



ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਮੌਸਮੀ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ (ਫਲੂ) ਵੈਕਸੀਨ ਕਿਉਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

Why Seniors Should Get the Seasonal Influenza (Flu) Vaccine

ਮੌਸਮੀ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਬਾਰੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਮੌਸਮੀ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ (ਜਾਂ ਫਲੂ) ਵੈਕਸੀਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ, ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਅਸਰਦਾਰ ਤਰੀਕਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਾਨਾਂ ਵੀ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਮਰ ਦੇ ਵਧਣ ਨਾਲ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਸਮੀ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ੇ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਾਰਨ ਲਈ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ (65 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਡੇ) ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮੌਸਮੀ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਹਰ ਸਾਲ ਲੈ ਲੈਣ।

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਮੌਸਮੀ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਮੁਫਤ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਲਾਨਾ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਜਾਂ ਫਲੂ ਦੇ ਟੀਕੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਲੋਕਲ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਮੌਸਮੀ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਮੌਸਮੀ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਵੈਕਸੀਨ ਵਿੱਚ ਮਰੇ ਹੋਏ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾਇਕ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਟੀਕੇ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਲਾਲ ਜਾਂ ਉੱਥੇ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ, ਖਾਸ ਕਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਟੀਕਾ ਲਗ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਨੂੰ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ੇ ਵਰਗੇ ਹਲਕੇ ਰੋਗ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। 6 ਤੋਂ 12 ਘੰਟਿਆਂ ਅੰਦਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਕੇ 24 ਤੋਂ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਹਲਕਾ ਬੁਖਾਰ, ਸਿਰ ਦਰਦ ਅਤੇ ਪੱਠਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਿਹੇ ਰੋਗ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨਾਲੋਂ ਇਹ ਰੋਗ ਲੱਛਣ ਘੱਟ ਗੰਭੀਰ ਅਤੇ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਮੌਸਮੀ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਕਿਸ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ?

- ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ:
- ਪਿਛਲੀ ਮੌਸਮੀ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਜਾਂ ਇਸਦੇ ਕਿਸੇ ਅੰਸ਼ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਨਾਲ ਭਿਆਨਕ ਐਲਰਜਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਹੋਇਆ ਸੀ।
- ਅੰਡਿਆਂ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਐਲਰਜੀ ਹੈ।
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣ ਤੋਂ 8 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਗਿਲਾਨ-ਬੇਰੀ ਸਿੰਡਰਮ {Guillain-Barré Syndrome (GBS)}

ਹੋਇਆ ਸੀ। ਗਿਲਾਨ-ਬੇਰੀ ਸਿੰਡਰਮ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਪੱਠਿਆਂ ਦਾ ਅਧਰੰਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਮੌਸਮੀ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਕਦੋਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਇਹ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਮੌਸਮ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਬਜ਼ੁਰਗ ਮੌਸਮੀ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈ ਲੈਣ।

2009 ਵਿੱਚ, ਮੌਸਮੀ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ 65 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਅਕਤੂਬਰ ਦੇ ਅੱਧ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇਗਾ। ਆਪਣੀ ਉੱਤਮ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਲੈ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਮੌਸਮ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇਮਿਊਨਿਟੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ - ਤਕਰੀਬਨ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦਾ - ਕਾਫ਼ੀ ਸਮਾਂ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਲਦੀ ਲਿਆ ਹੋਇਆ ਵੈਕਸੀਨ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ੇ ਦੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ੋਰ ਦੇ ਮੌਸਮ ਸਮੇਂ, ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਨਵੰਬਰ ਅਤੇ ਅਪ੍ਰੈਲ ਵਿਚਕਾਰ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇਮਿਊਨਿਟੀ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਵੀ ਕਰੇਗਾ। ਮੌਸਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਕਤ ਵੀ ਲਿਆ ਹੋਇਆ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪਰਦਾਨ ਕਰੇਗਾ, ਬੇਸ਼ੱਕ ਉਸ ਵੇਲੇ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ।

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ੇ ਦੇ ਟੀਕੇ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ 65 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਊਮੋਕੋਕਲ ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ ਵੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਨਿਊਮੋਕੋਕਲ ਵੈਕਸੀਨ ਦਿਮਾਗ, ਖੂਨਪਰਵਾਹ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਜਾਂ ਕੰਨਾਂ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਅਤੇ ਨਿਊਮੋਕੋਕਲ ਵੈਕਸੀਨ ਇਕੱਠੇ ਲੈਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਿਊਮੋਕੋਕਲ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਇੱਕੋ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਬੁਸਟਰ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ।

ਕੀ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਪੈਂਡੇਮਿਕ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਪੈਂਡੇਮਿਕ ਐਚ1ਐੱਨ1 ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘੱਟ ਹੈ ਅਤੇ ਮੌਸਮੀ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ੇ ਦੀਆਂ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਤੋਂ ਖਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚਾਰ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਮੌਸਮੀ ਵੈਕਸੀਨ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਪੈਂਡੇਮਿਕ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਨਾਲ ਲੈ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਕੀ ਹੈ?

