Punjabi - Number 12a
September 2022

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਇੰਨਐਕਟੀਵੇਟਿਡ ਇੰਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ (ਫਲੂ) ਵੈਕਸੀਨ ਕਿਉਂ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ

Why Seniors Should Get the Inactivated Influenza (Flu) Vaccine

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਇੰਨਐਕਟੀਵੇਟਿਡ ਇੰਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਬਾਰੇ ਕੀ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਇੰਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ, ਬੀਮਾਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ, ਅਤੇ ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਜਾਨਾਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵੱਧਦੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀ ਅਤੇ ਇੰਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ, 65 ਸਾਲ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਸਾਲ ਇੰਨਐਕਟੀਵੇਟਿਡ ਇੰਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣ ਜਾਂ ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ ਮੁਫਤ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਇੰਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਇੰਨਐਕਟੀਵੇਟਿਡ ਇੰਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਉਸ ਵਿੱਚ ਮਾਰੇ ਹੋਏ ਇੰਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਜਾਂ ਹਿੱਸੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਇੰਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਵੈਕਸੀਨ ਪ੍ਰਤੀ ਆਮ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਟੀਕਾ ਲਗਾਏ ਜਾਣ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਲਾਲੀ, ਦਰਦ ਜਾਂ ਸੋਜ।

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਟੀਕਾ ਲਗਾਏ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣ ਵਾਪਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਵੈਕਸੀਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ। ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਬੁਖਾਰ, ਸਿਰਦਰਦ ਅਤੇ ਦੁਖਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸੀਆਂ ਅਤੇ ਥਕੇਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ 1 ਤੋਂ 2 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਲੱਛਣ ਇੰਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਘੱਟ ਗੰਭੀਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਛੋਟੀ ਮਿਆਦ ਲਈ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਇੰਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਕਦੋਂ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਫਲੂ ਦਾ ਮੌਸਮ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੰਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ, ਇੰਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਅਕਤੂਬਰ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਰੱਖਿਆ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਸੰਭਵ ਹੋਏ ਇੰਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਫਲੂ ਦਾ ਮੌਸਮ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੀਮਾਰੀ ਵਿਰੁਧ ਰੱਖਿਆ (ਇੰਮਯੁਨਿਟੀ) ਨਿਰਮਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫੀ ਸਮਾਂ, ਲਗਭਗ 2 ਹਫਤੇ, ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਰੱਖਿਆ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਫਲੂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੌਸਮ, ਜੋ ਕਿ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਅਪ੍ਰੈਲ ਦੇ ਅੰਤ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਇੰਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੂਮੋਕੋਕਲ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਵੀ ਟੀਕਾ ਲਗਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਨਿਯੂਮੋਕੋਕਲ ਵੈਕਸੀਨ ਦਿਮਾਗ, ਬਲੱਡਸਟ੍ਰੀਮ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਅਤੇ ਕੰਨ ਦੇ ਵਿਗਾੜਾਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇੰਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ ਅਤੇ ਨਿਯੂਮੋਕੋਕਲ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਤੇ ਲੈਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਨਿਯੂਮੋਕੋਕਲ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਕੇਵਲ 1 ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੂਸਟਰ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ।

ਨਿਉਮੋਕੋਕਲ ਵਿਗਾੜ ਅਤੇ ਵੈਕਸੀਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, HealthLinkBC File #62b ਨਿਯੂਮੋਕੋਕਲ ਪੌਲੀਸੈਕਰਾਇਡ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇਖੋ।

ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਸੰਪਰਕਾਂ ਲਈ ਇੰਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ ਟੀਕਾਕਰਣ

ਇੰਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ ਟੀਕਾਕਰਣ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਘਰੇਲੂ ਸੰਪਰਕਾਂ ਲਈ ਜੋਰ ਨਾਲ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇੰਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਕਿਸ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ?

ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਪੂਰਵ ਖੁਰਾਕ ਜਾਂ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਅੰਸ਼ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਨ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੋਈ ਹੈ। ਅੰਡਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਇੰਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਟੀਕਾਕਰਣ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਪੂਰਵ ਵੈਕਸੀਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੀਬਰ ਓਕੁਲੋ- ਰੈਸਪੀਰੇਟਰੀ ਸਿੰਡਰੋਮ (ਲਾਲ ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਖਾਂਸੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਭਾਰੀ ਅਵਾਜ਼) ਹੋਇਆ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਚੈਕਪੁਆਇੰਟ ਇੰਨਹਿਬਿਟਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਹ ਉਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੋਂ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਇੰਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ 8 ਹਫਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਗੁਲਿਅਨ

– ਬਾਰ (Guillain-Barré Syndrome (GBS)) ਵਿਕਸਤ ਕੀਤਾ ਹੈ

ਜੀ ਬੀ ਐਸ (GBS) ਇੱਕ ਵਿਰਲੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਲਕਵਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਵਿਗਾੜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ। ਵਿਰਲੇ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਜੀ ਬੀ ਐਸ ਵਾਪਰ ਸਕਦ੍ਹਾ ਹੈ। ਜੀ ਬੀ ਐਸ (GBS) ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹਰ ਮਿਲੀਅਨ ਵਿੱਚੋਂ 1 ਵਿੱਚ ਇੰਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇੰਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ ਕੀ ਹੈ?

ਇੰਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ, ਇੰਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਸਾਹ ਦੀ ਨਲੀ ਦੇ ਉਪਰੀ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਵਿਗਾੜ ਹੈ। ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਬੁਖਾਰ, ਸਿਰਦਰਦ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਵਗਦਾ ਨੱਕ, ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਤੀਬਰ ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਖੰਘ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਦੂਸਰੇ ਵਾਇਰਸਾਂ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵਿਗਾੜਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਮਿਲਦੇ ਜੁਲਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇੰਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਦੇ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਦੇ ਨਾਲ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਦਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇੰਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰਕੇ ਇੰਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣ ਜਾਂ ਉਸਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੱਕ ਫੈਲਾਉਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਇੰਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਕੇ
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰ ਰਹਿ ਕੇ
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਧੋਕੇ
- ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਛੂਹੀਆਂ ਗਈਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਅਤੇ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਕੇ
- ਵਰਤੇ ਹੋਏ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਕੂੜੇ ਵਾਲੀ ਬਾਸਕਿਟ ਜਾਂ ਕੂੜੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟਕੇ
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਪਣੀ ਕਮੀਜ਼ ਦੀ ਬਾਂਹ ਵਿੱਚ ਖੰਘ ਕੇ ਅਤੇ ਛਿੱਕ ਕੇ

ਇੰਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ ਕਰਕੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਫੈਲਾਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇੰਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ?

ਇੰਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ 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 ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਉੱਤੇ ਖਾਂਸੀ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਤੋਂ ਛੋਟੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਮੂੰਹ ਜਾਂ ਨੱਕ ਨੂੰ ਛੂਹੰਦੇ ਹੋ।

ਲੱਛਣ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਇੰਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਨਾਲ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲਗਭਗ 1 ਤੋਂ 4 ਦਿਨਾਂ ਤੇ, ਜਾਂ ਔਸਤਨ 2 ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਲੱਛਣ ਆਮਤੌਰ ਤੇ 7 ਤੋਂ 10 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਖੰਘ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ 1 ਤੋਂ 2 ਹਫਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਇੰਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਲਗਭਗ 1 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ 5 ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਫੈਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਿਊਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੰਮੀ ਮਿਆਦ ਤੱਕ ਫੈਲਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇੰਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ ਕਿੰਨਾ ਗੰਭੀਰ ਹੈ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੀਮਾਰ ਕਰਨ, ਕਈ ਵਾਰੀ ਗੰਭੀਰ ਢੰਗ ਨਾਲ, ਦੇ ਨਾਲ, ਇੰਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ ਸਰੀਰ ਦੀ ਦੂਸਰੇ ਵਿਗਾੜਾਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਨੂੰ ਵੀ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਬੈਕਟੀਰੀਅਲ ਨਿਮੋਨੀਆ, ਜੋ ਕਿ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਵਿਗਾੜ ਹੈ, ਇੰਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਜਟਿਲਤਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ। ਇੰਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੋਰ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਦੂਸਰੀਆਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਹ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਜਾਨਲੇਵਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇਖੋ:

- HealthLinkBC File #12b Facts about Influenza (the Flu)
- HealthLinkBC File #12c Influenza (Flu) Immunization: Myths and Facts
- HealthLinkBC File #12d Inactivated Influenza (Flu) Vaccine