BCHealthFiles

Punjabi - Number 12a
September 2007

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ (ਫਲੂ) ਵੈਕਸੀਨ ਕਿਉਂ ਲਵਾਉਂਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ
Why Seniors Should Get the Influenza (Flu) Vaccine

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਬਾਰੇ ਕੀ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦਾ ਟੀਕਾ ਜਾਂ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਟਾਲਣ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਇਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਸਰਦਾਰ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਨਾਂ ਤੱਕ ਨੂੰ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।
ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਲੋਕ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਚ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਅਤੇ ਇਸਦੀਆਂ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧੇਰੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਸਕਣ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰੇ 'ਚ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰੇਲੂ ਸੰਪਰਕ 'ਚ ਆਉਂਣ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਹਰੇਕ ਸਾਲ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਜਾਂ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਂਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਮੁਫਤ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣਾ ਸਲਾਨਾਂ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਜਾਂ ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਂਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਲੋਕਲ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਬਹੁਤ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਰੋਗ ਨਹੀਂ ਲਗਾ ਸਕਦਾ। ਟੀਕੇ 'ਚ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦੇ ਮਰੇ ਹੋਏ ਵਾਇਰਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।

ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣ ਮਗਰੋਂ ਕੋਈ ਰੋਗ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਉਭਰਦੇ। ਕੁਝ ਕੁ ਨੂੰ, ਜਿਸ ਥਾਂ 'ਤੇ ਸੂਈ ਲਗਾਈ ਗਈ ਹੋਵੇ ਉਸ ਥਾਂ 'ਤੇ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਲਾਲਗੀ ਜਾਂ ਦੁਖਦੀ ਸੋਜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਰਗੇ ਹਲਕੇ ਰੋਗ-ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਖਾਸਕਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦਾ ਟੀਕਾ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਰੋਗ ਲੱਛਣਾਂ 'ਚ ਹਲਕਾ ਬੁਖਾਰ, ਸਿਰਪੀੜ ਅਤੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਦਰਦ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ 6 ਤੋਂ 12 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅੰਦਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ 24 ਤੋਂ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅੰਦਰ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਘੱਟ ਗੰਭੀਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਕੁਝ ਖਾਸ ਮੈਡੀਕਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਐਲਰਜੀਆਂ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਲਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹੋਣ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ।.

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਕਦੋਂ ਲਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦੀ ਰੁੱਤ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਂਣ।

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੁਲੰਬੀਆ 'ਚ ਟੀਕਾ ਅਕਤੂਬਰ ਜਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਨਵੰਬਰ 'ਚ ਮਿਲਣਾ ਆਰੰਭ ਹੋਵੇਗਾ। ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਬਚਾਅ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਨਵੰਬਰ ਦੇ ਅੰਤ ਤੱਕ ਲਵਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦੀ ਰੁੱਤ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਤਕੜਿਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫੀ ਸਮਾਂ - ਤਕਰੀਬਨ ਦੋ ਹਫਤੇ - ਮਿਲ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਰੁੱਤ ਦੀ ਸਿਖਰ ਦੌਰਾਨ, ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਵੰਬਰ ਅਤੇ ਅਪਰੈਲ ਦੌਰਾਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ 'ਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਐਪਰ, ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਫਿਰ ਵੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਇਸਨੂੰ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦੀ ਰੁੱਤ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ।

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦੇ ਟੀਕੇ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, 65 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਨੂਮੋਕੋਕਲ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਵੀ ਟੀਕਾ ਲੱਗਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਨੂਮੋਕੋਕਲ ਟੀਕਾ ਦਿਮਾਗ, ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਵਹਾਅ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਜਾਂ ਕੰਨਾਂ 'ਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਅਤੇ ਨੂਮੋਕੋਕਲ ਦੇ ਟੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕੋ ਸਮੇਂ ਲਵਾਉਂਣ ਵਿਚ ਕੋਈ ਖਤਰਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਐਪਰ ਨੂਮੋਕੋਕਲ ਟੀਕਾ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਲਈ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਹਰ ਸਾਲ ਨਹੀਂ ਲਗਵਾਉਂਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਕੀ ਹੈ?

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਇਕ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਦੁਆਰਾ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ ਨੱਕ, ਗਲੇ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੈ।

ਰੋਗ-ਲੱਛਣਾਂ ਵਿਚ ਬੁਖ਼ਾਰ, ਸਿਰਦਰਦ, ਪੱਠਿਆਂ ਦਾ ਦੁਖਣਾ, ਨੱਕ ਵਗਣਾ, ਗਲ਼ੇ ਦਾ ਦੁਖਣਾ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕੇਂਵਾ ਅਤੇ ਖੰਘ

ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਜ਼ੁਕਾਮ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਾਇਰਸਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੋਗ-ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਵਾਲੇ ਰੋਗ-ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਹੋਣ ਦੀ ਬਿਰਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਬਾਕਾਇਦਗੀ ਨਾਲ ਧੋਣ, ਚੰਗਾ ਖਾਣ ਤੇ ਵਰਜ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਂਣ ਦੁਆਰਾ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣ ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੱਕ ਫੈਲਾਉਂਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ?

