

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ (ਫਲੂ) ਸੀਜਨ

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਇਸਨੂੰ ਫਲੂ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਸਾਲ ਅਜਿਹਾ ਸਮਾਂ ਆਉਂਦਾ , ਇੱਕ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਵੱਲੋਂ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਉੱਪਰੀ ਹਵਾ ਦੇ ਰਾਹ ਦਾ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਹੈ , ਜਦੋਂ ਫਲੂ ਦਾ ਵੱਧ ਫੈਲਾਅ , ਹੋਂਦਾਂ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਫਲੂ ਸੀਜਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫਲੂ ਸੀਜਨ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਪਤਝੜਸਰਦੀ ਅਤੇ ਬਸੰਤ ਰੁੱਤ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ , ਮੌਸਮੀ ਫਲੂ ਅਤੇ ਫਲੂ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਹੋਰ ਗੁੰਝਲਾਂ , ਅਤੇ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦਾ ਵੱਧ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ , ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ , ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਫਲੂ ਨਾਲ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਲਾਗ ਲੱਗਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜੋ ਫ , ਵਾਇਰਲ ਜਾਂ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨਿਮੋਨੀਆ , ਫੜਿਆਂ ਤੋਂ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਗੁੰਝਲਾਂ ਦਾ ਜੋਖਮ ਜੀਵਨ ਲਈ ਘਾਤਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗੁੰਝਲਾਂ ਦੇ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- 65 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗ
- ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ
- ਜਿਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਫੇਫੜਿਆਂ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਕੁਝ ਪੁਰਾਣੀਆਂ , ਸਥਿਤੀਆਂ ਜਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਹੈ

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ , ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦੇ ਫੈਲਣ ਜਾਂ ਵਿਆਪਕ ਹੋਣ ਦੇ ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ ਫਲੂ ਅਤੇ ਇਸਦੀਆਂ ਗੁੰਝਲਾਂ ਨਾਲ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਲੋਕ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਬਾਰੇ ਆਮ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

[ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਬਹੁਤ ਹੀ ਆਮ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ](#) ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। ਜਾਣੋ ਕਿ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ, ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਲੱਛਣ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਹੜੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਟੀਕਾਕਰਣ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਓ।

ਤੁਸੀਂ ਫਲੂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਬੀਮਾਰ ਪੈਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਵੀ ਬਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਦੇ ਇਲਾਵਾ, ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਫਲੂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣਾ
- ਵਰਤੇ ਗਏ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਕੂੜੇ ਵਾਲੀ ਬਾਲਟੀ ਜਾਂ ਕੂੜੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦੇਣਾ
- ਖੰਘਦੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਛਿੱਕਾਂ ਮਾਰਦੇ ਸਮੇਂ ਮੂੰਹ ਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਰੱਖਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਕਮੀਜ਼ ਦੀ ਬਾਂਹ ਤੇ ਰੱਖਣਾ
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਣਾ
- ਆਮ ਛੂਹਣ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰੱਖਣਾ, ਜਿਵੇਂ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਦੇ ਹੱਥ, ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਬਟਨ ਅਤੇ ਕੀਬੋਰਡ
- ਆਪਣੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣਾ

ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

2019-20 ਦੇ ਸੀਜਨਲ ਤਿੰਨ ਸੰਯੋਜਕ ਅਤੇ ਚਾਰ ਸੰਯੋਜਕ ਵਾਲੇ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- A/ ਖ੍ਰਿਸਮਸ/02/2018 (H1N1)pdm09-ਜਿਹਾ ਵਾਇਰਸ
- A/ ਕੈਂਸੱਸ/14//2017 (H3N2)-ਜਿਹਾ ਵਾਇਰਸ
- B/ਕੋਲੋਰਾਡੋ/06/2017-ਜਿਹਾ ਵਾਇਰਸ (B/ਵਿਕਟੋਰੀਆ/2/87 ਲਿਨਿਏਜ)
- B/ਫੁਕੋਟ/3073/2013-ਜਿਹਾ ਵਾਇਰਸ (ਬੀ/ਯਾਮਾਗਾਟਾ/16/88 ਲਿਨਿਏਜ) ਸਿਰਫ ਚਾਰ-ਸੰਯੋਜਕ ਟੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ

A/ ਬ੍ਰਿਸਬੇਨ ਅਤੇ A/ ਕੈਂਸੱਸ ਸਟ੍ਰੇਨਸ 2018/19 ਸੀਜਨ ਵੈਕਸੀਨ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਸਨ।

ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਕਈ ਨਿਸ਼ਕਿਰਿਆ ਕੀਤੇ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਨਿਸ਼ਕਿਰਿਆ ਕੀਤੇ ਵੈਕਸੀਨ ਮਰੇ ਹੋਏ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸਾਂ ਤੋਂ ਬਣਾਏ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਟੀਕੇ ਰਾਹੀਂ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਲਾਈਵ ਐਟੈਨੂਏਟਿਡ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ (ਨੱਕ ਵਿੱਚ ਸਪ੍ਰੇ ਵਾਲੀ ਵੈਕਸੀਨ): ਲਾਈਵ ਐਟੈਨੂਏਟਿਡ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਐਲ ਏ ਆਈ ਵੀ (LAIV) ਜਾਂ ਫਲੂਮਿਸਟ (Flumist®) ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਇਸ 2019/20 ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ (ਫਲੂ) ਦੇ ਸੀਜਨ ਵਿੱਚ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ।

ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ 2019/20 ਲਈ ਜਨਤਕ ਰੂਪ ਨਾਲ ਫੰਡ ਕੀਤੇ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਉਪਲਬਧ ਹਨ:

- ਤਿੰਨ ਸੰਯੋਜਕ ਵਾਲਾ ਨਿਸ਼ਕਿਰਿਆ ਕੀਤੇ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ (TIIV)
 - Agriflu® (Seqirus Canada)
 - Fluviral® (GlaxoSmithKline)
- ਚਾਰ ਸੰਯੋਜਕ ਵਾਲੇ ਨਿਸ਼ਕਿਰਿਆ ਕੀਤੇ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ (QIIV)
 - Fluzone® Quadrivalent (Sanofi Pasteur Limited)
 - Flulaval® Tetra (GlaxoSmithKline)

ਇਸ ਸਾਲ ਦੇ ਸੀਜਨਲ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, [ImmunizeBC - ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ](#) ਅਤੇ [BCCDC: 2019/20 ਸੀਜਨਲ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ](#) ਤੇ ਜਾਓ।

ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਵੈਕਸੀਨ ਸਬੰਧੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਵੈਕਸੀਨ ਯੋਗਤਾ

ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਿ ਕੌਣ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਲਗਵਾਉਣ ਲਈ ਯੋਗ ਹੈ, [BCCDC: 2019/20 ਸੀਜਨਲ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ \(PDF 87KB\)](#) ਤੇ ਜਾਓ।

ਆਂਡੇ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ

ਆਂਡੇ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਕਿਰਿਆ ਕੀਤੇ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਲਾਈਵ ਐਟੈਨੂਏਟਿਡ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ (ਨੱਕ ਵਿੱਚ ਸਪ੍ਰੇ ਵਾਲੀ ਵੈਕਸੀਨ): ਲਾਈਵ ਐਟੈਨੂਏਟਿਡ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਐਲ ਏ ਆਈ ਵੀ (LAIV) ਜਾਂ ਫਲੂਮਿਸਟ (Flumist®) ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਇਸ 2019/20 ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ (ਫਲੂ) ਦੇ ਸੀਜਨ ਵਿੱਚ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ।

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਮੂਹਾਂ ਲਈ ਫਲੂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

65 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗ

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਫਲੂਜ਼ੋਨ (Fluzone) ਉੱਚ-ਖੁਰਾਕ 65 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਮਨਜ਼ੂਰ ਕੀਤਾ ਉੱਚ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਤਿੰਨ ਸੰਯੋਜਕ ਵਾਲਾ ਨਿਸ਼ਕਿਰਿਆ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਹੈ। ਉੱਚ-ਖੁਰਾਕ ਵਾਲਾ ਵੈਕਸੀਨ, ਸਟੈਂਡਰਡ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਸਟੈਂਡਰਡ ਵੈਕਸੀਨ ਮੁਫਤ ਹੈ, ਫਲੂਜ਼ੋਨ (Fluzone) ਉੱਚ-ਖੁਰਾਕ ਇਸ ਵੇਲੇ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਜਨਤਕ ਤੌਰ ਤੇ ਫੰਡਿਡ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੋ, ਤਾਂ ਵੈਕਸੀਨ ਵਾਧੂ ਕੀਮਤ ਤੇ ਪੂਰੇ ਬੀ.ਸੀ. ਦੀਆਂ ਫਾਰਮੈਸੀਆਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਫਲੂਜ਼ੋਨ (Fluzone) ਉੱਚ-ਖੁਰਾਕ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [BCCDC: Fluzone® High-Dose ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਸਵਾਲ ਅਤੇ ਜਵਾਬ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ - ਅਗਸਤ 2019](#) ਤੇ ਜਾਓ।

ਫੈਸਿਲਿਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਵਾਤਾਵਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਕਾਮਿਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਲਈ

ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦੇ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਰੋਕਥਾਮ ਨੀਤੀ ਹੈ। ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ

- ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਕਾਮੇ
- ਨਿਯਮਿਤ ਵਿਜੀਟਰ
- ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਮੇ
- ਜੋ ਲੋਕ ਲਗਾਤਾਰ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਲੰਮੀ-ਮਿਆਦ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਲੀਆਂ ਫੈਸਿਲਿਟੀਜ਼ ਜਾਂ ਘਰਾਂ ਦੇ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ
- ਜੋ ਲੋਕ ਉੱਚ-ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿਚਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ

ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਕਾਮਿਆਂ, ਵਿਜੀਟਰਾਂ, ਕਾਂਟਰੈਕਟਰਾਂ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਸੇਵਕਾਂ ਨੂੰ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਸੀਜਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਰੋਗੀ ਦੇਖਭਾਲ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਾਲਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਉਣ ਜਾਂ ਮਾਸਕ ਪਹਿਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਭਾਗ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਕਾਮਿਆਂ ਲਈ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਰੋਕਥਾਮ ਨੀਤੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਵਸੀਲੇ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇੰਕ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਕਾਮਾ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਫੈਸਿਲਿਟੀ ਜਾਂ ਭੂਮਿਕਾ ਤੇ ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕਿਵੇਂ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸੁਪਰਵਾਈਜਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

NACI ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਉਮਰ ਦੇ ਯੋਗ ਢੁੱਕਵੀਂ ਇੰਨਐਕਟਿਵੇਟਿਡ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ (IIV) ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ, ਨਾ ਕਿ LAIVs.

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਸਬੰਧੀ ਨੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

- [ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਰੋਕਥਾਮ ਨੀਤੀ](#)
- [ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਨਿਯੰਤਰਣ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ: ਅਕਸਰ ਪੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ – ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ](#)
- [ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਨਿਯੰਤਰਣ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ: ਅਕਸਰ ਪੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ – ਮਾਸਕਿੰਗ](#)
- [ਵਿਜੀਟਰਾਂ ਲਈ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਨੀਤੀ](#)
- [ਕਾਂਟਰੈਕਟਰਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਲਈ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਨੀਤੀ](#)
- [ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਲਈ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਨੀਤੀ](#)
- [ਸਵੈ-ਸੇਵਕਾਂ ਲਈ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਨੀਤੀ](#)

ਮੁਰਗੀਆਂ ਦੇ ਸਿੱਧੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਏਵੀਅਨ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ H5N1 (Avian Influenza H5N1) (ਬਰਡ ਫਲੂ) ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ

ਏਵੀਅਨ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ (H5N1), ਜਿਸਨੂੰ "ਬਰਡ ਫਲੂ" ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਪੰਛੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬੀਮਾਰੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਲੋਕ ਇਸ ਤੋਂ ਵਿਰਲੇ ਹੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸੀਜਨਲ ਫਲੂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਮਨੁੱਖ ਵਿੱਚ ਇਸਦਾ ਸੰਚਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਘੱਟ ਜੋਖਮ ਹੈ। NACI ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੀਜਨਲ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਛਾਂਟਣ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਏਵੀਅਨ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਮੁਰਗੀਆਂ ਦੇ ਸਿੱਧੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਏਜੰਸੀ ਆੱਫ ਕੈਨੇਡਾ (Public Health Agency of Canada) ਅਤੇ BCCDC ਕੋਲ ਆਮ ਜਨਤਾ ਲਈ H5N1 ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਦੇਖੋ: [ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਏਜੰਸੀ ਆੱਫ ਕੈਨੇਡਾ: ਏਵੀਅਨ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ \(H5N1\): ਵਿਸ਼ਵਵਿਆਪੀ ਅੱਪਡੇਟ](#)

ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਵਿਸ਼ੇ

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ (ਫਲੂ)

ਫਲੂ ਬਾਰੇ, ਇਸਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ, ਇਸਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ, ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਇਲਾਜ ਹਨ ਆਦਿ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਲਿੰਕ ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

- [ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ \(ਫਲੂ\) ਟੀਕਾਕਰਨ: ਮਿਥਿਹਾਸ ਅਤੇ ਤੱਥ \(HealthLinkBC ਫਾਈਲ #12b\)](#)

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ (ਫਲੂ) ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ, ਬੀਮਾਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਨਿਸ਼ਕਿਰਿਆ ਕੀਤਾ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ, ਸਕਿਰਿਆ ਸਮਰੱਥਾ ਘਟਾਏ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ, ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਬਾਰੇ ਭਰਮਾਂ ਅਤੇ ਤੱਥਾਂ ਅਤੇ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣ ਦੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਲਿੰਕਾਂ ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

- [ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ \(ਫਲੂ\) ਬਾਰੇ ਤੱਥ \(HealthLinkBC ਫਾਈਲ #12a\)](#)
- [ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ \(ਫਲੂ\) ਟੀਕਾਕਰਨ: ਮਿਥਿਹਾਸ ਅਤੇ ਤੱਥ \(HealthLinkBC ਫਾਈਲ #12c\)](#)

