Punjabi - Number 12e
September 2020

ਲਾਇਵ ਅਟੈਨੁਏਟਿਡ ਇੰਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ (ਫਲੂ) ਵੈਕਸੀਨ
Live Attenuated Influenza (Flu) Vaccine

ਲਾਇਵ ਅਟੈਨੁਏਟਿਡ ਇੰਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਕੀ ਹੈ?

ਲਾਇਵ ਅਟੈਨੁਏਟਿਡ ਇੰਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ (ਐਲਏਆਈਵੀ – LAIV) ਕਮਜ਼ੋਰ ਕੀਤੇ 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, ਐਲਏਆਈਵੀ (LAIV) ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਕਈ ਇੰਨਐਕਟੀਵੇਟਿਡ ਇੰਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਇੰਨਐਕਟੀਵੇਟਿਡ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਮਾਰੇ ਗਏ ਇੰਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸਾਂ ਤੋਂ ਬਣਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, HealthLinkBC File #12d ਇੰਨਐਕਟੀਵੇਟਿਡ ਇੰਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ (ਫਲੂ) ਵੈਕਸੀਨ ਦੇਖੋ। ਸਾਰੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦੁਆਰਾ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹਨ।

ਬੀ. ਸੀ. ਵਿਚ, ਇੰਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਅਕਤੂਬਰ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ, ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਲਈ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਓ। 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 ਇੰਮਿਯੂਨਾਇਜ਼ ਬੀਸੀ ਤੇ ਜਾਓ।

ਵੈਕਸੀਨ ਕਿਸ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਬੀ. ਸੀ. ਵਿੱਚ, ਇੰਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ ਕਰਕੇ ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ 2 ਤੋਂ 17 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਐਲਏਆਈਵੀ (LAIV) ਮੁਫ਼ਤ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- 2 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਲੈਕੇ 5 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ
- 5 ਤੋਂ 17 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਕੁਝ ਖਾਸ ਮੈਡੀਕਲ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ, ਜਿੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:
  - ਦਿਲ ਜਾਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਜੋ ਨੇਮਕ ਮੈਡੀਕਲ ਦੇਖਭਾਲ ਮੰਗਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਲਕੇ ਤੋਂ ਮੱਠਾ ਦਮਾ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਦੀ ਪੁਰਾਣੀ ਬੀਮਾਰੀ (chronic obstructive pulmonary disease) ਜਾਂ ਸਿਸਟਿਕ ਫਾਈਬ੍ਰੋਸਿਸ (cystic fibrosis)
  - ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ, ਜਿਗਰ ਦੀ ਚਿਰਕਾਲੀ ਬੀਮਾਰੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ, ਡਾਏਬੀਟੀਜ਼, ਕੈਂਸਰ ਜਾਂ ਅਨੀਮੀਆ
  - ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਅਜਿਹੀਆਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਜੋ ਸਾਹ ਲੈਣ ਜਾਂ ਨਿਗਲਣ, ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਫੱਸਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੀਬਰ ਦਿਮਾਗੀ ਨੁਕਸਾਨ, ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੀ ਸੱਟ, ਦੌਰੇ ਜਾਂ ਨਿਊਰੋਮਸਕੂਲਰ (neuromuscular) ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ
  - ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਬਹੁਤ ਮੋਟੇ ਹਨ
- ਮੂਲ ਨਿਵਾਸੀ (Indigenous) ਬੱਚੇ

ਵੈਕਸੀਨ 5 ਤੋਂ 17 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਮੁਫਤ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਇੰਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ ਕਰਕੇ ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਘਰੇਲੂ ਸੰਪਰਕ ਹਨ। ਇੰਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ ਕਰਕੇ ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ HealthLinkBC File #12d ਇੰਨਐਕਟੀਵੇਟਿਡ ਇੰਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ (ਫਲੂ) ਵੈਕਸੀਨ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਉਹ ਬੱਚੇ ਜੋ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਲੇ ਦੂਸਰੇ ਸਥਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਮਿਹਮਾਨ ਹੋਣਗੇ ਵੀ ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ ਮੁਫ਼ਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਐਲਏਆਈਵੀ (LAIV) ਲਈ ਯੋਗ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਨੂੰ **8-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਮੁਫਤ ਇੰਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਲਈ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕਈ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਅਤੇ ਟਰੈਵਲ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਤੋਂ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ। 18 ਸਾਲ ਤੋਂ 59 ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ ਵੀ ਵੈਕਸੀਨ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਵੈਕਸੀਨ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

ਐਲਏਆਈਵੀ (LAIV) ਨੱਕ ਦੇ ਦੋਨਾਂ ਨਾਸਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਛਿੜਕੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ (intranasal) ਸਪ੍ਰੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। 9 ਸਾਲ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ 1 ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। 2 ਤੋਂ 8 ਸਾਲ ਦੀ 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 ਮਹਤਵਪੂਰਨ 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 ਬੀਮਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ 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?

