



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 ਥੀਸੀ 'ਤੇ ਜਾਓ: ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਟੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਂਦੇ 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।

(ਬੰਦ ਕਰੋ)

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।

(ਬੰਦ ਕਰੋ)

3. ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ?

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਖੰਘਣ, ਨਿੱਛ ਮਾਰਨ ਜਾਂ ਆਹਮੋ-ਸਾਹਮਣੇ ਸੰਪਰਕ ਰਾਹੀਂ 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।

(ਬੰਦ ਕਰੋ)

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।

(ਬੰਦ ਕਰੋ)

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 ਪੂਰਾ 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 ਸਿੱਕੇ 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।

(ਬੰਦ ਕਰੋ)

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 ਬਿਮਾਰ 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 ਤਰੰਤ 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।

(ਬੰਦ ਕਰੋ)

7. ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦੇ ਕੜ 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।

(ਬੰਦ ਕਰੋ)

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।

ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੈਕਟੀਰੀਅਲ ਲਾਗ ਦੇ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਵੀਂ ਜਾਂ ਬਦਤਰ ਖੰਘ ਦੇ ਨਾਲ:

- ਕੰਨ ਦਾ ਦਰਦ
- ਨਾਸਿਕ ਨਿਕਾਸੀ ਜੋ 7-10 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਸਾਫ ਤੋਂ ਰੰਗੀਨ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- ਲਗਾਤਾਰ ਬੁਖਾਰ
- ਲਾਭਕਾਰੀ ਖੰਘ
- ਸਾਈਨਸ ਦਾ ਦਰਦ
- ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
- ਪੀਲਾ, ਹਰਾ, ਰਸਟ ਵਾਲੇ ਰੰਗ ਵਾਲੀ ਜਾਂ ਖੂਨੀ ਬਲਗਮ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਵਿਗੜਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਦੇ ਲੱਛਣ (ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਤੇ ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ ਜਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਘੱਟ ਹੋਣਾ) ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਕਾਲ ਵੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

(ਬੰਦ ਕਰੋ)

ਵੈਕਸੀਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ

1. ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ?

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਦੇ ਲਗਭਗ ਦੋ ਹਫਤਿਆਂ 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 ਵਾਇਰਸ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਸਾਲ ਸੰਚਰਣ ਹੋਣ ਦੀ ਵਧ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਾਲੇ ਵਾਇਰਸਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

(ਬੰਦ ਕਰੋ)

2. ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੈ?

2021-22 ਦੀਆਂ ਸੀਜ਼ਨਲ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਚਾਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ:

- A/ਵਿਕਟੋਰੀਆ/2570/2019 (H1N1)pdm09-ਵਰਗਾ ਵਾਇਰਸ
- A/ਕੰਬੋਡੀਆ/e0826360/2020 (H3N2)-ਵਰਗਾ ਵਾਇਰਸ
- B/ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ/02/2019-ਵਰਗਾ ਵਾਇਰਸ
- B/ਫੁਕੋਟ/3073/2013-ਵਰਗਾ ਵਾਇਰਸ

A/ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਅਤੇ A/ਕੰਬੋਡੀਆ ਸਟ੍ਰੇਨ ਇਸ ਸਾਲ ਨਵੇਂ ਹਨ ਅਤੇ 2020/21 ਸੀਜ਼ਨ ਦੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਸਨ।

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 ਅਟੈਨੂਏਟਿਡ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ** (ਨਾਸਿਕ ਸਪਰੇਅ ਵੈਕਸੀਨ, ਜਿਸਨੂੰ LAIV ਜਾਂ ਫਲੂਮਿਸਟ® (Flumist®) ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਲਾਈਵ ਕਮਜ਼ੋਰ 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।

