

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

ਹਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। 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।

ਮੈਨੂੰ 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 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਹੈਲਥਲਾਈਨ ਨੂੰ **0800 611 116** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

ਇਸ ਸਰਦੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅਣਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ – ਇੱਕ ਫਲੂ ਜੈਬ ਲਓ – ਇਹ ਮੁਫਤ ਹੈ



FLU 2022

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਓਟੋਰੋਆ ਵਿੱਚ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਬਬਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ, ਫਲੂ ਦੇ ਫੜਨ ਦੀ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ 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 ਇਸ ਸਾਲ ਫਲੂ ਜੈਬ ਲੈਣਾ ਹੋਰ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ – ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਾਪੂ (ਗਰਭਵਤੀ) ਹੋ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਰਹੇ ਹੋ।

ਫਲੂ (ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ) ਕੀ ਹੈ?

ਫਲੂ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਆਮ ਜ਼ੁਕਾਮ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਪੂ (ਗਰਭਵਤੀ) ਹੋਣ 'ਤੇ ਫਲੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਣਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਖਤਰਾ ਹੈ।

ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਫਲੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਜਲਦੀ ਜਨਮ, ਗਰਭਪਾਤ, ਮਰੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਅਤੇ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਘੱਟ ਵਜ਼ਨ ਦੀ ਦਰ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਫਲੂ ਨਾਲ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਗਰਭ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਹੁਤ ਫਰਕ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅਣਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫਲੂ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚਾ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਫਲੂ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਫਲੂ ਜੈਬ ਲਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹਾਪੂ (ਗਰਭਵਤੀ) ਹੋ ਤਾਂ ਫਲੂ ਜੈਬ ਮੁਫਤ ਹਨ।

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

ਕੀ ਫਲੂ ਜੈਬ ਮੇਰੇ ਅਣਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?

ਫਲੂ ਜੈਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਰੇਟਿੰਗ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਣਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਤੋਂ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਵੱਧ ਜੋਖਮ 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 ਰਹਿੰਦੇ ਚਾਹੀਦੇ।