BRITISH COLUMBIA | HealthLinkBC

Punjabi - Number 12d
September 2011

ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ (ਫ਼ਲੂ) ਵੈਕਸੀਨ
Influenza (Flu) Vaccine

ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਕੀ ਹੈ?

ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਾਇਰਸਜ਼ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰ ਕੇ ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਫ਼ਲੂ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ ਹੋਰ ਵਾਇਰਸ ਜਾਂ ਬੈਕਟੀਰੀਏ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰ ਕੇ ਜ਼ੁਕਾਮ ਜਾਂ ਪੇਟ ਦਾ ਫ਼ਲੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਵੈਕਸੀਨ ਹੈੱਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਹਨ।

ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਅਕਤੂਬਰ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਵਧੀਆ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਲੈ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਲੋਕਲ ਫ਼ਲੂ ਕਲੀਨਿਕ ਲੱਭਣ ਲਈ www.health.gov.bc.ca/flu/ ਦੇਖੋ।

ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ ਕਿਸ ਨੂੰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਜਾਂ ਫ਼ਲੂ ਸ਼ਾਟ ਇਸ ਸਾਲ ਮੁਫ਼ਤ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ੇ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ:

- 6-23 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ
- ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਜੋ ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ੇ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਗਰਭ ਦੀ ਤੀਜੀ ਤਿਮਾਹੀ ਵਿੱਚ ਹੋਣਗੀਆਂ
- 65 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗ
- ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਸ਼ੀਅਲ ਕੇਅਰ, ਅਸਿਸਟਡ ਲਿਵਿੰਗ ਜਾਂ ਹੋਰ ਗਰੁੱਪ ਸਹੂਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਦੇ ਨਿਵਾਸੀ
- ਮੂਲ ਨਿਵਾਸੀ
- ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਜੋ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਕਾਰਨ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਐਸਪ੍ਰੀਨ (Aspirin®) ਜਾਂ ਏ.ਐਸ.ਏ. (ASA) ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ
- ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਬਾਲਗ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਰੋਗ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:
  - ਦਮਾਂ, ਪੁਰਾਣੀ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਜਾਂ ਸਿਸਟਿਕ ਫ਼ਾਈਬਰੋਸਿਸ ਸਮੇਤ ਦਿਲ ਜਾਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ
  - ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਪੁਰਾਣੀ ਜਿਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹੈਪਾਟਾਈਟਿਸ, ਸ਼ੂਗਰ, ਕੈਂਸਰ, ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਕਮੀ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ
  - ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ, ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਖਾਣ ਪੀਣ ਵੇਲੇ ਸਾਹ ਘੁਟਨ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਲੋਕ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਿਆ ਹੈ, ਰੀੜ੍ਹ ਨੂੰ ਚੋਟ ਆਈ ਹੈ, ਦੌਰੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਦਿਮਾਗ਼ੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਹਨ
  - ਜੋ ਬਹੁਤ ਮੋਟੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬਾਡੀ ਮਾਸ ਇੰਡੈੱਕਸ (BMI) 40 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ

ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ੇ ਕਾਰਨ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਵਾਲਿਆਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ੇ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਜਾਂ ਫੈਲਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਤਰੇ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ
- 24 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਘਰ ਵਾਲੇ, ਸੇਵਾ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਡੇ ਕੇਅਰ ਸਟਾਫ਼
- ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਵਾਲੇ ਜੋ ਹਸਪਤਾਲਾਂ, ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਦੇਖ ਭਾਲ, ਅਸਿਸਟਡ ਲਿਵਿੰਗ ਜਾਂ ਗਰੁੱਪ ਸਹੂਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਬੰਦ ਜਗ੍ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੇਲ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ
- ਬਿਮਾਰੀ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੰਭਾਵੀ ਜਗ੍ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਨੋਰੰਜਨ ਵਾਲੇ ਸਮੁੰਦਰੀ ਜਹਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਖ਼ਤਰੇ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਜਾਂ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ

ਹੋਰ:

- ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੁਲਿਸ ਅਫ਼ਸਰ, ਅੱਗ ਬੁਝਾਊ ਕਰਮਚਾਰੀ ਅਤੇ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਸਟਾਫ਼
- ਕਿਸਾਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੋਕ ਜੋ ਜਿਊਂਦੇ ਮੁਰਗਿਆਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ

ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਟੀਕੇ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਜਾਂ ਹੈੱਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. 8-1-1 ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਜਾਂ ਫ਼ਲੂ ਸ਼ਾਟ ਦੀ ਇੱਕ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। 9 ਸਾਲ ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਦੇ ਵੀ ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 2 ਖ਼ੁਰਾਕਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਬੇਸ਼ੱਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪੈਂਡੇਮਿਕ ਐੱਚ.1ਐੱਨ.1 (pandemic H1N1) ਵੈਕਸੀਨ ਲਿਆ ਹੋਵੇ। ਦੂਜੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਪਰ 2 ਤੋਂ 64 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੁਫ਼ਤ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ। ਜੋ ਲੋਕ ਮੁਫ਼ਤ ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਉਹ ਪਬਲਿਕ ਹੈੱਲਥ ਯੂਨਿਟ, ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ, ਫ਼ਾਰਮੇਸੀਆਂ ਅਤੇ ਕਲੀਨਿਕ 'ਚੋਂ ਖ਼ਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਮਾਲਕ ਆਪਣੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਮੁਫ਼ਤ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

2 ਤੋਂ 59 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵੀ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿੰਦਾ ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਵੈਕਸੀਨ ਵਿੱਚ ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਰੂਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨੱਕ ਵਿੱਚ ਸਪਰੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਤਿਆਤ ਵਜੋਂ ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਮੇ ਵਾਲਿਆਂ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਿਊਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਾ ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹਨ। ਇਸ ਵਕਤ ਜ਼ਿੰਦਾ ਵੈਕਸੀਨ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਪਬਲਿਕ ਸਕਮਿ ਥੱਲੇ ਮੁਫ਼ਤ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ।

ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਸੰਭਾਲ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਹੜਾ ਵੈਕਸੀਨ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਠੀਕ ਹੈ।

ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਫ਼ਾਇਦੇ

ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਘਾਤਕ ਬਿਮਾਰੀ ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਵੈਕਸੀਨ ਸਭ ਤੋਂ ਅੱਛਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਦਾ ਫ਼ੈਲਣਾ ਘੱਟਾ ਕੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਵੈਕਸੀਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੰਭਵ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ

ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਜਾਂ ਫ਼ਲੂ ਸ਼ਾਟ ਦੇ ਆਮ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੈਕਸੀਨ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦਾ ਦੁਖਣਾ, ਲਾਲ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਸੋਜਸ਼ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਹੋਰ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਬੁਖ਼ਾਰ, ਸਿਰਦਰਦ, ਪੱਠਿਆਂ ਦਾ ਦੁਖਣਾ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹ ਲੱਛਣ 1 ਤੋਂ 2 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। 20 'ਚੋਂ 1 ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਖੰਘ, ਗਲ਼ਾ ਦਰਦ, ਅਵਾਜ਼ ਦਾ ਬੈਠਣਾ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਲਾਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ 'ਓਕਿਉਲੋ-ਰੈਸਪੀਰੇਟਰੀ ਸਿੰਡਰੋਮ' ('oculo-respiratory syndrome') ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਸੂਈ ਨਾਲ ਦਿੱਤੇ ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਜਾਂ ਫ਼ਲੂ ਸ਼ਾਟ ਨਾਲ ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਵੈਕਸੀਨ ਵਿੱਚ ਮਰੇ ਹੋਏ ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।

ਨੱਕ ਵਾਲੇ ਫ਼ਲੂ ਸਪਰੇ ਵਿੱਚ ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰ ਕੇ ਹਲਕੇ ਜਿਹੇ ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦੇ ਲੱਛਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨੱਕ ਵਗਣਾ, ਨੱਕ ਬੰਦ ਹੋਣਾ, ਖੰਘ, ਗਲ਼ਾ ਦਰਦ ਅਤੇ ਬੁਖ਼ਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣਾ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਹਲਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

> Acetaminophen ਜਾਂ Tylenol® ਬੁਖ਼ਾਰ ਲਈ ਅਤੇ ਦੁਖਣ ਤੋਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ASA ਜਾਂ Aspirin® ਰੇ ਸਿੰਡਰੋਮ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਕਾਰਨ 20 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਕੋਈ ਵੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ 15 ਮਿੰਟ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿਚ ਰੁਕਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਭਾਵੇਂ ਬੇਹੱਦ ਹੀ ਘੱਟ, ਇੱਕ ਜਾਨ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਵਾਲੇ ਐਲਰਜਕ ਰਿਐਕਸ਼ਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਐਨਾਫਾਇਲੈਕਸਿਸ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਛਪਾਕੀ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਜਾਂ ਗਲੇ, ਜੀਭ ਜਾਂ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੋਜਸ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇੰਜ ਤੁਹਾਡੇ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲ ਆਉਣ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ 911 ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ। ਇਸ ਰਿਐਕਸ਼ਨ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣ ਵਾਲੇ 10 ਲੱਖ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੀ ਘੱਟ ਜਣੇ ਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਗੰਭੀਰ ਜਾਂ ਅਚਾਨਕ ਹੋਏ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਆਪਣੀ ਪਬਲਿਕ ਹੈੱਲਥ ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਰੋ।

