

## ਇੰਨਐਕਟੀਵੇਟਿਡ ਇੰਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ (ਫਲੂ) ਵੈਕਸੀਨ Inactivated Influenza (Flu) Vaccine

### ਇੰਨਐਕਟੀਵੇਟਿਡ ਇੰਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਕੀ ਹੈ?

ਇੰਨਐਕਟੀਵੇਟਿਡ ਇੰਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਮਾਰੇ ਗਏ ਇੰਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸਾਂ ਤੋਂ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇੰਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਫਲੂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਵਾਇਰਸਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਵੈਕਸੀਨ ਜ਼ੁਕਾਮਾਂ ਜਾਂ ਪੇਟ ਦੇ ਫਲੂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਦੂਸਰੇ ਵਾਇਰਸਾਂ ਜਾਂ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਰੱਖਿਆ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਬੀ ਸੀ ਵਿੱਚ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਇੰਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸਾਂ ਤੋਂ ਬਣਾਈ ਗਈ ਜਿੰਦਾ ਅਟੈਨੂਏਟਿਡ (ਕਮਜ਼ੋਰ ਕੀਤੀ ਗਈ) ਇੰਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਸਮੇਤ, ਕਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਇੰਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [HealthLinkBC File #12e ਲਾਇਵ ਅਟੈਨੂਏਟਿਡ ਇੰਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ \(ਫਲੂ\) ਵੈਕਸੀਨ](#) ਦੇਖੋ। ਸਾਰੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦੁਆਰਾ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹਨ।

ਬੀ ਸੀ ਵਿੱਚ, ਇੰਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਅਕਤੂਬਰ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਲਈ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਫਲੂ ਕਲੀਨਿਕ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ <http://immunizebc.ca/clinics/flu> ਤੇ ਇੰਮਿਊਨਾਇਜ਼ ਬੀ ਸੀ ਤੇ ਜਾਓ।

### ਵੈਕਸੀਨ ਕਿਸ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਬੀ ਸੀ ਵਿੱਚ, ਇੰਨਐਕਟੀਵੇਟਿਡ ਇੰਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਜਾਂ ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਇਸ ਸਾਲ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ ਮੁਫਤ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

### ਇੰਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ ਕਰਕੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਜਿਆਦਾ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਲੋਕ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- 6 ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ 5 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ
- ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਜੋ ਕਿ ਇੰਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ ਦੇ ਮੌਸਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਗਰਭ ਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੜਾਅ ਤੇ ਹਨ
- 65 ਸਾਲ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗ
- ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਦੇਖਭਾਲ, ਸਹਾਇਕ ਰਹਿਣ ਸਹਿਣ ਜਾਂ ਦੂਸਰੀਆਂ ਸਮੂਹਕ ਸਹੂਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਦੇ ਨਿਵਾਸੀ
- ਆਦਿਵਾਸੀ ਲੋਕ
- ਕਿਸੇ ਮੈਡੀਕਲ ਅਵਸਥਾ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਜਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਲੰਮੀਆਂ ਮਿਆਦਾਂ ਲਈ ਐਸਪੀਰਿਨ (Aspirin®) ਜਾਂ ਏਐਸਏ (ASA) ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ
- ਕੁਝ ਖਾਸ ਮੈਡੀਕਲ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਬਾਲਗ, ਜਿੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:
  - ਦਿਲ ਜਾਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜੋ ਨੇਮਕ ਮੈਡੀਕਲ ਦੇਖਭਾਲ ਮੰਗਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਮਾ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਦੀ ਪੁਰਾਣੀ ਬਿਮਾਰੀ (chronic obstructive pulmonary disease) ਜਾਂ ਸਿਸਟਿਕ ਫਾਈਬ੍ਰੋਸਿਸ (cystic fibrosis)
  - ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਜਿਗਰ ਦੀ ਚਿਰਕਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ, ਡਾਇਲੀਸਿਸ, ਕੈਂਸਰ, ਅਨੀਮੀਆ, ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ
  - ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਅਜਿਹੀਆਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਜੋ ਸਾਹ ਲੈਣ ਜਾਂ ਨਿਗਲਣ, ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਫੜਸਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੀਬਰ ਦਿਮਾਗੀ ਨੁਕਸਾਨ, ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੀ ਸੱਟ, ਦੋਹੇ ਜਾਂ ਨਿਊਰੋਮਸਕੂਲਰ (neuromuscular) ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ
  - ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਬਹੁਤ ਮੋਟੇ ਹਨ

ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਇੰਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ ਕਰਕੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਜਿਆਦਾ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਇੰਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਕਰ ਸਕਣ ਜਾਂ ਫੈਲਾ ਸਕਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਜਿਆਦਾ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ
- 5 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਡੋਕੇਅਰ ਕਰਮਚਾਰੀ
- ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸਾਂ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕ ਜਿੰਨਾਂ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਲੇ ਦੂਸਰੇ ਸਥਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਮਿਹਮਾਨ
- ਬੰਦ ਥਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੁਧਾਰਕ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ, ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ
- ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਸੰਭਾਵੀ ਆਉਟਬ੍ਰੇਕ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਰੂਜ਼ ਸ਼ਿਪਾਂ, ਵਿੱਚ ਜਿਆਦਾ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਸੇਵਾ ਕਰਦੇ ਹਨ

ਦੂਸਰੇ ਸਮੂਹ ਜੋ ਵੀ ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਮੁਫਤ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਯੋਗ ਹਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਮਯੂਨਿਟੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੁਲਿਸ ਅਫਸਰ, ਫਾਇਰਫਾਈਟਰ ਅਤੇ ਐਮਬੂਲੈਂਸ ਅਟੈਂਡੰਟ
- ਕਿਸਾਨ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਾ ਪੋਲਟਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕ

ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ ਨੂੰ **8-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਮੁਫਤ ਇੰਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਲਈ ਯੋਗ ਨਾ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸ ਨੂੰ ਕਈ ਫਾਰਮੋਸੀਆਂ ਅਤੇ ਟਰੇਵਲ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਤੋਂ ਖਰੀਦ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਮਾਲਕ ਵੀ ਆਪਣੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਮੁਫਤ ਵੈਕਸੀਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ।

### ਵੈਕਸੀਨ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

ਇੰਨਐਕਟੀਵੇਟਿਡ ਇੰਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਜਾਂ ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਟੀਕੇ ਰਾਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਆਮਤੌਰ ਤੇ 1 ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਤਰ੍ਹਾਂ। 19 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਜਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਸੀਜ਼ਨਲ ਇੰਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਮਿਲੀ ਹੈ, ਨੂੰ 2 ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਦੂਸਰੀ ਖੁਰਾਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਦੇ ਸਤਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ 4 ਹਫਤੇ ਬਾਅਦ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

### ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣ ਦੇ ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ?

ਵੈਕਸੀਨ ਇੰਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ, ਜੋ ਕਿ ਗੰਭੀਰ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਜਾਨਲੇਵਾ ਬਿਮਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਟੀਕੇ ਲਗਵਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇੰਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹੋ।

### ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਬਾਦ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਕੀ ਹਨ?

ਇੰਨਐਕਟੀਵੇਟਿਡ ਇੰਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਜਾਂ ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕੇ ਦੀਆਂ ਆਮ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵੈਕਸੀਨ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਜਲਨ, ਲਾਲੀ, ਅਤੇ ਸੋਜ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦੂਸਰੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਬੁਖਾਰ, ਸਿਰਦਰਦ, ਦੁਖਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਜੋ 1 ਤੋਂ 2 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। 20 ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 1 ਤੋਂ ਘੱਟ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਓਕੂਲੋ-ਰੈਸਪੀਰੇਟਰੀ ਸਿੰਡਰੋਮ (ਓਆਰਐਸ)

