NHS

ਫਲੂ ਲਈ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ

ਇਹ ਕਿਸ ਨੂੰ ਲੱਗੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਉਂ

ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ
ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ

Flu immunisation

ਹਰ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ

Main winter flu leaflet 2024-2025 - Panjabi.indd 1 22/08/2024 16:05:58

ਇਹ ਪਰਚਾ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਫਲੂ ਤੋਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਉਂ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਫਲੂ ਦਾ ਵੱਧ ਜ਼ੋਖਮ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹਰ ਸਾਲ ਮੁਫ਼ਤ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਵੇ।

ਫਲੂ ਕੀ ਹੈ? ਕੀ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਤੇਜ਼ ਜ਼ੁਕਾਮ ਨਹੀਂ ਹੈ?

ਫਲੂ ਹਰ ਸਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ, ਇਸ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਮੌਸਮੀ ਫਲੂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਛੂਤ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਜ਼ੁਕਾਮ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਗੰਭੀਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਭਰੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਵਗਦੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼ ਨਾਲ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫਲੂ ਦਾ ਬੁਰਾ ਹਮਲਾ ਤੇਜ਼ ਜ਼ੁਕਾਮ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਮਾੜਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਫਲੂ ਕਾਰਨ ਬੁਖਾਰ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਵਟ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਨੱਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸੁੱਕੀ ਖੰਘ ਅਤੇ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੋ ਤੋਂ ਸੱਤ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਕਾਰਨ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਸਥਾਈ ਅਪਾਹਜਤਾ ਜਾਂ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਫਲੂ ਦੇ ਟੀਕੇ ਮੁੱਖ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਫਲੂ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ

Main winter flu leaflet 2024-2025 - Panjabi.indd 2 22/08/2024 16:06:00

ਫਲੂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੈ?

ਫਲੂ ਇਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸਾਂ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਹ ਦੀ ਪਾਈਪ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਕਰਮਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਤੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਵਾਇਰਸਾਂ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਬੈਕਟੀਰੀਆ, ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਇਸਦਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੇ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇਕਰ ਫਲੂ ਹੋਣ ਨਾਲ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਫਲੂ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦੇ ਹੋ?

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਸੰਕਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਖੰਘਦਾ ਜਾਂ ਛਿੱਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਫਲੂ ਦੇ ਵਾਇਰਸ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹ ਕੇ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਵਾਇਰਸ ਉਤਰੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਖੰਘਦੇ ਜਾਂ ਛਿੱਕਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਢੱਕ ਕੇ (ਆਦਰਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਟਿਸ਼ੂ ਨਾਲ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕੂਹਣੀ ਦੇ ਮੋੜ ਵਿੱਚ) ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਧੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਹੈਂਡ ਜੈੱਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪਰ ਫਲੂ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋਣ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਫਲੂ ਦਾ ਮੌਸਮ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਕਰਾਉਣਾ।

ਅਸੀਂ ਫਲੂ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਾਂ?

ਫਲੂ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਨਹੀਂ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫਲੂ ਲਈ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਫਲੂ ਦੇ ਵਾਇਰਸ ਦੀਆਂ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ। ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਫਲੂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪਛਾਣੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਫਿਰ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਮੇਲ ਕਰਨ ਲਈ ਬਣਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਵੈਕਸੀਨ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੇਲ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੀ ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਕੁਝ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਫਲੂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਪਤਝੜ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਫਲੂ ਕੀ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਲੋਕ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੇਜ਼ ਜ਼ੁਕਾਮ ਹੀ ਫਲੂ ਹੈ, ਪਰ ਫਲੂ ਹੋਣਾ ਅਕਸਰ ਜ਼ੁਕਾਮ ਹੋਣ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਮਾੜਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਬਿਸਤਰੇ 'ਤੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਮਾੜੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਫਲੂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਹੋਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੁਝ ਲੋਕ ਫਲੂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਲਈ, ਇਹ ਬ੍ਰੌਂਨਕਾਈਟਿਸ ਅਤੇ ਨਿਮੋਨੀਆ ਵਰਗੀਆਂ ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਮੌਜੂਦਾ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਿਗਾੜ ਸਕਦਾ ਹੈ।

Main winter flu leaflet 2024-2025 - Panjabi.indd 3 22/08/2024 16:06:00

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਫਲੂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜ਼ੋਖਮ ਹੈ?

ਫਲੂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਦੀ ਲੰਬੀ ਮਿਆਦ ਵਾਲੀ ਤਕਲੀਫ ਹੈ ਤਾਂ ਫਲੂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਇਸ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਿਗਾੜ ਸਕਦੇ ਹਨ ਭਾਵੇਂ ਤਕਲੀਫ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਲੂ ਦੀ ਮੁਫਤ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਹੋ:

- ਗਰਭਵਤੀ

ਜਾਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਤਕਲੀਫ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਦਿਲ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ
- ਛਾਤੀ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਦਿੱਕਤਾਂ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬ੍ਰੌਨਕਾਈਟਿਸ, ਐਮਫੀਸੀਮਾ ਜਾਂ ਦਮੇ ਵਾਲੇ ਲੋਕ (ਸਟੀਰੌਇਡ ਇਨਹੇਲਰ ਜਾਂ ਗੋਲੀਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ)
- ਕਿਡਨੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ
- ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਇਲਾਜ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਟੀਰੌਇਡ ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ) ਕਾਰਨ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸ਼ਕਤੀ ਘੱਟ ਗਈ ਹੈ
- ਜਿਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ
- ਇੱਕ ਸਟ੍ਰੋਕ ਜਾਂ ਅਸਥਾਈ ਇਸਕੇਮਿਕ ਅਟੈਕ (TIA) ਹੋਇਆ ਸੀ
- ਸ਼ੂਗਰ
- ਕੁਝ ਨਿਊਰੋਲੌਜੀਕਲ ਸਥਿਤੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਲਟੀਪਲ ਸਕਲੇਰੋਸਿਸ (MS), ਜਾਂ ਸੇਰੇਬ੍ਰਲ ਪਾਲਸੀ
- ਸਿੱਖਣ ਸੰਬੰਧੀ ਅਯੋਗਤਾ
- ਤੁਹਾਡੀ ਤਿੱਲੀ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿੱਕਲ ਸੈੱਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਤਿੱਲੀ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ
- ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ (40 ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਾ BMI)

ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੀ ਇਹ ਸੂਚੀ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਲੀਨਿਕਲ ਨਿਰਣੇ ਉੱਪਰ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ GP ਫਲੂ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਸੇ ਚਿਰਕਾਲੀਨ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਬਦਤਰ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਨਾਲ ਹੀ ਫਲੂ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵੀ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ nhs.uk/flujab 'ਤੇ ਜਾਓ।

Main winter flu leaflet 2024-2025 - Panjabi.indd 4 22/08/2024 16:06:00

ਕਿਸ ਨੂੰ ਫਲੂ ਲਈ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਕਰਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਉਹ ਸਾਰੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੰਨਾ 4 'ਤੇ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕੋਈ ਸਥਿਤੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੋ ਇਹ ਹਨ:

- 65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ
- ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਜਾਂ ਨਰਸਿੰਗ ਹੋਮ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ
- ਕਿਸੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਜਾਂ ਅਪਾਹਜ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਮੁੱਖ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ
- ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਜਿਸ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਕਾਰਨ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸ਼ਕਤੀ ਘੱਟ ਗਈ ਹੈ
- ਇੱਕ ਫਰੰਟਲਾਈਨ ਹੈਲਥ ਜਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਕੇਅਰ ਵਰਕਰ
- ਗਰਭਵਤੀ (ਅਗਲਾ ਭਾਗ ਦੇਖੋ)
- ਇੱਕ ਖਾਸ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ (ਪੰਨਾ 7 ਦੇਖੋ)

