟਮ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕੇਗਾ। ਇਸ ਕੇਸ ਵਿੱਚ, ਫ਼ਲੂ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਪਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਨੱਕ ਦੀ ਹਾਲਤ ਸਹੀ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਜਵਾਨ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੰਮੇਂ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਲੂ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਦੇ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਸਾਲ ਫਲੂ ਲਈ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਉਸ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇਣ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀ.ਪੀ. ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜੀ.ਪੀ. ਸਰਜਰੀ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਸੈਸ਼ਨ ਤੱਕ ਇੰਤਜਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ।

ਲੰਮੇਂ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫ਼ਲੂ ਦੇ ਵਧ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾਂਦੀਆਂ ਹਨ

ਇਹ ਹਾਲਤਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਹਨ :

- ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਹਾਲਤਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਮਾ ਜਿਥੇ ਨਿਰੰਤਰ ਸਟੇਰਾਇਡ ਇਨੰਹੇਲਰ ਜਾਂ ਟੈਬਲੈਟ੍ਸ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਹਨ
- ਗੁਰਦੇ ਜਾਂ ਜਿਗਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ
- ਡਾਇਬਟੀਜ਼
- ਕਿਸੇ ਸਹਿਤ ਸਮੱਸਿਆ ਕਰ ਕੇ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕਰ ਕੇ ਕਮਜੋਰ ਇਮਯੂਨ ਸਿਸਟਮ (ਬੀਮਾਰੀ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਕਾਬਲਿਅਤ) ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਟੇਰਾਇਡ ਟੈਬਲੈਟ੍ਸ ਜਾਂ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ।
- ਸਪਲੀਨ (ਤਿੱਲੀ) ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ, ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਸਿਕਲ ਸੈਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ, ਜਾਂ ਤਿੱਲੀ ਦਾ ਕੱਢ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ।
- ਸਿੱਖਣ ਸਬੰਧੀ ਅਸਮਰੱਥਾ ਹੈ
- ਨਰਵਸ ਸਿਸਟਮ (ਤੰਤੁ ਤੰਤਰ) ਨਾਲ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੈਰੀਬ੍ਰਲ ਪਾਲਸੀ

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ਨੂੰ **www.nhs.uk/child-flu** ਦੇਖੋ

ਕੀ ਕੋਈ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਪ੍ਰੇ ਰਾਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਵੈਕਸੀਨ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਜਲਦੀ ਅਤੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਲਗਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਪਸੰਦੀਦਾ ਵੈਕਸੀਨ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਕੁਝ ਨੌਜਵਾਨ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ (ਵੇਰਵੇ ਹੇਠਾਂ ਦੇਖੋ)। ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਾਏ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕ ਸਹਿਮਤੀ ਦਾ ਫਾਰਮ ਭਰਨ ਲਈ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਸਵਾਲ ਹੋਣਗੇ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਚਿਤ ਹੈ। ਉਹ ਸਕੂਲ ਦੀ ਇੰਮੁਨਾਈਜੇਸ਼ਨ ਟੀਮ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਣਗੇ ਜੇਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਕੋਈ ਵੀ ਸਵਾਲ ਹੋਣਗੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਨੇਜ਼ਲ ਸਪ੍ਰੇ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋਂ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਕੇ ਨਾਲ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਫ਼ਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਕਿਸ ਨੂੰ ਨੇਜ਼ਲ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਕੇ ਵਾਲੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਲੱਛਣ ਹਨ:

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਦੇ ਨਾਲ ਆਵਾਜ਼ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਪਿਛਲੇ 72 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਦੇ ਨਾਲ ਆਵਾਜ਼ ਆ ਰਹੀ ਹੋਵੇ
- ਤੁਹਾਡਾ ਇੰਮਯੂਨ ਸਿਸਟਮ ਕਮਜੋਰ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵਖਰਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਨਾਲ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਦੀ ਕਾਬਲਿਅਤ ਨਹੀਂ ਰਖਦੇ ਹਨ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਜਿਥੇ ਸੈਲਿਸਾਈਲੇਟ ਇਲਾਜ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ
- ਫ਼ਲੂ ਦੇ ਵੈਕਸੀਨ ਕਰ ਕੇ ਐਨੇਫੀਲੈਕਟਿਕ ਦਾ ਕੋਈ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਇਹਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ, ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ (ਅੰਡੇ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ)