(oculo-respiratory syndrome (ORS)) ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਓਆਰਐਸ (ORS) ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਲਾਲ ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਖੰਘ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਪੀੜ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਅਵਾਜ਼ ਦਾ ਬੈਠਣਾ।

ਇੰਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਇੰਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਵਿੱਚ ਮਾਰੇ ਗਏ ਇੰਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਵਿਗਾੜ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਬਣ ਸਕਦੇ।

ਅਸੀਟਾਮੋਨੋਫੇਨ (Acetaminophen) (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਟਾਇਲੋਨੋਲ (Tylenol®)) ਜਾਂ ਆਈਬਿਊਪ੍ਰੋਫੇਨ (ibuprofen\*) (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਐਡਵਿਲ (Advil®)) ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਜਲਨ ਲਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਏਐਸਏ (ASA) (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਐਸਪੀਰੀਨ (Aspirin®)) ਰੇ ਸਿੰਡਰੋਮ ਦੇ ਖਤਰੇ ਕਰਕੇ 18 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

\* 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਆਈਬਿਊਪ੍ਰੋਫੇਨ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਰਾਈ ਸਿੰਡਰੋਮ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਫ਼ਾਈਲ [HealthLinkBC File #84 ਰਾਈ ਸਿੰਡਰੋਮ](#) ਦੇਖੋ।

ਕੋਈ ਵੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਦ 15 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਐਨਾਫਲਾਕਸਿਸ ਨਾਮ ਦੀ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀ ਅਲਰਜਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਦੀ ਅਤਿ ਵਿਰਲੀ, ਇੱਕ ਮਿਲਿਅਨ ਵਿੱਚੋਂ 1 ਤੋਂ ਵੀ ਘੱਟ, ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਛਪਾਕੀ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ, ਜਾਂ ਗਲੇ, ਜੀਭ ਜਾਂ ਬੁਲਾਂ ਦੀ ਸੋਜ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਅਜਿਹੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈ। ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਐਪੀਨੋਫਰਿਨ (ਐਡਰੇਨੇਲਿਨ) ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਐਂਥ੍ਰੈਕਸ ਰਾਹੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਤੱਕ ਟਰਾਂਸਫਰ। ਜੇ ਅਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਤੁਹਾਡੇ ਕਲੀਨਿਕ ਤੋਂ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ **9-1-1** ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨੰਬਰ ਉੱਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਸਾਰੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਜਾਂ ਅਣਿਆਈ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਦਸਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਗੁਲਿਅਨ - ਬਾਰ (Guillain-Barré Syndrome (GBS)) ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਵਿਰਲੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਅਤੇ ਲਕਵਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਵਿਗਾੜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਵਿਰਲੇ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕੁਝ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਵਾਪਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੀਬੀਐਸ (GBS) ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਰੇਕ ਮਿਲਿਅਨ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 1 ਵਿੱਚ ਇੰਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

### ਇੰਨਐਕਟੀਵੇਟਿਡ ਇੰਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਕਿਸ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ?

ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਪੂਰਵ ਖੁਰਾਕ ਜਾਂ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਅੰਸ਼ (ਅੰਡਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਅਲਰਜੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਇੰਨਐਕਟੀਵੇਟਿਡ ਇੰਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਦਾ ਟੀਕਾ ਦੇਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ) ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਨ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਹੋਈ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰਵ ਫਲੂ ਦੇ ਟੀਕੇ ਦੇ ਬਾਅਦ ਤੀਬਰ ਓਕੁਲੋ-ਰੈਸਪੀਰੇਟਰੀ ਸਿੰਡਰੋਮ ਹੋਇਆ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਇੰਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ 8 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੁਲਿਅਨ - ਬਾਰ (Guillain-Barré Syndrome (GBS)) ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਗਿਆ

6 ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਇਸ ਉਮਰ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੋਣ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜ਼ੁਕਾਮ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਹਲਕੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕਰਕੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਟੀਕੇ ਲਗਵਾਉਣ ਨੂੰ ਟਾਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਰ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੁਝ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

### ਇੰਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਕੀ ਹੈ?

ਇੰਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ, ਇੰਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਸਾਹ ਦੀ ਨਲੀ ਦੇ ਉਪਰੀ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਵਿਗਾੜ ਹੈ। ਇੰਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵਾਇਰਲ ਜਾਂ ਬੈਕਟੀਰੀਅਲ ਨਿਮੋਨੀਆ, ਜੋ ਕਿ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਵਿਗਾੜ ਹੈ ਸਮੇਤ, ਦੂਸਰੇ ਵਿਗਾੜਾਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ।

ਇੰਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਖੰਘਣ, ਛਿੱਕਣ, ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਮੂੰਹ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਹੋਣ ਰਾਹੀਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਤੱਕ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਉਸ ਵੇਲੇ ਵੀ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੂਸਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਉੱਤੇ ਖਾਂਸੀ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਤੋਂ ਛੋਟੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਮੂੰਹ ਜਾਂ ਨੱਕ ਨੂੰ ਛੂਹਦੇ ਹਨ।

### ਇੰਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਨੀਤੀ (Influenza Prevention Policy) ਕੀ ਹੈ?

ਬੀ ਸੀ ਦੀ ਜਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਇੰਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਤੋਂ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਇੰਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਪ੍ਰੀਵੈਨਸ਼ਨ ਪਾਲਸੀ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਇੰਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਿਰੁੱਧ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਬਚਾਓ ਲਈ ਟੀਕੇ ਲਗਾਉਣ ਜਾਂ ਇੰਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦੇ ਮੌਸਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਨਕਾਬ ਪਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ, ਵਲੰਟੀਅਰਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਲੇ ਦੂਸਰੇ ਸਥਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਮਿਹਮਾਨਾਂ ਕੋਲੋਂ ਵੀ ਨਕਾਬ ਪਾਉਣ ਦੀ ਆਸ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇੰਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਹੈ।

### ਸਿਆਣੇ ਨਾਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਸਹਿਮਤੀ

ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮਾਪੇ ਜਾਂ ਸਰਪ੍ਰਸਤ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਟੀਕਾਕਰਣ (ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ) ਲਈ ਸਹਿਮਤੀ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ। 19 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਉਹ ਬੱਚੇ ਜਿਹੜੇ ਹਰ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਲਾਭ ਅਤੇ ਸੰਭਵ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਨਾ ਕਰਵਾਉਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਸਮਝਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੋਣ, ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ ਤੇ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਲਈ ਸਹਿਮਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਿਆਣੇ ਨਾਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਸਹਿਮਤੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ [HealthLinkBC File #119](#) ਦਾ [ਇੰਨਫੈਂਟਸ ਐਕਟ](#), ਸਿਆਣੇ ਨਾਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਸਹਿਮਤੀ ਅਤੇ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਦੇਖੋ।

### ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇਖੋ:

- [HealthLinkBC File #12a](#) ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਇੰਨਐਕਟੀਵੇਟਿਡ ਇੰਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ (ਫਲੂ) ਵੈਕਸੀਨ ਕਿਉਂ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ
- [HealthLinkBC File #12b](#) ਇੰਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ (ਫਲੂ) ਬਾਰੇ ਤੱਥ
- [HealthLinkBC File #12c](#) ਇੰਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ (ਫਲੂ) ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ: ਮਿਥਾਂ ਅਤੇ ਤੱਥ
- [HealthLinkBC File #12e](#) ਲਾਇਵ ਅਟੈਨੂਏਟਿਡ ਇੰਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ (ਫਲੂ) ਵੈਕਸੀਨ

ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ ਬੀ.ਸੀ. ਦੀ ਇਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟ [www.immunizebc.ca](http://www.immunizebc.ca) ਦੇਖੋ।



ImmunizeBC



BC Centre for Disease Control  
An agency of the Provincial Health Services Authority

ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਸਤੇ, [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://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](http://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।