Main winter flu leaflet 2024-2025 - Panjabi.indd 5 22/08/2024 16:06:04

ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਫਲੂ ਲਈ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ

ਮੈ ਗਰਭਵਤੀ ਹਾਂ। ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਸਾਲ ਫਲੂ ਲਈ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਹਾਂ। ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਬਦਲਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਕਿਵੇਂ ਫਲੂ ਵਰਗੀਆਂ ਲਾਗਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਦਾ ਹੈ। ਫਲੂ ਦੀ ਲਾਗ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਖਤ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਰੀਆਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਫਲੂ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਫਲੂ ਲਈ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਨਮੂਨੀਆ ਵਰਗੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਬਾਅਦ ਦੇ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚ
- ਮਾਂ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਤੀਬਰ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਦੇ ਜ਼ੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਰੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਫਲੂ ਤੋਂ ਕੁਝ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੇਗਾ
- ਮਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲਾਗ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ

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

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਲੂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਲੂ ਹੈ ਤਾਂ ਇੱਕ ਤਜਵੀਜ਼ਸ਼ੁਦਾ ਦਵਾਈ ਹੈ ਜੋ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਜਾਂ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ), ਪਰ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ GP ਤੋਂ ਮੁਫਤ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਜਾਂ ਦਾਈ ਤੋਂ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

Main winter flu leaflet 2024-2025 - Panjabi.indd 6 22/08/2024 16:06:05

ਮੇਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ? ਕੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਪੰਨਾ 4 'ਤੇ ਸੂਚੀਬੱਧ ਤਕਲੀਫਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਇੱਕ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਫਲੂ ਲਈ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਫਲੂ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬੱਚੇ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਾ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਿਗਾੜ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫਲੂ ਦਾ ਮੌਸਮ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫਲੂ ਲਈ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਕਰਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ GP ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਫਲੂ ਦੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਾਰਗਰ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਇਸਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਵੇ - ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੁਝ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਗੀਆਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੇਗੀ।

ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਕਈ ਹੋਰ ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਫਲੂ ਲਈ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਭਰਾਵਾਂ ਜਾਂ ਭੈਣਾਂ, ਅਤੇ ਬੇਸ਼ੱਕ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ ਸਮੇਤ ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਲੂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕੰਮ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਲੈਣ ਜਾਂ ਫਲੂ ਵਾਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਇਸ ਸਾਲ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਉਹ ਹਨ:

- ਪਤਝੜ ਵਿੱਚ ਫਲੂ ਲਈ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 31 ਅਗਸਤ ਨੂੰ ਸਾਰੇ 2 ਅਤੇ 3 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ
- ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ
- ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਬੱਚੇ (ਸਾਲ 7 ਤੋਂ 11)

2 ਅਤੇ 3 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਵਿੱਚ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਰਸ ਦੁਆਰਾ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਸਕੂਲੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸੈਸ਼ਨ ਛੱਡਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ, ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ NHS ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਵਿੱਚ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੇ ਹੋਰ ਮੌਕੇ ਹੋਣਗੇ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, ਵੈਕਸੀਨ ਨੱਕ ਦੀ ਹਰੇਕ ਨਾਸ ਵਿੱਚ ਸਪਰੇਅ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਹ ਤੁਰੰਤ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਅਤੇ ਦਰਦ ਰਹਿਤ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਫਲੂ ਲਈ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ nhs.uk/child-flu 'ਤੇ NHS ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਖੋ।

Main winter flu leaflet 2024-2025 - Panjabi.indd 7 22/08/2024 16:06:05

ਮੈਂ ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਫਲੂ ਲਈ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਕਰਵਾਇਆ ਸੀ। ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਸਾਲ ਇਸਦੀ ਹੋਰ ਲੋੜ ਹੈ?