- [ਇਨਐਕਟੀਵੇਟਿਡ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ \(ਫਲੂ\) ਟੀਕਾ \(HealthLinkBC ਫਾਈਲ #12d\)](#)

ਨਿਊਮੋਕੋਕਲ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ

ਨਿਊਮੋਕੋਕਲ ਲਾਗ ਇੱਕ ਕੀਟਾਣੂ ਜਾਂ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗੰਭੀਰ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਲਈ ਘਾਤਕ ਲਾਗ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ

- ਮੈਨਜ਼ਾਈਟਿਸ (ਗਰਦਨ ਤੋੜ ਬੁਖਾਰ), ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਢਕਣ ਵਾਲੀ ਪਰਤ ਦਾ ਲਾਗ
- ਸੈਪਟੀਸੀਮਿਆ, ਖੂਨ ਦਾ ਸੰਕ੍ਰਮਣ

ਜੇ ਵੈਕਸੀਨ ਨਿਊਮੋਕੋਕਲ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਲਿੰਕਾਂ ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

- [ਨਿਊਮੋਕੋਕਲ ਕੰਜਗੇਟ \(ਪੀਸੀਵੀ 13\) ਟੀਕਾ \(HealthLinkBC ਫਾਈਲ #62a\)](#)
- [ਨਿਊਮੋਕੋਕਲ ਪੋਲੀਸੈਕਰਾਇਡ ਟੀਕਾ \(HealthLinkBC ਫਾਈਲ #62b\)](#)

ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣਾ

ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਦਾ ਇੱਕ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਨਾਲ ਫਲੂ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਲਿੰਕ ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

- [ਹੱਥ ਧੋਣਾ: ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ \(HealthLinkBC File #85\)](#)

ਉਪਯੋਗੀ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ

ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡਿਜੀਜ ਕੰਟ੍ਰੋਲ

BCCDC ਸੰਚਾਰੀ ਅਤੇ ਪੁਰਾਣੀ ਬੀਮਾਰੀ, ਨਿਵਾਰਕ ਸੱਟ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਚਾਰ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਅਤੇ ਨਿਦਾਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। BCCDC ਸਰਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਿਟੀਜ਼ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣਾਤਮਕ ਅਤੇ ਨੀਤੀ ਸਬੰਧੀ ਸਹਿਯੋਗ ਵੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।

- [ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ](#)
- [ਬੀ ਸੀ ਵਿੱਚ ਵੈਕਸੀਨਾਂ](#)

ImmunizeBC

ImmunizeBC ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਵੈਕਸੀਨ-ਨਿਵਾਰਕ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ImmunizeBC ਵਿਅਕਤੀਆਂ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਟੀਕਾਕਰਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਬੀ.ਸੀ. ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਟੀਕਾਕਰਣ ਕਰਵਾਉਣ ਨੂੰ ਵੱਧ ਅਸਾਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਟੂਲਸ ਵੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੂਬੇ ਵਿੱਚ ਫਲੂ ਕਲੀਨਿਕ ਕਿੱਥੇ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਫਲੂ ਜਾਂ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਲਿੰਕਾਂ ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

- [ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ](#)
- [ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਬਾਰੇ ਅਕਸਰ ਪੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ](#)
- [ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਕਲੀਨਿਕ ਲੋਕੇਟਰ](#)

ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ

ਕਾਰਨਾਂ, ਲੱਛਣਾਂ, ਜੋਖਮਾਂ, ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਸਮੇਤ ਸੀਜਨਲ ਫਲੂ ਬਾਰੇ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

- [ਫਲੂ \(ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ\)](#)

ਪਿਛਲੀ ਵਾਰ ਅਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ: ਸਿਤੰਬਰ 2019

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਹੈਲਥ ਫੀਚਰ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ [ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ – ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਨੈਸ਼ਨਲ ਐਡਵਾਈਜਰੀ ਕਮੇਟੀ](#), ਜਿਸਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ 28 ਸਿਤੰਬਰ, 2019 ਨੂੰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, [ਬੀਸੀਸੀਡੀਸੀ: ਬੀ ਸੀ ਵਿੱਚ ਵੈਕਸੀਨਾਂ](#), ਜਿਸਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ 27 ਸਿਤੰਬਰ, 2018 ਨੂੰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਅਤੇ [ImmunizeBC - ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ](#), ਜਿਸਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ 28 ਸਿਤੰਬਰ, 2019 ਨੂੰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਤੋਂ ਲਈ ਗਈ ਹੈ।

ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਈਲਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਸਤੇ, www.HealthLinkBC.ca/healthfiles ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਬੀ. ਸੀ. ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਨੌਨ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ, www.HealthLinkBC.ca ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ **8-1-1** (ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬਹਿਰੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ, **7-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।