2021/22 ਲਈ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਜਨਤਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫੰਡ ਪ੍ਰਾਪਤ ਉਪਲਬਧ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਕਵਾਡਰਿਵੈਲੇਂਟ ਇਨਐਕਟੀਵੇਟਿਡ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨਾਂ (Quadrivalent Inactivated Influenza Vaccines (QIIV))
 - ਅਲਫੂਰੀਆ® ਟੈਟਰਾ (ਸਕਿਰਸ ਕੈਨੇਡਾ ਇੰਕ.) (Alfurina® Tetra (Seqirus Canada Inc.))
 - ਫਲੁਲਵਾਲ® ਟੈਟਰਾ (ਗਲੈਕਸੋਸਮਿਥਕਲਾਇਨ) (FluLaval® Tetra (GlaxoSmithKline))
 - ਫਲੁਜ਼ੋਨ® ਕਵਾਡਰਿਵੈਲੇਂਟ (ਸਨੋਫੀ ਪੈਸਟਿਉਰ ਲਿਮਿਟੇਡ) (Fluzone® Quadrivalent (Sanofi Pasteur Limited))
 - ਫਲੁਜ਼ੋਨ® ਹਾਈ-ਡੋਜ਼ ਕਵਾਡਰਿਵੈਲੇਂਟ (ਸਨੋਫੀ ਪੈਸਟਿਉਰ ਲਿਮਿਟੇਡ) (Fluzone® Quadrivalent (Sanofi Pasteur Limited))
- ਕਵਾਡਰਿਵੈਲੇਂਟ ਲਾਈਵ ਅਟੈਨੂਏਟਿਡ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ (Quadrivalent Live Attenuated Influenza Vaccine (LAIV-Q))
 - ਫਲੂਮਿਸਟ® ਕਵਾਡਰਿਵੈਲੇਂਟ (ਐਸਟਰਾਜੇਨੇਕਾ ਕੈਨੇਡਾ)(Flumist® Quadrivalent (AstraZeneca Canada))

ਇਸ ਸਾਲ ਦੀ ਸੀਜ਼ਨਲ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, [ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ਬੀਸੀ: ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ](#) ਅਤੇ [ਬੀਸੀਸੀਡੀਸੀ: ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਦੀ ਇੱਛਿਤ ਵਰਤੋਂ](#) 'ਤੇ ਜਾਓ।

[\(ਬੰਦ ਕਰੋ\)](#)

2. ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਕਿਸ ਨੂੰ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਨੈਸ਼ਨਲ ਐਡਵਾਈਜ਼ਰੀ ਕਮੇਟੀ ਔਨ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ (NACI) ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦਾ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵਿਪਰੀਤ ਸੰਕੇਤ (contraindication) ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਏ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਮੈਡੀਕਲ ਅਵਸਥਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਵਿਪਰੀਤ ਸੰਕੇਤ, ਜਾਂ ਕਾਰਨ ਹਨ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਆਣੇ ਅਤੇ 5 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ 65 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਖਾਸ ਮੈਡੀਕਲ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚ ਜੋਖਮ 'ਤੇ ਹੋ।

ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਇਸ ਫੌਲ ਵਿੱਚ, ਨਵਾਂ, ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਜਾਂ "ਫਲੂ ਸ਼ਾਟ" ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਮੁਫਤ ਹੈ।

- ਕਿਸਾਨ ਅਤੇ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਜੀਵਤ ਪੋਲਟਰੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਸਮੇਤ, ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕ।
- ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਸੰਚਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਰਮਚਾਰੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੁਲਿਸ ਅਫਸਰ, ਫਾਇਰਫਾਈਟਰਜ਼ ਅਤੇ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਅਟੈਂਡੈਂਟ

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, [ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਈਲ # 12d ਇਨਐਕਟਿਵੇਟਿਡ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ \(ਫਲੂ\) ਵੈਕਸੀਨ ਦੇਖੋ।](#)

[\(ਬੰਦ ਕਰੋ\)](#)

[3. 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 (ਪਰੰਤੂ ਅੰਡੇ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਟੀਕਾਕਰਣ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ) ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਨਲੇਵਾ ਐਲਰਜਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਹੋਈ ਸੀ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਪਿਛਲੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗੰਭੀਰ ਓਕੂਲੋ-ਰੈਸਪਿਰੇਟਰੀ ਸਿੰਡਰੋਮ ਹੋਇਆ ਸੀ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਅਣਪਛਾਤੇ ਕਾਰਨ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਕੋਈ ਵੀ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣ ਦੇ 8 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਗੁਇਲੇਨ-ਬਾਰ ਸਿੰਡਰੋਮ (ਜੀਬੀਐਸ) ਵਿਕਸਤ ਹੋਇਆ ਸੀ
- ਤੁਸੀਂ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਚੈਕਪੁਆਇੰਟ ਇਨਿਹਿਬਿਟਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਕਦੋਂ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ

