

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ (ਫਲੂ) ਬਾਰੇ ਆਮ ਸਵਾਲ

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ (ਫਲੂ) ਬਾਰੇ ਆਮ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। ਜਾਣੋ ਕਿ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ, ਸੰਪਰਕ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਹੜੇ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਟੀਕਾਕਰਣ ਅਤੇ ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ [ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ \(ਫਲੂ\) ਸੀਜ਼ਨ](#) ਹੈਲਥ ਫੀਚਰ ਵਿੱਚ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸਾਧਨ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

[ਇੰਮਿਊਨਾਇਜ਼ ਬੀਸੀ: ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਟੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ](#) 'ਤੇ ਜਾਕੇ ਵਧੇਰੇ ਸਬੂਤ-ਅਧਾਰਤ ਟੀਕਾਕਰਣ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਕਾਕਰਣ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਬਾਰੇ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ

1. ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੈ?

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ, ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹਵਾ ਦੀ ਨਲੀ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਵਿਗਾੜ ਹੈ।

2. ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਲਕੇ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬੁਖਾਰ, ਸਿਰਦਰਦ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਵਗਦਾ ਨੱਕ, ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਖੰਘ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮਤਲੀ, ਉਲਟੀਆਂ ਜਾਂ ਦਸਤ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਦੂਜੇ ਵਾਇਰਸਾਂ ਤੋਂ ਲਾਗ ਦੇ ਸਮਾਨ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣ ਬਦਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅਚਾਨਕ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

3. ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ?

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਸਾਹ ਲੈਣ, ਖੰਘਣ, ਨਿੱਛ ਮਾਰਨ ਨਾਲ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੱਕ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਵਾਇਰਸ ਉਦੋਂ ਵੀ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਵਸਤੂ 'ਤੇ ਖੰਘ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਹੱਥ ਧੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਮੂੰਹ ਜਾਂ ਨੱਕ ਨੂੰ ਛੂਹਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਸੰਕਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਲਗਭਗ 1 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ 5 ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਫੈਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

4. ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਦਿਖਾਉਣ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ?

ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੱਛਣ ਲਗਭਗ 1 ਤੋਂ 4 ਦਿਨ, ਜਾਂ ਔਸਤਨ 2 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੱਛਣ 7 ਤੋਂ 10 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਖੰਘ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ 1 ਤੋਂ 2 ਵੱਧ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ।

5. ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦਾ ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ ਕੀ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੇਠ ਦਿੱਤੀ ਸਵੈ-ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ:

- ਕਾਫੀ ਆਰਾਮ ਕਰੋ
- ਬੁਖਾਰ ਤੋਂ ਗੁਆਏ ਹੋਏ ਤਰਲ ਨੂੰ ਪੁਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਾਧੂ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ
- ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਣ ਲਈ ਕਹੋ
- ਬੰਦ ਹੋਏ ਨੱਕ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਗਰਮ ਸ਼ਾਵਰ ਜਾਂ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਰੇ ਸਿੰਕ ਤੋਂ ਸਿੱਲੀ ਹਵਾ ਸਾਹ ਨਾਲ ਲਓ

ਐਂਟੀ-ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਐਂਟੀਵਾਇਰਲਸ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਦੁਆਰਾ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 12 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਲਗਭਗ 3 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਲਈ ਘਟਾ ਦੇਣਗੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ 2 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਲਗਭਗ 1.5 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਘੱਟ ਜਾਣਗੇ।

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਲਈ ਬਿਨਾਂ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਵਾਲੀਆਂ ਖੰਘ ਅਤੇ ਜੁਕਾਮ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। 6 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ।

6. ਤੁਸੀਂ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਤੁਸੀਂ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਹੋਣ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੱਕ ਫੈਲਾਉਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਕੇ
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰ ਰਹਿ ਕੇ
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਧੋਕੇ
- ਉਹਨਾਂ ਵਸਤੂਆਂ ਅਤੇ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਕੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਛੁਹੰਦੇ ਹਨ
- ਵਰਤੇ ਗਏ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਕੂੜੇਦਾਨ ਜਾਂ ਕੂੜੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਕੇ
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਪਣੀ ਕਮੀਜ਼ ਦੀ ਬਾਂਹ ਵਿੱਚ ਖੰਘ ਅਤੇ ਛਿੱਕ ਕੇ

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

7. ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦੇ ਕੁਝ ਜੋਖਮ ਜਾਂ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਕੀ ਹਨ?

