

ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਮੁਫਤ ਫਲੂ ਜੈਬ ਅਤੇ COVID-19 ਵੈਕਸੀਨ ਜਾਂ ਬੁਸਟਰ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਲੈ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਹਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹਨਾਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਕੋਈ ਅੰਤਰ ਛੱਡਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਪਹਿਲਾਂ ਨਹੀਂ ਲਗਵਾਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਪੁੱਛਣਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ COVID-19 ਵੈਕਸੀਨ ਜਾਂ ਬੁਸਟਰ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਲਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਫਲੂ ਜੈਬ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਰੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨਾਂ ਨਾਲ ਅੱਪ-ਟੂ-ਡੇਟ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੰਭਾਵੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਯੋਗਤਾ

2022 ਵਿੱਚ, ਸਾਰੇ ਲੋਕ 65+, ਜਾਂ 55 ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਤੇ ਮਾਓਰੀ ਜਾਂ ਪੈਸੀਫਿਕ, ਮੁਫਤ ਫਲੂ ਜੈਬ ਲਈ ਯੋਗ ਹਨ। ਫਲੂ ਜੈਬ ਤਦ ਵੀ ਮੁਫਤ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ੂਗਰ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਅਤੇ 4 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਜੇ ਸਾਹ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਮੇ ਆਦਿ, ਨਾਲ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਹਨ।

ਮੈਨੂੰ ਮੇਰੀ ਮੁਫਤ ਫਲੂ ਜੈਬ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਮੁਫਤ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੁਝ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਵੀ ਮੁਫਤ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਆਪਣੀ ਫਲੂ ਜੈਬ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੇ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

ਆਪਣੀ ਫਲੂ ਜੈਬ ਲੈਣ ਲਈ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਕੋਈ ਸਥਾਨ ਲੱਭਣ ਲਈ [health.govt.nz/flu](https://www.health.govt.nz/flu) 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਹੈਲਥਲਾਈਨ ਨੂੰ **0800 611 116** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

ਇਸ ਸਰਦੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਹਾਨਊ ਦਾ ਬਚਾਅ ਕਰੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ 65+, ਜਾਂ 55 ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋ ਅਤੇ ਮਾਓਰੀ ਜਾਂ ਪੈਸੀਫਿਕ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਮੁਫਤ ਫਲੂ ਜੈਬ ਲੈਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ



FLU 2022

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਓਟੀਆਰੋਆ ਵਿੱਚ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਬੱਬਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ, ਫਲੂ ਹੋ ਜਾਣ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਵਰਗੇ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਉਪਾਵਾਂ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਪਿਛਲੇ ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਫੈਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਹੈ। ਅਤੇ, ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਰਹੱਦਾਂ ਦੇ ਖੁੱਲਣ ਦੇ ਨਾਲ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫਲੂ ਦੇ ਹੋਰ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਤਣਾਅ ਫੈਲਦੇ ਦੇਖਾਂਗੇ।

ਫਲੂ ਜੈਬ ਲੈਣਾ ਤੁਹਾਡਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਬਚਾਅ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਮੁਫਤ ਹੈ ਜੋ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੀ ਸਲਾਨਾ ਫਲੂ ਜੈਬ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਫਲੂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਫਲੂ (ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ) ਕੀ ਹੈ?

ਫਲੂ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਆਮ ਜ਼ੁਕਾਮ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗੰਭੀਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ – ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ 65+, ਜਾਂ 55 ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋ ਅਤੇ ਮਾਓਰੀ ਜਾਂ ਪੈਸੀਫਿਕ ਹੋ, ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਹੋ, ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਚੱਲ ਰਹੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਸ਼ੂਗਰ।

ਇਹ ਕਈ ਵਾਰ ਘਾਤਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ – ਹਰ ਸਾਲ ਲਗਭਗ 500 ਲੋਕ ਫਲੂ ਤੋਂ ਮਰਦੇ ਹਨ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਫਲੂ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚਾ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਹਰ ਸਾਲ ਫਲੂ ਜੈਬ ਲੈਣਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਹਾਨੇ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਮੁਫਤ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ 65+, ਜਾਂ 55 ਅਤੇ ਵੱਧ ਹੋ ਅਤੇ ਮਾਓਰੀ ਜਾਂ ਪੈਸੀਫਿਕ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਫਲੂ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਲੂ ਦੁਆਰਾ ਫੜੇ ਜਾਣ ਜਾਂ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਕਰਵਾਉਣ ਨਾਲ ਇਹ ਗਾਰੰਟੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਲੂ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ, ਜੇਕਰ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗਾ। ਅਤੇ ਵੈਕਸੀਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਲੂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ – ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀ ਗਈ ਵੈਕਸੀਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਜ਼ਿੰਦਾ ਫਲੂ ਵਾਇਰਸ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਫਲੂ ਜੈਬ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੈਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ?

ਤੁਹਾਡੇ ਫਲੂ ਜੈਬ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ, ਖੁਜਲੀ, ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਲਾਲੀ, ਦਰਦ ਅਤੇ ਪੀੜਾਂ, ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਮਾਰ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣੇ ਚਾਹੀਦੇ।