ਹਾਂ; ਫਲੂ ਦੇ ਵਾਇਰਸ ਇੱਕ ਸਰਦੀ ਤੋਂ ਅਗਲੀ ਸਰਦੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਫਲੂ ਦੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਸਰਦੀਆਂ ਲਈ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਫਲੂ ਦੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਸਮਾਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ, ਅਸੀਂ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਕਰਵਾਇਆ ਸੀ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਸਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਨਾਲ ਹੀ, ਫਲੂ ਲਈ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਭਾਵੇਂ ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀਆਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਫਲੂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਦੁਬਾਰਾ ਲਗਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਫਲੂ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ, ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਹਾਂ; ਵੈਕਸੀਨ ਅਜੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਹੋਰ ਵਾਇਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਲੂ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਲੂ ਹੋ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਪਰ ਕਿਉਂਕਿ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਿਸਮ ਦੇ ਫਲੂ ਦੇ ਵਾਇਰਸ ਹਨ ਤੁਹਾਡੇ ਅਜੇ ਵੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲੱਗੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਲੂ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਫਲੂ ਦੀ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਫਲੂ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀਆਂ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਢੁੱਕਵੀਂ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਪਰੇਅ ਵਜੋਂ ਲਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ (ਪੰਨਾ 10 ਵੀ ਦੇਖੋ), ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਟੀਕੇ ਵਜੋਂ ਲੱਗਣ ਯੋਗ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਵੈਕਸੀਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਲੂ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੀ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ 6 ਮਹੀਨੇ ਅਤੇ 2 ਸਾਲ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਫਲੂ ਲਈ ਉੱਚ-ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਟੀਕੇ ਵਾਲੀ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਕਿਉਂਕਿ 2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਪਰੇਅ ਵਜੋਂ ਲਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। 2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਜੋ ਇੱਕ ਉੱਚ-ਜੋਖਮ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਹਨ, ਨੂੰ ਵੀ ਇੱਕ ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ ਜੇਕਰ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਪਰੇਅ ਰਾਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਵੈਕਸੀਨ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਉਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਕੀ ਫਲੂ ਵਾਲੀ ਵੈਕਸੀਨ ਹੋਰ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਵਾਂਗ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਹਾਂ। ਫਲੂ ਵਾਲੀ ਵੈਕਸੀਨ ਸਾਰੇ ਰੁਟੀਨ ਟੀਕਿਆਂ ਵਾਂਗ ਹੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜ਼ੁਕਾਮ ਵਰਗੀ ਮਾਮੂਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਬੁਖਾਰ ਸਮੇਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲਈ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਅੱਗੇ ਪਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

Main winter flu leaflet 2024-2025 - Panjabi.indd 8 22/08/2024 16:06:05

ਕੀ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਲਗਭਗ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਵੈਕਸੀਨ, ਜਾਂ ਇਸਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤੱਤ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਐਲਰਜੀ ਹੋਈ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਡੇ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰ ਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਖਾਸ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਫਲੂ ਵਾਲੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਾ ਹੋਵੋ - ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਕੋਲੋਂ ਪਤਾ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੱਕ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਪਰੇਅ ਵਜੋਂ ਲਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਵੈਕਸੀਨ ਬਾਰੇ ਕੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ? ਕੀ ਕੋਈ ਅਜਿਹੇ ਬੱਚੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ?