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਹਲਕਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲਾ ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵਾਇਰਲ ਜਾਂ ਬੈਕਟੀਰੀਅਲ ਨਮੂਨੀਆ, ਜੋ ਕਿ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਲਾਗ ਹੈ, ਸਮੇਤ ਹੋਰ ਲਾਗਾਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਕਰਕੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਮੈਡੀਕਲ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਬਹੁਤ ਉੱਚ ਜੋਖਮ 'ਤੇ ਹੋ।

ਚਿਰਕਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਨਮੂਨੀਆ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਨਾਕਾਮੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

8. ਮੈਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਤੇ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਸਲਾਹ ਲਓ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਜਾਂ ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ (ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ 'ਤੇ ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਘੱਟ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਉਣਾ) ਸਮੇਤ ਨਵੇਂ ਜਾਂ ਵਿਗੜਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਵੈਕਸੀਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ

1. ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ?

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਦੇ ਲਗਭਗ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਬਣਾ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਦੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸੇ ਲਾਗ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਸੀਜ਼ਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਇਸਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹੋ।

ਦੋ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਹਰ ਸਾਲ ਇੱਕ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ: ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਨਿਰੰਤਰ ਬਦਲ ਰਹੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਵੈਕਸੀਨ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਸਾਲ, ਵੈਕਸੀਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਵਾਇਰਸਾਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਅਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਸਾਲ ਸੰਚਰਣ ਹੋਣ ਦੀ ਵਧ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਾਲੇ ਵਾਇਰਸਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

2. ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੈ?

2022-23 ਦੀਆਂ ਸੀਜ਼ਨਲ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਚਾਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ:

- A/ਵਿਕਟੋਰੀਆ/2570/2019 (H1N1)pdm09-ਵਰਗਾ ਵਾਇਰਸ;
- A/ਡਾਰਵਿਨ/9/2021 (H3N2)-ਵਰਗਾ ਵਾਇਰਸ (ਇਸ ਸੀਜ਼ਨ ਵਿੱਚ ਨਵਾਂ)
- B/ਆਸਟਰੀਆ/1359417/2021 (B/ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਵੰਸ਼) ਵਰਗਾ ਵਾਇਰਸ (ਨਵਾਂ ਇਸ ਸੀਜ਼ਨ)
- B/ਬੀ/ਫੁਕੋਟ/3073/2013 (ਬੀ/ਯਮਾਗਾਟਾ ਵੰਸ਼) ਵਰਗਾ ਵਾਇਰਸ

ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਕਈ ਅਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਅਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਮਾਰੇ ਗਏ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸਾਂ ਜਾਂ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸਾਂ ਦੇ ਅਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੀਆਂ ਬਣੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਟੀਕੇ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇੱਕੋਰ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ, ਲਾਈਵ ਅਟੈਨੁਏਟਡ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ (ਨਾਸਿਕ ਸਪਰੇਅ ਵੈਕਸੀਨ, ਜਿਸਨੂੰ LAIV ਜਾਂ ਫਲੂਮਿਸਟ® (Flumist®) ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਲਾਈਵ ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸਾਂ ਤੋਂ ਬਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਨਾਸਿਕ ਸਪਰੇਅ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਇੱਛਿਤ ਹੈ ਜੋ 2-17 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ (ਸਮੇਤ) ਦੇ ਹਨ।

ਜਨਤਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫੰਡ ਪ੍ਰਾਪਤ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਜੋ 2022/23 ਲਈ ਬੀਸੀ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਫਲੂਜ਼ੋਨ ਕਵਾਡਰਿਵੈਲੈਂਟ ਇਨਐਕਟੀਵੇਟਡ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ (FLUZONE® QUADRIVALENT Inactivated Influenza Vaccine)
 - ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜੋ 6 ਮਹੀਨੇ - 64 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹਨ
- ਫਲੂਐਡ - ਟ੍ਰਾਈਵੈਲੈਂਟ ਇਨਐਕਟੀਵੇਟਡ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ (FLUAD® - Trivalent Inactivated Influenza Vaccine (Adjuvanted))
 - ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ 65 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ

- ਫਲੂਜ਼ੋਨ ਉੱਚ ਖੁਰਾਕ ਕਵਾਡਰਿਵੈਲੈਂਟ ਇਨਐਕਟੀਵੇਟਿਡ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨਾਂ (FLUZONE® HIGH-DOSE QUADRIVALENT Inactivated Influenza Vaccine)
 - ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜੋ 65 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹਨ, ਲੱਗ ਟਰਮ ਕੇਅਰ, ਅਸਿਸਟਿਡ ਲਿਵਿੰਗ ਫੈਸਿਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਸ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹਨ
- ਫਲੂਮਿਸਟ੍ਰ - ਕਵਾਡਰਿਵੈਲੈਂਟ ਲਾਈਵ ਅਟੈਨੂਏਟਿਡ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ (FLUMIST® - Quadrivalent Live Attenuated Influenza Vaccine)

ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜੋ 2 - 17 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹਨ 18 - 59 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੂਈ ਫੋਬੀਆ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਬਸ਼ਰਤੇ ਸੂਚਿਤ ਸਹਿਮਤੀ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇ ਕਿ ਕਵਾਡਰਿਵੈਲੈਂਟ ਇਨਐਕਟੀਵੇਟਿਡ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ (ਥੀੜ) ਇਸ ਉਮਰ ਸਮੂਹ ਲਈ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਬਿਹਤਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਾਲ ਦੀ ਮੌਸਮੀ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, [ਇਨਯੂਨਾਈਜ਼ਬੀਸੀ: ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਅਤੇ ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡੀਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ: ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਦੀ ਇੱਛਿਤ ਵਰਤੋਂ 'ਤੇ ਜਾਓ।](#)

3. ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਕਿਸ ਨੂੰ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

6 ਮਹੀਨੇ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੁਰਲੱਭ ਅਪਵਾਦ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸਾਲਾਨਾ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਟੀਕਾਕਰਨ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜੋ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ, ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ, ਬਜ਼ੁਰਗ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਖਾਸ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ) ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਉੱਚ ਖਤਰੇ 'ਤੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਹੜੇ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਸੰਚਾਰਿਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਫੈਲਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹਨ। ਇਸ ਫੈਲ ਅਤੇ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ, ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਹਰ ਕੋਈ ਜਿਸਦੀ ਉਮਰ 6 ਮਹੀਨੇ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਮੁਫਤ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, [HealthLinkBC File #12d ਇਨਐਕਟੀਵੇਟਿਡ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ \(ਫਲੂ\) ਵੈਕਸੀਨ ਦੇਖੋ।](#)

4. ਕਿਸਨੂੰ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ?

ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਪਿਛਲੀ ਖੁਰਾਕ, ਜਾਂ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਿੱਸੇ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਨਲੇਵਾ ਐਲਰਜਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਹੋਈ ਸੀ (ਅੰਡੇ ਦੀ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ)
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਅਣਪਛਾਤੇ ਕਾਰਨ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਕੋਈ ਵੀ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣ ਦੇ 6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਗੁਇਲੇਨ-ਬਾਰ ਸਿੰਡਰੋਮ (ਜੀਬੀਐਸ) ਵਿਕਸਤ ਹੋਇਆ ਸੀ

5. ਕੀ ਮੇਰੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਲਗਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸਦੇ ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵੈਕਸੀਨ ਨੂੰ ਉਮਰ ਦੇ ਇਸ ਸਮੂਹ ਵਾਸਤੇ ਵਰਤੋਂ ਜਾਣ ਲਈ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

6. ਮੈਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ। ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਘਰ ਰਹੇ ਤਾਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲਈ ਆਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਲਾਗ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਪਾ ਰਹੇ ਹੋ।

7. ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਰੋਕਥਾਮ ਨੀਤੀ ਕੀ ਹੈ?

ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਬੀ.ਸੀ. ਦੀ ਇੱਕ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਰੋਕਥਾਮ ਨੀਤੀ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਆਣੇ, ਬੱਚੇ, ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ, ਬਜ਼ੁਰਗ ਅਤੇ ਕੁਝ ਖਾਸ ਮੈਡੀਕਲ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਟੀਕਾਕਰਣ ਕਰਵਾਉਣਾ ਜਾਂ ਫਲੂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਦੌਰਾਨ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ, ਸਵੈਸੇਵਕਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਫੈਸਿਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਹੋਰ ਸਥਾਨਾਂ ਦੇ ਵਿਜ਼ਟਰਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਮਿਲੀ ਤਾਂ ਉਹ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ।

ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਵਾਲੀਆਂ ਆਬਾਦੀਆਂ (ਨਿਆਣੇ, ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ, ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ, ਬਜ਼ੁਰਗ ਅਤੇ ਕੁਝ ਖਾਸ ਮੈਡੀਕਲ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ)

1. ਕੀ ਮੈਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਇਨਐਕਟਿਵੇਟਿਡ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਜਾਂ ਫਲੂ ਸ਼ਾਟ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮੰਨੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੂਜੇ ਅੱਧ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਅਗੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਤੀਜੀ ਤਿਮਾਹੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਚਿਰਕਾਲੀ ਮੈਡੀਕਲ ਅਵਸਥਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਦੇ ਕਿਧਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਤੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਟੀਕਾਕਰਣ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦਾ ਇਰਾਦਾ ਰੱਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨਐਕਟਿਵੇਟਿਡ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦੇ ਮਾਰੇ ਗਏ ਵਾਇਰਸ ਜਾਂ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸਾਂ ਦੇ ਅਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹਿੱਸੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਲਾਗ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਬਣ ਸਕਦੇ।

2. ਕੀ ਮੈਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਮਾਤਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

3. ਕੀ ਮੇਰੇ 3 ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਲਗਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸਦੇ ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵੈਕਸੀਨ ਨੂੰ ਉਮਰ ਦੇ ਇਸ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

4. ਕੀ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਫਲੂ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਜਿਵੇਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਦਾ ਕਿਧਰੇ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ, 65 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਹਰ ਸਾਲ ਇਨਐਕਟਿਵੇਟਿਡ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ।

5. ਕੀ ਨਿਊਰੋਲੋਜਿਕ ਜਾਂ ਨਿਊਰੋਡੈਵੈਲਪਮੈਂਟ ਹਾਲਤਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਨਿਊਰੋਲੋਜਿਕ ਅਤੇ ਨਿਊਰੋਡੈਵੈਲਪਮੈਂਟਲ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਣ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਵੈਕਸੀਨ ਸੁਰੱਖਿਆ

1. ਕੀ ਇਨਫਲੂਐਂਜਾ ਵੈਕਸੀਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?

ਇਨਫਲੂਐਂਜਾ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਲਾਲੀ, ਦਰਦ ਜਾਂ ਸੋਜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਜਿਹੜੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰ ਦਰਦ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਥਕਾਵਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

2. ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਜਾਂ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਜ਼ੁਕਾਮ ਹੈ?

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਅਜਿਹੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਘਰ ਰਹੇ ਤਾਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲਈ ਆਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਲਾਗ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਨਾ ਪਾਓ।

3. ਮੈਨੂੰ ਅੰਡੇ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਹੈ, ਕੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣੀ ਠੀਕ ਹੈ?