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਖੰਘਣ, ਛਿੱਕਣ ਜਾਂ ਮੂੰਹੋਂ ਮੂੰਹੀਂ ਸੰਪਰਕ ਹੋਣ ਨਾਲ ਸੌਖਿਆਂ ਹੀ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੱਕ ਫੈਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਾਇਰਸ ਉਦੋਂ ਵੀ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅੱਕਤੀ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ ਵਿਅੱਕਤੀ ਜਾਂ ਵਸਤੂ ਉਪਰ ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਛਿੱਕਣ ਨਾਲ ਪਏ ਸੂਖਮ ਜਲਵਾਸ਼ਪਾਂ ਨੂੰ ਛੂੰਹਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਜਾਂ ਨੱਕ ਨੂੰ ਛੂਹ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਰੋਗ-ਲੱਛਣ, ਵਿਅੱਕਤੀ ਦੇ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਦ, ਇੱਕ ਤੋਂ ਚਾਰ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ, ਔਸਤਨ ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਾਹਰ ਹੋਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਰੋਗ ਲੱਛਣ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 7 ਤੋਂ 10 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਖੰਘ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਹੋਰ ਹਫਤਿਆਂ ਲਈ ਰਹਿ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅੱਕਤੀ ਆਪ ਬੀਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦਾ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਬਾਲਗ ਰੋਗ-ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਤਕਰੀਬਨ ਇੱਕ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪੰਜ ਦਿਨ ਬਾਦ ਤੱਕ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਰੋਗ-ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ 21 ਦਿਨ ਬਾਦ ਤੱਕ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਖਤਰਨਾਕ ਹੈ?

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਫ਼ਿਕਰ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੀ ਹੋਰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਘਟਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਰਾਸੀਮੀ ਨਮੂਨੀਆਂ (ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ) ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਜਟਿਲਤਾ ਹੈ, ਖ਼ਾਸਕਰ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ। ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੋਰ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਵੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਣ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਜਾਨਲੇਵਾ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ

ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ, ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ, ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਵਰਕਰਾਂ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਵਾਉਂਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮੁਫਤ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦਾ ਟੀਕਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਖਰੀਦੇ ਜਾਣ ਲਈ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਇਸਨੂੰ ਮੁਫਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੇਖੋ ਬੀ.ਸੀ. ਹੈਲਥਫਾਈਲ #12d ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ (ਫਲੂ) ਵੈਕਸੀਨ।

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਜਾਂ ਨੁਮੋਕੋਕਲ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਬੀ.ਸੀ. ਹੈਲਥਫਾਈਲਾਂ ਵੇਖੋ:

#12b ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ (ਫਲੂ) ਬਾਰੇ ਤੱਥ

#12c ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ (ਫਲੂ) ਇਮਿਊਨਾਇਜ਼ੇਸ਼ਨ: ਮਿੱਥਾਂ ਅਤੇ ਤੱਥ

#12d ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ (ਫਲੂ) ਵੈਕਸੀਨ

#62b ਨਿਊਮੋਕੋਕਲ ਪੌਲੀਸੈਕਰਾਈਡ ਵੈਕਸੀਨ

ਬੀ.ਸੀ. ਹੈਲਥਫਾਈਲ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਲਈ ਵੇਖੋ **www.bchealthguide.org/healthfiles/index.stm**, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਜਾਓ।

ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ, ਹਰ ਰੋਜ਼ **24**-ਘੰਟੇ ਖੁੱਲੀ ਬੀ.ਸੀ. ਨਰਸਲਾਈਨ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਨੰਬਰਾਂ ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ:

- ਗ੍ਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ ਵਿਚ, 604-215-4700 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ
- ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚ ਟੋਲ-ਫਰੀ ਨੰਬਰ 1-866-215-4700 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ
- ਬੋਲ਼ੇ ਅਤੇ ਘੱਟ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ, 1-866-889-4700 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਨ
- ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸ਼ਾਮ ਦੇ 5 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸਵੇਰ ਦੇ 9 ਵਜੇ ਤੱਕ ਉਪਲਬਧ
- ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ 'ਤੇ ਤਰਜਮੇ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਜ਼ੁਬਾਨਾਂ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

www.bchealthguide.org'ਤੇ ਬੀ.ਸੀ. ਹੈਲਥ ਗਾਈਡ ਆਨਲਾਈਨ ਵੇਖੋ – ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

BC Centre for Disease Control
AN AGENCY OF THE PROVINCIAL HEALTH SERVICES AUTHORITY