ਬੱਚੇ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਜੇਕਰ ਉਹ:

- ਇਸ ਵੇਲੇ ਘਰਘਰਾਹਟ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਪਿਛਲੇ 72 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਘਰਘਰਾਹਟ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸਥਮਾ ਰਿਲੀਵਰ ਇਨਹੇਲਰ ਦੀ ਵਾਯੂ ਪਫ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਢੁਕਵੀਂ ਟੀਕੇ ਵਾਲੀ ਫਲੂ ਵਾਲੀ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ
- ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨ ਗਹਿਨ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ
  – ਦਮਾ ਜਾਂ
  – ਅੰਡੇ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀ ਐਨਾਫਾਈਲੈਕਸਿਸ
  ਇਹਨਾਂ 2 ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਾਹਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰ ਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਇਮਿਊਨੋਸਪਰਪ੍ਰੈੱਸਡ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੋਨ ਮੈਰੋ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ)
- ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤੱਤ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਹੈ[1]
- ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਸੈਲੀਸੀਲੇਟ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਨਾਲ ਹੀ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਪਰੇਅ ਵਜੋਂ ਲਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਵੈਕਸੀਨ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲਗਭਗ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸਰੀਰ ਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬੋਨ ਮੈਰੋ ਟਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਹੋਇਆ ਹੈ) ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸਦੀ ਦੁਰਲੱਭ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਵੈਕਸੀਨ ਵਾਇਰਸ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਘਰੇਲੂ ਮੈਂਬਰ ਹੈ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ (ਉੱਪਰ ਦੇਖੋ)।

[1] ਵੈਕਸੀਨ ਦੀਆਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਲਈ www.medicines.org.uk/emc/product/15790/smpc 'ਤੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ।

Main winter flu leaflet 2024-2025 - Panjabi.indd 9 22/08/2024 16:06:05

ਕੀ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਵੈਕਸੀਨ ਵਿੱਚ ਸੂਰਾਂ (ਪੋਰਸੀਨ ਜਿਲੇਟਿਨ) ਤੋਂ ਲਿਆ ਗਿਆ ਜੈਲੇਟਿਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਹਾਂ। ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਵੈਕਸੀਨ ਵਿੱਚ ਜਿਲੇਟਾਈਨ (ਪੋਰਸਾਈਨ ਜੈਲੇਟਿਨ) ਦੇ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੰਸਾਧਿਤ ਰੂਪ ਦੇ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੈਲੇਟਿਨ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਏ ਵੈਕਸੀਨ ਵਾਇਰਸਾਂ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਵੈਕਸੀਨ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕੇ।

ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇਣਾ ਆਸਾਨ ਅਤੇ ਦਰਦ ਰਹਿਤ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਬੱਚੇ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਪਰੇਅ ਰਾਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਵੈਕਸੀਨ ਮਿਲੀ ਹੈ, ਫਲੂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਫਲੂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੱਚੇ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਫਲੂ ਤੋਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਜੋ ਡਾਕਟਰੀ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਪੋਰਸੀਨ ਜੈਲੇਟਿਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਇੱਕ ਟੀਕੇ ਵਾਲੀ ਫਲੂ ਲਈ ਵੈਕਸੀਨ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪ ਵਜੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋਣਗੇ?

ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਗਦਾ ਜਾਂ ਬੰਦ ਨੱਕ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਬਾਂਹ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਘੱਟ ਦਰਜੇ ਦਾ ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਵੈਕਸੀਨ ਨਾਲ ਗੰਭੀਰ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋਣੇ ਅਸਧਾਰਨ ਹਨ।

ਕੀ ਫਲੂ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਮੇਰੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰੇਗੀ?

ਫਲੂ ਲਈ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ੀਲਤਾ ਸਾਲ-ਦਰ-ਸਾਲ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਟੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਫਲੂ ਦੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਮੇਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਫਲੂ ਦਾ ਵਾਇਰਸ ਸਾਲ-ਦਰ-ਸਾਲ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵੈਕਸੀਨ ਪ੍ਰਸਾਰ ਵਿਚਲੇ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਮੇਲ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੀ। ਭਾਵੇਂ ਵੈਕਸੀਨ ਇੱਕ ਸੰਪੂਰਨ ਮੇਲ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੁਝ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗੀ। ਵੈਕਸੀਨ ਦਾ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਕਿਸਮ ਨਾਲ ਮੁੱਖ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮੇਲ ਹੋਣਾ ਅਕਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ।

Main winter flu leaflet 2024-2025 - Panjabi.indd 10 22/08/2024 16:06:05

ਮੈਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਿਲੇਗੀ?