ਅੰਡੇ ਦੀ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਇਨਐਕਟੀਵੇਟਿਡ ਇਨਫਲੂਐਂਜਾ ਵੈਕਸੀਨ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਇਨਫਲੂਐਂਜਾ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨਫਲੂਐਂਜਾ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਪਿਛਲੀ ਖੁਰਾਕ ਜਾਂ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਿੱਸੇ ਪ੍ਰਤੀ ਗੰਭੀਰ ਐਲਰਜੀ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਟੀਕਾਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਲਰਜੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਨਫਲੂਐਂਜਾ ਅਤੇ ਇਨਫਲੂਐਂਜਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਮੈਂ ਇਨਫਲੂਐਂਜਾ ਵੈਕਸੀਨ ਕਿੱਥੇ ਲਗਵਾ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਤੁਸੀਂ ਇਨਫਲੂਐਂਜਾ ਵੈਕਸੀਨ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ, ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਯੂਨਿਟਾਂ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੇ ਦਫਤਰਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੋਰ ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਈਲ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਵਾਸਤੇ www.HealthLinkBC.ca/healthfiles ਤੇ ਜਾਓ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਆਫਿਸ ਕੋਲ ਛਪੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਕਾਪੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

2. ਕੀ ਇਨਫਲੂਐਂਜਾ ਵੈਕਸੀਨ ਮੁਫਤ ਹੈ?

ਇਸ ਫੌਲ ਅਤੇ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ, ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਹਰ ਕੋਈ ਜਿਸਦੀ ਉਮਰ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਇਨਫਲੂਐਂਜਾ ਵੈਕਸੀਨ ਮੁਫਤ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਨਫਲੂਐਂਜਾ ਵੈਕਸੀਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, [ਇਨਐਕਟੀਵੇਟਿਡ ਇਨਫਲੂਐਂਜਾ \(ਫਲੂ\) ਵੈਕਸੀਨ \(ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਈਲ # 12d\)](#) ਦੇਖੋ।

3. ਇਨਫਲੂਐਂਜਾ ਵੈਕਸੀਨ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਾਏ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਟੀਕੇ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ?

ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 2 ਹਫ਼ਤੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।

ਉਪਯੋਗੀ ਲਿੰਕ

ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ

- [ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ \(ਫਲੂ\) ਬਾਰੇ ਤੱਥ \(ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਈਲ #12b\)](#)
- [ਇਨਐਕਟਿਵੇਟਿਡ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ \(ਫਲੂ\) ਵੈਕਸੀਨ \(ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਈਲ # 12d\)](#)
- [ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ \(ਫਲੂ\) ਟੀਕਾਕਰਣ: ਮਿੱਥਾਂ ਅਤੇ ਤੱਥ \(ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਈਲ #12c\)](#)
- [ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ \(ਫਲੂ\) ਸੀਜ਼ਨ](#)
- [ਨਿਓਮੋਕੋਕਲ ਕੱਜਰੋਟ \(ਪੀਸੀਵੀ 13\) ਵੈਕਸੀਨ \(ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਈਲ # 62a\)](#)
- [ਨਿਓਮੋਕੋਕਲ ਪੋਲੀਸੈਕਰਾਇਡ ਵੈਕਸੀਨ \(ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਈਲ # 62b\)](#)
- [ਬਜ਼ਰਗਾਂ ਨੂੰ ਇਨਐਕਟਿਵੇਟਿਡ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ \(ਫਲੂ\) ਵੈਕਸੀਨ ਕਿਉਂ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ \(ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਈਲ # 12a\)](#)

ਬੀਸੀਸੀਡੀਸੀ:

- [ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ](#)

ਇੰਮਿਊਨਾਇਜ਼ ਬੀਸੀ

- [ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ](#)

ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ:

- [ਫਲੂ \(ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ\)](#)

ਆਖਰੀ ਵਾਰੀ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ: ਅਕਤੂਬਰ 2022