



ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ (ਫਲੂ) ਬਾਰੇ ਆਮ ਸਵਾਲ

ਆਖਰੀ ਵਾਰੀ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ: ਅਕਤੂਬਰ 2023

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

2. ਇੰਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ 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 ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਵਸਤੂ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਖੰਘ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਦੀਆਂ ਛੇਟੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਹੱਥ ਧੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਖੁਦ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਮੂੰਹ ਜਾਂ ਨੱਕ ਨੂੰ ਛੂਹਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਸੰਕਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਲਗਭਗ 1 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ 5 ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਫੈਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ 21 ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਫੈਲਾ 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 ਐਸਤਨ 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 ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਾਧੂ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ
 - ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਣ ਲਈ ਕਰੋ
 - ਬੰਦ ਹੋਏ ਨੱਕ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਗਰਮ ਸ਼ਾਵਰ ਜਾਂ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਰੇ ਸਿੱਕ 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 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 ਤੁਰੰਤ ਕੂੜੇਦਾਨ ਜਾਂ ਕੂੜੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਕੇ
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਪਣੀ ਕਮੀਜ਼ ਦੀ ਬਾਂਹ ਵਿੱਚ ਖੰਘ ਅਤੇ ਛਿੱਕ ਕੇ

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 ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ 65 ਸਾਲ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ 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 ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸਰੀਰਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ 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 ਫੋਨ 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।

ਦੇ 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?

2023-24 ਦੀਆਂ ਸੀਜ਼ਨਲ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਚਾਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ:

- A/ਵਿਕਟੋਰੀਆ/4897/2022 (H1N1)pdm09-ਵਰਗਾ ਵਾਇਰਸ
- A/ਡਾਰਵਿਨ/9/2021 (H3N2)-ਵਰਗਾ ਵਾਇਰਸ
- B/ਆਸਟਰੀਆ/1359417/2021 ਵਰਗਾ ਵਾਇਰਸ
- B/ਫੂਕੋਟ/3073/2013 ਵਰਗਾ ਵਾਇਰਸ (ਕੇਵਲ ਕਵਾਡਰਿਵੈਲੈਂਟ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਵਿੱਚ)

2022/23 ਸੀਜ਼ਨ ਦੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਵਿੱਚ A/ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਸਟ੍ਰੇਨ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਸੀ।

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।

ਇੱਕ ਹੋਰ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ, ਲਾਈਵ ਅਟੈਨੂਏਟਿਡ 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 2023/24 ਲਈ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਫਲੂਐਡ® (FLUAD®)
- ਫਲੂਲਵਾਲ®ਟੈਟਰਾ (FLULAVAL® TETRA)
- ਫਲੂਮਿਸਟ® ਕਵਾਡਰਿਵੈਲੈਂਟ (FLUMIST® QUADRIVALENT)
- ਫਲੂਜ਼ੋਨ® ਕਵਾਡਰਿਵੈਲੈਂਟ (FLUZONE® QUADRIVALENT)
- ਫਲੂਜ਼ੋਨ® ਉੱਚ-ਖੁਰਾਕ ਕਵਾਡਰਿਵੈਲੈਂਟ (FLUZONE® HIGH-DOSE QUADRIVALENT)

ਇਸ ਸਾਲ ਦੀ ਮੌਸਮੀ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, [ਇੰਮਿਊਨਾਇਜ਼ਬੀਸੀ: ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਅਤੇ ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡੀਜੀਜ਼ 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।

ਟੀਕਾਕਰਣ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜੋ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ, ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ, 65 ਸਾਲ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ 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 ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਮੁਫਤ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। [ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਈਲ #12d ਇਨਐਕਟਿਵਿਟਿਡ 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 ਟੀਕਾਕਰਣ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ)
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਅਣਪਛਾਤੇ ਕਾਰਨ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਕੋਈ ਵੀ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣ ਦੇ 6 ਹਫਤਿਆਂ 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 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।

ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਵਾਲੀਆਂ ਆਬਾਦੀਆਂ (ਨਿਆਏ, 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 ਵਰਤੋਂ 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 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।

2. ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਜਾਂ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਜੁਕਾਮ 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 ਰਹੋ 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 ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਟੀਕਾਕਰਣ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ 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। ਟੀਕਾਕਰਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਲਰਜੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਅਤੇ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਟੀਕਾਕਰਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

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

ਤੁਸੀਂ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ, ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਯੂਨਿਟਾਂ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੇ ਦਫਤਰਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹੋਰ ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਈਲ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਸਤੇ

www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files. ਤੇ ਜਾਓ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਆਫਿਸ ਕੋਲ ਛਪੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਕਾਪੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

2. ਕੀ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਮੁਫਤ ਹੈ?

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

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।

ਉਪਯੋਗੀ ਲਿੰਕ

ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ

- [ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ \(ਫਲੂ\) ਬਾਰੇ ਤੱਥ \(ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਈਲ #12b\)](#)
- [ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ \(ਫਲੂ\) ਟੀਕਾਕਰਣ: ਮਿੱਥਾਂ ਅਤੇ ਤੱਥ \(ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਈਲ #12c\)](#)
- [ਇਨਐਕਟਿਵੇਟਿਡ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ \(ਫਲੂ\) ਵੈਕਸੀਨ \(ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਈਲ #12d\)](#)
- [ਲਾਈਵ ਅਟੈਨਏਟਿਡ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ \(ਫਲੂ\) ਵੈਕਸੀਨ \(ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਈਲ #12e\)](#)
- [ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ \(ਫਲੂ\) ਸੀਜ਼ਨ](#)
- [ਨਿਊਮੋਕੋਕਲ ਕੋਜ਼ਗੋਟ \(ਪੀਸੀਵੀ 13\) ਵੈਕਸੀਨ \(ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਈਲ #62a\)](#)
- [ਨਿਊਮੋਕੋਕਲ ਪੇਲੀਸੈਕਰਾਇਡ 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 \(ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ\)](#)

ਹੋਰ ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਈਲ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਸਤੇ www.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।