ਵੈਕਸੀਨ ਨੂੰ ਮੌਜੂਦਾ ਫਲੂ ਸੀਜ਼ਨ ਦੌਰਾਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਹੁਣ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪਰਚੇ ਵਿੱਚ ਦੱਸੇ ਗਏ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਫਲੂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਕਰਵਾ ਲਈ ਹੋਵੇ।

ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਲਈ ਮੁਲਾਕਾਤ ਬੁੱਕ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ GP ਜਾਂ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਰਸ, ਜਾਂ ਵਿਕਲਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ, ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ ਜਣੇਪਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਫਲੂ ਲਈ ਵੈਕਸੀਨ ਮੁਫ਼ਤ ਹੈ।

ਜਿਹੜੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਆਪਣੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਫਲੂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ (ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪੰਨਾ 4 'ਤੇ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕੋਈ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ) ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਹ ਟੀਕੇ NHS 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਲਈ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਫਰੰਟਲਾਈਨ ਹੈਲਥ ਜਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਕੇਅਰ ਵਰਕਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਫਲੂ ਲਈ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਕੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੋ। ਕੁਝ ਸੋਸ਼ਲ ਕੇਅਰ ਵਰਕਰ ਜੋ ਕਿ ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਸਿਹਤ ਸਕੀਮ ਦੁਆਰਾ ਵੈਕਸੀਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਆਪਣੇ GP ਜਾਂ ਫਾਰਮੇਸੀ ਤੋਂ NHS ਦੁਆਰਾ ਵੈਕਸੀਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

Main winter flu leaflet 2024-2025 - Panjabi.indd 11 22/08/2024 16:06:08

ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸੰਖੇਪ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ **ਫਲੂ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ** ਲੈਣ ਦੀ **ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ**

- 65 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦਾ ਹਰ ਕੋਈ
- 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦਾ ਹਰ ਕੋਈ ਜਿਸਦੀ ਪੰਨਾ 4 'ਤੇ ਸੂਚੀਬੱਧ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ
- ਸਾਰੀਆਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ, ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੜਾਅ 'ਤੇ
- ਸਾਰੇ 2 ਅਤੇ 3 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ (ਬਸ਼ਰਤੇ ਉਹ 31 ਅਗਸਤ ਨੂੰ ਪਤਝੜ ਵਿੱਚ ਫਲੂ ਲਈ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 2 ਜਾਂ 3 ਸਾਲ ਦੇ ਸਨ)
- ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ
- ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਬੱਚੇ
- ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਜਾਂ ਨਰਸਿੰਗ ਹੋਮ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਹਰ ਕੋਈ
- ਹਰ ਕੋਈ ਜੋ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਭੱਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਜਾਂ ਅਪਾਹਜ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਮੁੱਖ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਹੈ
- ਸਾਰੇ ਫਰੰਟਲਾਈਨ ਹੈਲਥ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਕੇਅਰ ਵਰਕਰ

ਫਲੂ ਟੀਕਾਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਆਪਣੇ GP, ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਰਸ, ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਫਲੂ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਦਰਾਂ ਵਧਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਤਝੜ ਜਾਂ ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਫਲੂ ਲਈ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਕਰਵਾਉਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਸਾਲ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਨਾ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਲਗਵਾਇਆ ਸੀ।

ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋ **nhs.uk/flujab** **'ਤੇ ਜਾਓ।**

UK Health Security Agency

© Crown copyright 2024. 1p 750k AUG 2024 (APS). Product code FLUMW24PAN Panjabi. UK Health Security Agency Gateway number: 2024395. This leaflet is also available in braille, large print, as a BSL video and translated into 32 community languages. Please visit www.healthpublications.gov.uk or call 0300 123 1002