Punjabi general flu resource 2021

ਇਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ, “ਫਲੂ”, ਕਿਤੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਦੇ ਖੰਘਣ ਅਤੇ ਛਿੱਕ ਮਾਰਣ ਕਰਕੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਇਸਦੀ ਲਾਗ ਲਗ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ ਜ਼ੁਕਾਮ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਫਲੂ ਨਾਲ ਪੀੜਿਤ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਵਧੇਰੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ, ਸ਼ਿਸ਼ੂ, ਗਰਭਵਤੀ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗ। ਨਾਲ ਹੀ, ਦਮੇ ਅਤੇ ਡਾਈਬਿਟੀਜ਼ ਵਰਗੇ ਰੋਗਾਂ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਲੋਕ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਫਲੂ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਥੋੜੇ ਚਿਰ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਫਲੂ ਕਰਕੇ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਚਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਫਲੂ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਬੀਮਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਅੱਗੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਬਹੁਤ ਬੀਮਾਰ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹਰ ਸਾਲ ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣਾ ਹੈ। ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ ਫਲੂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ, ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹੋ।

- ਫਲੂ ਦੇ ਟੀਕੇ 65 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ **ਮੁਫਤ** ਹਨ।
- ਫਲੂ ਦੇ ਟੀਕੇ ਗਰਭਵਤੀ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਲਈ **ਮੁਫਤ** ਹਨ।
- ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਡਾਈਬਿਟੀਜ਼, ਦਿਲ ਜਾਂ ਫੇਫੜੇ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਰੋਗਾਂ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ **ਮੁਫਤ** ਹਨ।
- ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ 5 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ **ਮੁਫਤ** ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਮੇ ਜਾਂ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਕਰਕੇ ਹਸਪਤਾਲ ਠਹਿਰਣਾ ਪਿਆ ਸੀ।
- ਅੱਜ ਹੀ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਤੋਂ ਫਲੂ ਦੇ ਟੀਕੇ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ **ਮੁਫਤ** ਹੋਵੇ।
- ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਜੀਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਕਹੋ ਜੋ ਫਲੂ ਦਾ ਮੁਫਤ ਟੀਕਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਲੂ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ।
- ਟੀਕੇ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਲੂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਸਾਲ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

fightflu.co.nz
0800 466 863

The Immunisation Advisory Centre

MINISTRY OF HEALTH
MANATŪ HAUORA

Treasure our Whānau

APRIL 2021