

ਫਲੂ:5 ਕਾਰਨ

ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਦੇ

1. ਖੁਦ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰੋ

ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਲੂ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੁੰਨਕਾਈਟਸ ਅਤੇ ਨਿਮੋਨੀਆ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ

2. ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ

ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ

3. ਕੋਈ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ

ਨੱਕ ਦਾ ਸਪਰੇਅ ਦਰਦ ਰਹਿਤ ਹੈ ਅਤੇ ਲੈਣਾ ਆਸਾਨ ਹੈ

4. ਇਹ ਫਲੂ ਹੋਣ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਹੈ

ਨੱਕ ਦਾ ਸਪਰੇਅ ਫਲੂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ ਲੱਖਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਸੁਰੱਖਿਆ ਰਿਕਾਰਡ ਵਧੀਆ ਹੈ

5. ਖੁੰਝੇ ਮੌਕਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਲੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਬਿਮਾਰ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਰਹੋਗੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੇਖੋ

www.nhs.uk/child-flu

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚਿਆਂ ਕੋਲ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਲਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸਪਰੇਅ ਵੈਕਸੀਨ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਤਰਜੀਹੀ ਵੈਕਸੀਨ ਹੈ। ਇੱਕ ਵੈਕਸੀਨ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸੂਰਾਂ (ਪੋਰਸੀਨ ਜਿਲੇਟਿਨ) ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਜਿਲੇਟਿਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

Flu  **mmunisation**

Helping to protect you against flu