

# Gujarati general flu resource 2021

ઈન્ફ્લ્યુએન્ઝા (ફ્લૂ) ગમે ત્યાં હોઈ શકે છે. એનો (ચેપ) ઉધરસ અને છીંક મારફત સહેલાઈથી લાગે છે. ઈન્ફ્લ્યુએન્ઝા (ફ્લૂ) એ શરદી કરતા વધારે પ્રમાણમાં ખરાબ છે.

કેટલાક લોકોને જ્યારે ફ્લૂ થાય ત્યારે શક્ય છે કે તેઓ ખૂબ માંદા થઈ જાય. તેઓ નાના બાળકો, બાળકો, સગર્ભા સ્ત્રીઓ અને ઘરડાં લોકો, એ ઉપરાંત, દમ અથવા ડાયાબિટીઝ જેવી કેટલીક બીમારીઓવાળા લોકો છે.

કેટલાક લોકોને ફ્લૂ થયો હોય ત્યારે તેમને થોડા સમય માટે હોસ્પિટલમાં રહેવું પડે છે. કેટલાક લોકો ફ્લૂથી મરણ પામે છે.

ઘણા લોકોને ખબર નથી હોતી કે તેમને ફ્લૂ થઈ ગયો છે કારણકે તેમને માંદગી નથી જણાતી. છતાં પણ તેઓ બીજા લોકોને આ (ચેપ) આપીને ખૂબ બીમાર બનાવી શકે છે.

દર વર્ષે ફ્લૂની રસી લઈ લેવી એ તમારી જાતના રક્ષણ માટેનો ઉત્તમ માર્ગ છે. ફ્લૂની રસી તમારા શરીરને ફ્લૂથી બચાવવામાં મદદ કરે છે. ફ્લૂની રસી લઈને તમે તમારી જાતનું, તમારા પરિવારનું અને તમારી આજુબાજુના લોકોનું રક્ષણ કરો છો.

- ફ્લૂની રસી 65 વર્ષ અને તેથી વધુ ઉંમરના લોકો માટે મફત છે.
- ફ્લૂની રસી ગર્ભવતી મહિલાઓ માટે મફત છે.
- ફ્લૂની રસી 65 વર્ષથી ઓછી ઉંમરની કોઈપણ વ્યક્તિ જેને ડાયાબિટીઝ, મોટાભાગની હૃદય અથવા ફેફસાની અને અન્ય કેટલીક બીમારીઓ હોય તે (વ્યક્તિ) માટે મફત છે.
- ફ્લૂની રસી 5 વર્ષથી ઓછી ઉંમરના બાળકો જેઓ દમ (અસ્થમા) અથવા શ્વાસની તકલીફો માટે હોસ્પિટલમાં રહી ચૂક્યા હોય તેમને માટે મફત છે.
- ફ્લૂની રસી વિશે તમારા ડોક્ટર અથવા નર્સને આજે પૂછો. તે તમારા માટે મફત હોઈ શકે છે.
- તમારા પરિવારજનો જે, મફત ફ્લૂની રસી મેળવી શકે તેમ હોય તેમને તેમના ડોક્ટર અથવા નર્સ પાસે જવા માટે પ્રોત્સાહિત કરો.
- તમે સશક્ત અને તંદુરસ્ત હોવા છતાં પણ તમે (તમને) ફ્લૂ થવાનું રોકી શકતા નથી.
- તમને રસી લેવાથી ફ્લૂ થતો નથી.
- ઉત્તમ રક્ષણ માટે તમારે દરેક વર્ષે શિયાળા પહેલા ફ્લૂની રસી લેવી જોઈએ.

fightflu.co.nz  
0800 466 863

 The Immunisation  
Advisory Centre

 MINISTRY OF  
HEALTH  
MANATŪ HAUORA

Treasure  
our  
Whānau