ਐਲਏਆਈਵੀ (LAIV) ਵਿੱਚ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਇੰਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸ ਕਰਕੇ ਇੰਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ ਦੇ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਇੰਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ ਵਿਗਾੜ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਕਿਧਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਲਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਵਗਦਾ ਨੱਕ, ਨੱਕ ਦਾ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ, ਖੰਘ, ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਪੀੜ ਅਤੇ ਬੁਖ਼ਾਰ। ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਰਦਰਦ, ਭੁੱਖ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

> ਅਸੀਟਾਮੇਨੋਫੇਨ (Acetaminophen) (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਟਾਇਲੇਨੋਲ (Tylenol®)) ਜਾਂ ਆਈਬਿਊਪ੍ਰੋਫੇਨ (ibuprofen*) (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਐਡਵਿਲ (Advil®)) ਬੁਖ਼ਾਰ ਜਾਂ ਜਲਨ ਲਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਏਐਸਏ (ASA) (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਐਸਪਰੀਨ (Aspirin®)) ਰੇ ਸਿੰਡਰੋਮ ਦੇ ਖਤਰੇ ਕਰਕੇ 18 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਰਾਈ ਸਿੰਡਰੋਮ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ HealthLinkBC File #84 ਰਾਈ ਸਿੰਡਰੋਮ ਦੇਖੋ।

ਕੋਈ ਵੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਦ 15 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਐਨਾਫਲਾਕਸਿਸ ਨਾਮ ਦੀ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀ ਅਲਰਜਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਦੀ ਅਤਿ ਵਿਰਲੀ, ਇੱਕ ਮਿਲੀਅਨ ਵਿੱਚੋਂ 1 ਤੋਂ ਵੀ ਘੱਟ, ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਛਪਾਕੀ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ, ਜਾਂ ਗਲੇ, ਜੀਭ ਜਾਂ ਬੁਲ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੋਜ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਅਜਿਹੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈ। ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਐਪੀਨੈਫਰਿੰਨ (ਐਡਰੇਨੇਲਿੰਨ) ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਰਾਹੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਤੱਕ ਟਰਾਂਸਫਰ। ਜੇ 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 ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਦੱਸਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

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

ਲਾਇਵ ਅਟੈਨੁਏਟਿਡ ਇੰਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਕਿਸ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ?

2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਉਹ ਔਰਤਾਂ ਜੋ ਗਰਭਵਤੀ ਹਨ, ਜਾਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਬੀਮਾਰੀ ਜਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਇਲਾਜ ਕਰਕੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੀਬਰ ਦਮਾ ਜਾਂ ਸਾਹ ਦੀ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਘਰਘਰਾਹਟ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੰਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਪੂਰਵ ਖੁਰਾਕ ਜਾਂ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਅੰਸ਼ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਨ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੋਈ ਹੈ (ਅੰਡਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਐਲਰਜੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਵਾਸਤੇ ਟੀਕੇ ਲਗਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ)
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਇੰਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ 8 ਹਫਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਗੁਲਿਅਨ – ਬਾਰ (Guillain-Barré Syndrome (GBS)) ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਗਿਆ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਮੈਡੀਕਲ ਅਵਸਥਾ ਕਰਕੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਲੰਮੀਆਂ ਮਿਆਦਾਂ ਲਈ ਐਸਪਰਿੰਨ (Aspirin®) ਜਾਂ ਏਐਸਏ (ASA) ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਇੱਕ ਇਮਿਊਨ ਚੈਕਪੁਆਇੰਟ ਇਨਹਿਬੀਟਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਜਿਹੜੇ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਟੀਕੇ ਲਗਾਏ ਜਾਣ ਦੇ 2 ਹਫਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲੀ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੋਨ ਮੈਰੋ ਬਦਲੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼,ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣਗੇ ਨੂੰ ਇੰਨਐਕਟੀਵੇਟਿਡ ਇੰਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।ਜੇ ਅਜਿਹੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬੱਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਐਲਏਆਈਵੀ (LAIV) ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜ਼ੁਕਾਮ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਹਲਕੀ ਬੀਮਾਰੀ ਕਰਕੇ ਬੀਮਾਰੀਆਂ 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।

ਇੰਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ ਕੀ ਹੈ?

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

ਇੰਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ ਖੰਘਣ, ਛਿੱਕਣ, ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਮੂੰਹ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਹੋਣ ਰਾਹੀਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਤਕ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲਦਾ ਹੈ।ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਉਸ ਵੇਲੇ ਵੀ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੂਸਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਉਤੇ ਖਾਂਸੀ ਜਾਂ ਛਿਕ ਤੋਂ ਛੁਟੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਮੂੰਹ ਜਾਂ ਨਕ ਨੂੰ ਛੂਹੰਦੇ ਹਨ।

ਇੰਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ ਰੋਕਥਾਮ ਪਾਲਸੀ ਕੀ ਹੈ?

ਬੀ ਸੀ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਅਥਾਰਟੀਆਂ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇੰਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ ਤੋਂ ਸੁਰਿੱਖਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇੰਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ ਰੋਕਥਾਮ ਪਾਲਸੀ ਹੈ।ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਇੰਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ ਵਿਰੁੱਧ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਉਣਾ ਜਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ, ਵਲੰਟੀਅਰਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਲੇ ਦੂਸਰੇ ਸਥਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਮਿਹਮਾਨਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਆਸ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇੰਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਲਈ 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 ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ 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 ਦ ਇੰਨਫੈਂਟਸ ਐਕਟ, ਸਿਆਣੇ ਨਾਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਸਹਿਮਤੀ ਅਤੇ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਦੇਖੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇਖੋ:

- HealthLinkBC File #12a ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਇੰਨਐਕਟੀਵੇਟਿਡ ਇੰਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ (ਫਲੂ) ਵੈਕਸੀਨ ਕਿਉਂ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ
- HealthLinkBC File #12b ਇੰਫਲੂਐਂਜ਼ਾ (ਫਲੂ) ਬਾਰੇ ਤੱਥ
- HealthLinkBC File #12c ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ (ਫਲੂ) ਇੰਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ: ਮਿਥਾਂ ਅਤੇ ਤੱਥ
- HealthLinkBC File #12d ਇੰਨਐਕਟੀਵੇਟਿਡ ਇੰਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ (ਫਲੂ) ਵੈਕਸੀਨ

ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ ਬੀ.ਸੀ. ਦੀ ਇਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟ https://immunizebc.ca/ ਦੇਖੋ।