

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ (ਫਲੂ) ਟੀਕਾਕਰਨ: ਮਿੱਥਾਂ ਅਤੇ ਤੱਥ

Influenza (flu) immunization: Myths and facts

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਮੌਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕਾ ਹਨ। ਇਹ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀਆਂ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜਾਨਾਂ ਵੀ ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਜਾਂ ਤਾਂ ਇਨਐਕਟੀਵੇਟਿਡ ਜਾਂ ਲਾਈਵ ਐਟੇਨੂਏਟਿਡ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਹਨ। ਇਨਐਕਟੀਵੇਟਿਡ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਮਾਰੇ ਗਏ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸਾਂ ਜਾਂ ਵਾਇਰਸਾਂ ਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਤੋਂ ਬਣੀ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਟੀਕੇ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਲਾਈਵ ਇਨਐਕਟੀਵੇਟਿਡ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਕਮਜ਼ੋਰ ਬਣਾਏ ਗਏ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸਾਂ ਤੋਂ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨੱਕ ਦੇ ਸਪਰੇਅ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਮ ਜ਼ੁਕਾਮ ਜਾਂ ਪੇਟ ਦੇ ਫਲੂ, ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ "ਫਲੂ" ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਰੰਤੂ, ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਸਾਹ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ ਜੋ ਅਕਸਰ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਕਰਕੇ ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਅਤੇ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਬਾਰੇ ਮਿੱਥਾਂ ਅਤੇ ਤੱਥ

ਮਿੱਥ: ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਤੱਥ: ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਿਆਪਕ ਰੂਪ ਨਾਲ ਫੈਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸੈਂਕੜੇ ਲੋਕ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਜਾਂ ਇਸ ਦੀਆਂ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਿਮੋਨੀਆ, ਕਰਕੇ ਮਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ 65 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਿੱਥ: ਮੈਨੂੰ ਕਦੇ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ, ਇਸ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਤੱਥ: ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਲਕੇ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਤੱਕ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੌਰਾਨ ਕਈ ਵਾਰ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਵਾਇਰਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਦਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਮਿੱਥ: ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਮੈਨੂੰ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੱਥ: ਇਨਐਕਟੀਵੇਟਿਡ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੀ। ਵੈਕਸੀਨ ਵਿੱਚ ਮਾਰੇ ਗਏ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਜਾਂ ਵਾਇਰਸਾਂ ਦੇ ਉਹ ਹਿੱਸੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਬਣ ਸਕਦੇ।

ਲਾਈਵ ਇਨਐਕਟੀਵੇਟਿਡ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਵਿੱਚ ਕਮਜ਼ੋਰ ਬਣਾਏ ਗਏ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਲਾਈਵ ਵੈਕਸੀਨ ਪ੍ਰਤੀ ਆਮ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਗਦਾ ਨੱਕ, ਨੱਕ ਬੰਦ ਹੋਣਾ, ਖੰਘ, ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼ ਅਤੇ ਬੁਖਾਰ, ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹ ਲੱਛਣ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਲਾਗ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਗੰਭੀਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ।

ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਜੋਂ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲਾਈਵ ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਲਗਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਮਿੱਥ: ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਗੰਭੀਰ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੱਥ: ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ। ਇਨਐਕਟੀਵੇਟਿਡ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਲਾਲੀ, ਦਰਦ ਜਾਂ ਸੋਜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਜਿਹੜੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰ ਦਰਦ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਥਕਾਵਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲਾਈਵ ਐਟੇਨੂਏਟਿਡ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਉੱਪਰ ਦੱਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦੇ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਗੁਇਲੇਨ-ਬਾਰ ਸਿੰਡਰੋਮ (GBS) ਇੱਕ ਦੁਰਲੱਭ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਅਤੇ ਅਧਰੰਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਾਗਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਕੁਝ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ GBS ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ GBS ਬਹੁਤ ਹੀ ਦੁਰਲੱਭ ਹੈ (ਇੱਕ ਮਿਲੀਅਨ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ)। ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦੀ ਲਾਗ ਤੋਂ GBS ਦਾ ਖਤਰਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ।