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਇੱਕ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਦੁਆਰਾ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ ਨੱਕ, ਗਲੇ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੈ।

ਇਸ ਦੇ ਰੋਗ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਬੁਖਾਰ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਪੱਠਿਆਂ ਦਾ ਦੁਖਣਾ, ਨੱਕ ਵਗਣਾ, ਗਲੇ ਦਾ ਦੁਖਣਾ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਖੰਘ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਜ਼ੁਕਾਮ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਾਇਰਸਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੋਗ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਕਾਰਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਬਾਕਾਇਦਗੀ ਨਾਲ ਧੋ ਕੇ, ਟਿਸੂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਾਂਭ ਕੇ, ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਵਿੱਚ ਖੰਘ ਕੇ ਜਾਂ ਨਿੱਛ ਮਾਰ ਕੇ, ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਘਰ ਰਹਿ ਕੇ ਅਤੇ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ੇ ਦੀ ਬਿਮਾਤਰੀ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਤੱਕ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਫੈਲਾਉਣ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ?

ਖੰਘਣ, ਨਿੱਛ ਮਾਰਨ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਦਾ ਮੂੰਹ ਨੇੜੇ ਸਪਰਸ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੱਕ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਵਾਇਰਸ ਉਦੋਂ ਵੀ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਮਨੁੱਖ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ ਮਨੁੱਖ ਜਾਂ ਵਸਤੂ ਉਪਰ ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਨਿੱਛ ਮਾਰਨ ਨਾਲ ਪਈਆਂ ਸੂਖਮ ਛਿੱਟਾਂ ਨੂੰ ਛੂੰਹਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਛੂਹ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਰੋਗ ਲੱਛਣ, ਇੱਕ ਤੋਂ ਚਾਰ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ, ਔਸਤਨ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਾਹਰ ਹੋਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਰੋਗ ਲੱਛਣ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ 7 ਤੋਂ 10 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਦ ਕਿ ਖੰਘ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੀ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਹਫ਼ਤੇ ਹੋਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਣਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਾਅ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀ ਰੋਗ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਤਕਰੀਬਨ 1 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 5 ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਾਅ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਰੋਗ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ 21 ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਾਅ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੈ?

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ੇ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਫ਼ਿਕਰ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੀ ਹੋਰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਨਾਲ ਲੜਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾਸ ਕਰ ਜਰਾਸੀਮੀ ਨਮੂਨੀਆਂ (ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ) ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ੇ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਜਟਲਤਾ ਹੈ। ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੋਰ ਜਟਲਤਾਵਾਂ ਵੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ। ਕਦੇ ਕਦੇ ਇਹ ਜਟਲਤਾਵਾਂ ਜਾਨਲੇਵਾ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਮੌਸਮੀ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਪਰਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਮੌਸਮੀ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਅਤੇ ਪੈਂਡੇਮਿਕ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਦੋਵੇਂ ਲੈਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਉਹ ਦੋਵੇਂ ਵੈਕਸੀਨ ਇੱਕੋ ਵਕਤ ਨਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁਣ ਤਾਂ ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਪੈਂਡੇਮਿਕ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਪਹਿਲਾਂ ਲੈਣ ਅਤੇ ਮੌਸਮੀ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਜਲਦੀ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਲੈ ਲੈਣ।

ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ੇ ਦਾ ਟੀਕਾ ਮੁਫਤ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ HealthLink BC File (ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਫਾਈਲ) [#12d ਮੌਸਮੀ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ \(ਫਲੂ\) ਵੈਕਸੀਨ ਦੇਖੋ।](#)

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਜਾਂ ਨਿਊਮੋਕੋਕਲ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ HealthLink BC Files (ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਫਾਈਲਾਂ) ਦੇਖੋ।

[#12b ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ \(ਫਲੂ\) ਬਾਰੇ ਤੱਥ](#)

[#12c ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ \(ਫਲੂ\) ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ: ਮਿਥਾਂ ਅਤੇ ਤੱਥ](#)

[#12d ਮੌਸਮੀ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ \(ਫਲੂ\) ਵੈਕਸੀਨ](#)

[#62b ਨਿਊਮੋਕੋਕਲ ਪੌਲੀਸੈਕਰਾਈਡ ਵੈਕਸੀਨ](#)

ਬੀ.ਸੀ. ਹੈਲਥਫਾਈਲ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm ਵੇਖੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਯੂਨਿਟ ਵਿਖੇ ਜਾਓ।

ਗੈਰ-ਹੰਗਾਮੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ www.HealthLinkBC.ca 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ ਜਾਂ **8-1-1** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਬੋਲੋ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਮਦਦ ਲਈ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ 7-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੰਗੋ ਜਾਣ 'ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।



ImmunizeBC



BC Centre for Disease Control
AN AGENCY OF THE PROVINCIAL HEALTH SERVICES AUTHORITY