ਉਹ ਨੌਜਵਾਨ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨੱਕ ਦੇ ਸਪ੍ਰੇ ਦਾ ਵੈਕਸੀਨ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਲੱਗ ਜਾਣ ਤੋਂ ਤਕਰੀਬਨ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਤੌਰ ਤੇ ਬੀਮਾਰੀ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਕਮਜੋਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਬੋਨ ਮੈਰੋ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ)।

ਜੇਕਰ ਸੰਪਰਕ ਮੁਮਕਨ ਹੈ ਜਾਂ ਸੰਪਰਕ ਨਜ਼ਰੰਦਾਜ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵਿਕਲਪਕ ਫ਼ਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਟੀਕਾਕਰਣ (ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ) ਦੀ ਟੀਮ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਵਿਖੇ ਨਰਸ ਜਾਂ ਜੀ.ਪੀ. ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਹਰ ਕੋਲੋਂ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਹੈ:

- ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਅੰਡੇ ਕਰ ਕੇ ਗੰਭੀਰ ਤੌਰ ਤੇ ਬੁਰਾ ਅਸਰ (ਐਨਾਫੀਲੈਕਸਿਸ) ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਿਹਦੇ ਕਰ ਕੇ ਤੀਬਰ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਈ ਹੋਵੇ
- ਦਮਾ ਜਿਹਦਾ ਸਟੇਰਾਇਡ ਟੈਬਲੈਟ੍ਸ ਦੇ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਜਿਹਦੇ ਲਈ ਹੱਸਪਤਾਲ ਵਿਖੇ ਤੀਬਰ ਦੇਖਭਾਲ ਇਲਾਜ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਕਿੱਥੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ?

ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ, ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸੈਸ਼ਨ ਖੁੰਝਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਦੇ ਹੋਰ ਮੌਕੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣਗੇ।

ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਯੋਗ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਪੇ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਅਥਾਰਟੀ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ ਤੋਂ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਵੈਕਸੀਨ ਉਤਪਾਦ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੀਫ਼ਲੈਟ ਇੱਥੇ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ: **www.medicines.org.uk/emc/product/15790/smpc**

ਕੀ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਲਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਵੈਕਸੀਨ ਵਿੱਚ ਸੂਰਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਜੈਲੇਟਿਨ (ਪੋਰਸਾਈਨ ਜੈਲੇਟਿਨ) ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਹਾਂ। ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਵੈਕਸੀਨ ਵਿੱਚ ਸੂਰਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਜੈਲੇਟਿਨ (ਪੋਰਸਾਈਨ ਜੈਲੇਟਿਨ) ਦੀ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੈਲੇਟਿਨ ਵੈਕਸੀਨ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ
ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇ।

ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਪ੍ਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਪਸੰਦੀਦਾ ਵੈਕਸੀਨ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਜਲਦੀ ਅਤੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਲਗਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
ਇਹ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਫਲੂ ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪੋਰਸੀਨ ਜੈਲੇਟਿਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਟੀਕੇ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਟੀਕਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਜੈਲੇਟਿਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਮੈਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਥੋਂ ਮਿਲੇਗੀ?

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ **www.nhs.uk/child-flu** ਵੈਬਸਾਈਟ ਨੂੰ ਦੇਖੋ। ਸਕੂਲ ਟੀਕਾਕਰਣ ਦੀ ਟੀਮ, ਤੁਹਾਡੇ ਜੀ.ਪੀ., ਜਾਂ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਵਾਲ ਹੋਣ।

NHS

www.nhs.uk/vaccinations

© Crown copyright 2025. UK Health Security gateway number: 2024885.
Product code: 25SECFLUPAN Panjabi. 1P 2M May 2025 (APS).

To order more copies of this leaflet please visit: www.healthpublications.gov.uk or call 0300 123 1002. That this leaflet is available in, Albanian, Arabic, Bengali, Bulgarian, Chinese (simplified), Chinese (traditional, Cantonese), Estonian, Farsi, French, Greek, Gujarati, Hindi, Latvian, Lithuanian, Nepali, Panjabi, Pashto, Polish, Portuguese, Romanian, Romany, Russian, Somali, Spanish, Tagalog, Turkish, Twi, Ukrainian, Urdu and Yiddish. Accessible versions are also available as an English large print, braille, British Sign Language video and audio version.