ਮਿੱਥ: ਹਰ ਸਾਲ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਨਾਲ ਮੇਰੀ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤੱਥ: ਹਰ ਸਾਲ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਨਾਲ ਮੇਰੀ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸਟ੍ਰੈਨ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਵੇਂ ਸਟ੍ਰੈਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਹਰ ਸਾਲ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਸਾਲ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ।

ਮਿੱਥ: ਮੈਨੂੰ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਲਗਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਨੂੰ ਐਲਰਜੀਆਂ ਹਨ।

ਤੱਥ: ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਐਲਰਜੀਆਂ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ। ਪਰ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਪਿਛਲੀ ਖੁਰਾਕ ਜਾਂ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਿੱਸੇ ਪ੍ਰਤੀ ਗੰਭੀਰ ਐਲਰਜਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੋਈ ਸੀ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਟੀਕਾਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਲਰਜੀਆਂ ਲਈ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅੰਡੇ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਿੱਥ: ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਜ਼ੁਕਾਮ ਜਾਂ ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਵਾਇਰਸਾਂ ਜਾਂ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੱਥ: ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਜ਼ੁਕਾਮ ਜਾਂ ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਪੇਟ ਦਾ ਫਲੂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਵਾਇਰਸਾਂ ਜਾਂ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਇੱਕ ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਵਾਇਰਸ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਮ ਜ਼ੁਕਾਮ ਜਾਂ ਪੇਟ ਦੇ ਫਲੂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਵਾਇਰਸਾਂ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਵੱਖਰਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਸਿਰਫ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਾਇਰਸਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮਿੱਥ: ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੱਥ: ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਾਇਰਸ ਹਨ ਜੋ ਸਾਲ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨਾਂ, ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਸੀਜ਼ਨ ਦੌਰਾਨ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਉਮੀਦ ਵਾਲੇ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸਾਂ ਦੇ ਸਟ੍ਰੈਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਸਮਾਨ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਵਾਇਰਸਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰੀ ਸਿੰਸੀਟੀਅਲ ਵਾਇਰਸ (RSV) ਜਾਂ ਪੈਰਾਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ, ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਵੈਕਸੀਨ ਵਿਚਲੇ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸਟ੍ਰੈਨ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਵੇਂ ਸਟ੍ਰੈਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਹਰ ਸਾਲ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਕੁਝ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਰੋਕਣ ਪਰ ਲੱਛਣਾਂ, ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਅਤੇ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਕਰਕੇ ਮਰਨ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮਿੱਥ: ਮੈਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਲਗਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਤੱਥ: ਟੀਕੇ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਇਨਐਕਟੀਵੇਟਿਡ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੂਜੇ ਅੱਧ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਕਾਰਨ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਤੀਜੀ ਤਿਮਾਹੀ ਦੇ ਵਿੱਚ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਕੁਝ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ 6 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਵੱਡਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ।

ਜੇ ਲੋਕ ਗਰਭਵਤੀ ਹਨ, ਜਾਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨੌਕ ਦੇ ਸਪਰੇਅ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਲਾਈਵ ਐਟੇਨੂਏਟਿਡ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਮਿੱਥ: ਜੇ ਮੈਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਰਹੀ ਹਾਂ/ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਰਹੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਲਗਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਤੱਥ: ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ/ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇਹ ਫਾਈਲਾਂ ਦੇਖੋ:

- [HealthLinkBC File #12a ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਇਨਐਕਟਿਵੇਟਿਡ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ \(ਫਲੂ\) ਵੈਕਸੀਨ ਕਿਉਂ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ](#)
- [HealthLinkBC File #12b ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ \(ਫਲੂ\) ਬਾਰੇ ਤੱਥ](#)
- [HealthLinkBC File #12d ਇਨਐਕਟਿਵੇਟਿਡ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ \(ਫਲੂ\) ਵੈਕਸੀਨ](#)
- [HealthLinkBC File #12e ਲਾਈਵ ਐਟੇਨੂਏਟਿਡ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ \(ਫਲੂ\) ਵੈਕਸੀਨ](#)



BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

ਹੋਰ ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਈਲ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਸਤੇ www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files 'ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ 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।