ਗਿਲਅਨ-ਬੇਰੀ ਸਿੰਡਰੋਮ {Guillain-Barré Syndrome (GBS)}, ਅਧਰੰਗ ਦੀ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਹੈ, ਜੋ ਅਸਥਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਆਮ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨਜ਼ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਤਕਰੀਬਨ 10 ਲੱਖ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਮਰੀਜ਼ ਵਿੱਚ GBS ਦਾ ਸਬੰਧ ਵੈਕਸੀਨ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ?

ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਸੰਭਾਲ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ:

- ਪਿਛਲੀ ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਜਾਂ ਇਸ ਦੇ ਕਿਸੇ ਅੰਸ਼ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਨਾਲ ਭਿਆਨਕ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਹੋਇਆ ਸੀ।
- ਪਿਛਲੀ ਫ਼ਲੂ ਸ਼ਾਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗੰਭੀਰ ਓਕਿਉਲੋ-ਰੈਸਪੀਰੇਟਰੀ ਸਿੰਡਰੋਮ ਹੋਇਆ ਸੀ
- ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣ ਦੇ 8 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਅੰਦਰ ਗਿਲਅਨ-ਬੇਰੀ ਸਿੰਡਰੋਮ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਇਆ ਸੀ।
- ਅੰਡਿਆਂ ਤੋਂ ਸਖ਼ਤ ਐਲਰਜੀ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅੰਡੇ ਤੋਂ ਹਲਕੀ ਜਿਹੀ ਐਲਰਜੀ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਖ਼ਤਰੇ ਤੋਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਫ਼ਲੂ ਸ਼ਾਟ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਅਤੇ 2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਾ ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ ਇਸ ਉਮਰ ਦੇ ਗਰੁੱਪ ਲਈ ਨਹੀਂ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ।

ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਕੀ ਹੈ?

ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਉੱਪਰਲੀ ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਹੈ। ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ੇ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਵਾਇਰਲ ਜਾਂ ਬੈਕਟੀਰੀਅਲ ਨਮੂਨੀਆ ਜੋ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੈ ਸਮੇਤ ਹੋਰ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨਜ਼ ਦਾ ਵੀ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਇੱਕ ਮਨੁੱਖ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਤੱਕ ਖੰਘਣ, ਛਿੱਕਣ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਦਾ ਮੂੰਹ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਨੇੜੇ ਸਪਰਸ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਮਨੁੱਖ ਖੰਘ ਜਾਂ ਨਿੱਛ ਦੀਆਂ ਸੂਖਸ਼ਮ ਬੂੰਦਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਗਾ ਕੇ, ਹੱਥ ਧੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅੱਖਾਂ, ਮੂੰਹ ਜਾਂ ਨੱਕ ਨੂੰ ਲਗਾ ਲਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਨਬਾਲਗਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਮਝ ਕੇ ਦਿੱਤੀ ਹੋਈ ਸਹਿਮਤੀ

ਇਹ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮਾਪੇ ਜਾਂ ਸਰਪ੍ਰਸਤ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਦੀ ਸਹਿਮਤੀ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਲੈਣ। ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮਾਪਿਆਂ/ਸਰਪ੍ਰਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਾਂ ਦੀ ਸਹਿਮਤੀ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲੈ ਲਈ ਜਾਵੇ। ਪਰ 19 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਜੋ ਹਰ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਫ਼ਾਇਦਿਆਂ ਅਤੇ ਸੰਭਵ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮਾਂ ਅਤੇ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ ਨਾ ਹੋਣ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਨ ਉਹ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ ਤੇ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਸਹਿਮਤੀ ਜਾਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਵਧੀਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ www.immunizebc.ca ਤੇ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ ਬੀ.ਸੀ. ਦੇਖੋ।

> ਹੈੱਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਫਾਈਲ 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।
>
> ਬੋਲ਼ੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲ਼ੇ ਮਦਦ ਲਈ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ 7-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
>
> ਮੰਗੇ ਜਾਣ 'ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

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