[\(ਬੰਦ ਕਰੋ\)](#)

[4. 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।

[\(ਬੰਦ ਕਰੋ\)](#)

[5. ਮੈਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ। ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?](#)

ਜ਼ੁਕਾਮ ਜਾਂ ਹੋਰ ਹਲਕੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਉਣ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਰ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

[\(ਬੰਦ ਕਰੋ\)](#)

[6. 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 ਨਿਆਏ, 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।

[\(ਬੰਦ ਕਰੋ\)](#)

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।

[\(ਬੰਦ ਕਰੋ\)](#)

[2. ਕੀ ਮੈਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?](#)

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

[\(ਬੰਦ ਕਰੋ\)](#)

[3. ਕੀ ਮੇਰੇ 3-ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਣ ਕੀਤਾ 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 ਵਰਤੋਂ ਜਾਣ ਲਈ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

[\(ਬੰਦ ਕਰੋ\)](#)

[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।

[\(ਬੰਦ ਕਰੋ\)](#)

[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।

[\(ਬੰਦ ਕਰੋ\)](#)

ਵੈਕਸੀਨ ਸੁਰੱਖਿਆ

1. ਕੀ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ 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।

(ਬੰਦ ਕਰੋ)

2. ਜੇ ਮੈਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?

ਇਨਐਕਟੀਵੇਟਿਡ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੂਜੇ ਅੱਧ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਤੀਜੀ ਤਿਮਾਹੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ। ਨਾਲ ਹੀ, ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੜਾਅ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਚਿਰਕਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਦਾ ਕਿਧਰੇ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

(ਬੰਦ ਕਰੋ)

3. ਜੇ ਮੈਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?

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

(ਬੰਦ ਕਰੋ)

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

ਜ਼ੁਕਾਮ ਜਾਂ ਹੋਰ ਹਲਕੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਉਣ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਰ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

(ਬੰਦ ਕਰੋ)

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

ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ 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। ਅੰਡੇ ਦੀ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਇਨਐਕਟੀਵੇਟਿਡ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

(ਬੰਦ ਕਰੋ)

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਅਤੇ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

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

ਤੁਸੀਂ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈਆਂ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰਾਂ, ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੇਅਰ ਹੋਮਜ਼, ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੇ ਦਫਤਰਾਂ, ਟ੍ਰੈਵਲ ਹੈਲਥ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਅਤੇ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ (5 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ) ਵਿੱਚ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਦਾ ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਯੂਨਿਟ ਲੱਭਣ ਲਈ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ਬੀਜੀ ਤੇ ਜਾਓ।

ਹੋਰ ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਈਲ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਸਤੇ <https://healthlinkbc.ca/healthfiles> ਤੇ ਜਾਓ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਆਫਿਸ ਕੋਲ ਛਪੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਕਾਪੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

(ਬੰਦ ਕਰੋ)

2. ਕੀ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਮਫਤ ਹੈ?

ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਇਸ ਫੌਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਕੇ, ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਮੁਫਤ ਹੈ।

- ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, [ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਈਲ # 12d ਇਨਐਕਟਿਵੇਟਿਡ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ \(ਫਲੂ\) ਵੈਕਸੀਨ ਦੇਖੋ](#)।

(ਬੰਦ ਕਰੋ)

3. ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ 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।

(ਬੰਦ ਕਰੋ)

ਉਪਯੋਗੀ ਲਿੰਕ

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ

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

ਬੀਸੀਸੀਡੀਸੀ

- [ਇੰਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ](#)

ਇੰਮਿਊਨਾਇਜ਼ ਬੀਸੀ

- [ਇੰਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ](#)

ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ:

- [ਫਲੂ \(ਇੰਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ\)](#)

ਆਖਰੀ ਵਾਰੀ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ: ਅਕਤੂਬਰ 2021

ਹੋਰ ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਈਲ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਸਤੇ <https://healthlinkbc.ca/more/resources/healthlink-bc-files> ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਯੂਨਿਟ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਲਈ www.HealthLinkBC.ca ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ **8-1-1** (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੋਲੋ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ, **7-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।