NHS

2021 ਤੋਂ 2022 ਦੀਆਂ ਸਰਦੀਆਂ

ਫਲੂ ਟੀਕਾਕਰਨ

ਇਹ ਕਿਸ ਨੂੰ ਲਗਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਉਂ

ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ

Flu immunisation

Helping to protect people, every winter

ਇਹ ਲੀਫਲੈਟ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਫਲੂ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਉਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਫਲੂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਸਾਲ ਮੁਫ਼ਤ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਫਲੂ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਕੀ ਇਹ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਭਾਰੀ ਜ਼ੁਕਾਮ ਨਹੀਂ ਹੈ?

ਫਲੂ ਹਰ ਸਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ, ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਮੌਸਮੀ ਫਲੂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਹੀ ਛੂਤ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਫੈਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜ਼ੁਕਾਮ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਗੰਭੀਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਭਰੀ ਜਾਂ ਵਗਦੀ ਨੱਕ ਅਤੇ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫਲੂ ਦਾ ਮਾੜਾ ਦੌਰ ਭਾਰੀ ਜ਼ੁਕਾਮ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਭੈੜਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਫਲੂ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਲੱਛਣ ਹਨ ਬੁਖ਼ਾਰ, ਜ਼ੁਕਾਮ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਜੋੜਾਂ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਅਤੇ ਪੀੜਾਂ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਵਟ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 2 ਤੋਂ 7 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲੇ, ਸਥਾਈ ਅਪਾਹਜਤਾ ਜਾਂ ਮੌਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਫਲੂ ਕਿਸ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਫਲੂ ਇਨਫਲੂਏਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸਾਂ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਹ ਨਲੀ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਕਰਮਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਤੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਵਾਇਰਸਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਕਾਰਨ, ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਨਾਲ ਇਸਦਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇ ਫਲੂ ਕਰਕੇ ਕੋਈ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਲੂ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਲਾਗ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਖੰਘਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਮਾਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਲਾਰ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਨਿੱਕੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਫਲੂ ਦੇ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਹੋਰ ਲੋਕ ਸਾਹ ਨਾਲ ਇਹ ਬੂੰਦਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਬੂੰਦਾਂ ਡਿੱਗੀਆਂ ਹਨ।

> ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਫਲੂ ਦੀਆਂ ਫੈਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਮੁੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖੰਘਦੇ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਮਾਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਢੱਕ ਕੇ ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਹੈਂਡ ਜੈੱਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਪਰ ਫਲੂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਫਲੂ ਦਾ ਮੌਸਮ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਉਣਾ।

ਅਸੀਂ ਫਲੂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

ਫਲੂ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਨਹੀਂ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਵੈਕਸੀਨ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਉਪਲਬਧ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫਲੂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਫਲੂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਭਾਵੀ ਵਾਇਰਸਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਦਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਫਲੂ ਦੇ ਫੈਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਤਝੜ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਫਲੂ ਕੀ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਕਈ ਵਾਰੀ ਲੋਕ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬੁਰਾ ਜ਼ੁਕਾਮ ਫਲੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਫਲੂ ਹੋਣਾ ਅਕਸਰ ਜ਼ੁਕਾਮ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੁਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਫਲੂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗ੍ਰਹਿਣਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਲਈ, ਇਸ ਨਾਲ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਹ ਦੀ ਨਲੀ ਦੀ ਸੋਜ ਅਤੇ ਨਮੂਨੀਆ, ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਮੌਜੂਦਾ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਗੜ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਮਾੜੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਫਲੂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਫਲੂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਜੋਖਮ ਹੈ?

ਫਲੂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਫਲੂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਇਸ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਖ਼ਰਾਬ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਭਾਵੇਂ ਸਮੱਸਿਆ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਲੂ ਦੀ ਮੁਫ਼ਤ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੇ:

- ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ

ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਦਿਲ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ
- ਬ੍ਰੌਂਕਾਇਟਿਸ (ਸਾਹ ਨਲੀ ਦੀ ਸੋਜ਼ਸ਼), ਏਮਫ਼ੀਸੀਮਾ (ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ) ਜਾਂ ਦਮੇ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਸਮੇਤ, ਛਾਤੀ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ
- ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ
- ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਇਲਾਜ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਟੀਰੌਇਡ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ) ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਗਾਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਘਟੀ ਹੋਈ ਤਾਕਤ
- ਜਿਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ
- ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਦੌਰਾ ਜਾਂ ਟ੍ਰਾਂਸੀਏਂਟ ਇਸਕੇਮਿਕ ਅਟੈਕ (TIA) ਹੋਇਆ ਸੀ
- ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ (ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ)
- ਤੰਤੂ ਵਿਗਿਆਨ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਮੱਸਿਆ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਲਟੀਪਲ ਸਕਲੇਰੋਸਿਸ (MS), ਸੇਰੇਬਰਲ ਪਾਲਸੀ (ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਲਕਵਾ)
- ਪੜ੍ਹਾਈ ਸਬੰਧੀ (ਸਿੱਖਣ ਦੀ) ਅਸਮਰਥਤਾ
- ਤੁਹਾਡੀ ਤਿੱਲੀ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਸਿੱਕਲ ਸੈਲ ਰੋਗ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਤਿੱਲੀ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ
- ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ (40 ਅਤੇ ਵੱਧ ਦਾ BMI)

ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਇਹ ਸੂਚੀ ਸੰਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਕਲੀਨਿਕਲ ਫੈਸਲੇ ਦਾ ਮੁੱਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਪੀ ਤੁਹਾਡਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬੁਨਿਆਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਵਿਗੜ ਜਾਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਫਲੂ ਤੋਂ ਹੀ ਕੋਈ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵੀ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ nhs.uk/flujab 'ਤੇ ਜਾਓ

ਕਿਸ ਨੂੰ ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਉਹ ਸਾਰੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੰਨਾ 4 'ਤੇ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਜਾਂ:

- 65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹਨ
- ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਜਾਂ ਨਰਸਿੰਗ ਹੋਮ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹਨ
- ਕਿਸੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਜਾਂ ਅਪਾਹਜ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਮੁੱਖ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਹਨ
- ਅਗਲੀ ਕਤਾਰ ਦੇ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਮਚਾਰੀ ਹਨ
- ਗਰਭਵਤੀ (ਅਗਲਾ ਭਾਗ ਦੇਖੋ)
- ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਹਨ (ਪੰਨਾ 7-8 ਦੇਖੋ)

ਇਸ ਸਾਲ 50 ਤੋਂ 64 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਫਲੂ ਦੇ ਟੀਕੇ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਨ

ਮੈਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹਾਂ। ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਸਾਲ ਫਲੂ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਹਾਂ। ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਫਲੂ ਵਰਗੀਆਂ ਲਾਗਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠਦਾ ਹੈ। ਫਲੂ ਦੀ ਲਾਗ ਕਰਕੇ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤੀਬਰ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸਾਰੀਆਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਫਲੂ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਫਲੂ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਫਲੂ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਤੋਂ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ:

- ਨਮੂਨੀਆ ਵਰਗੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਖ਼ਾਸਕਰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਬਾਅਦ ਦੇ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚ
- ਗਰਭਪਾਤ ਦੇ ਖਤਰੇ, ਬੱਚਾ ਮਰਿਆ ਜਾਂ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਫਲੂ ਤੋਂ ਕੁਝ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਿਲੇਗੀ
- ਮਾਂ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲਾਗ ਦੇਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਮੈਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਫਲੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਲੂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਲੂ ਹੈ ਤਾਂ ਇੱਕ ਨਿਰਧਾਰਤ ਦਵਾਈ ਹੈ ਜੋ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਜਾਂ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ), ਪਰ ਇਸ ਨੂੰ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ, ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਤੋਂ ਮੁਫ਼ਤ ਫਲੂ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਜਾਂ ਮਿਡਵਾਈਫ ਤੋਂ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮੇਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਵਿਚਾਰ ਹੈ? ਕੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦਾ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਪੰਨਾ 4 'ਤੇ ਸੂਚੀਬੱਧ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਫਲੂ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਫਲੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਾ ਹਾਲਤ ਹੋਰ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਫਲੂ ਦਾ ਮੌਸਮ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫਲੂ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਫਲੂ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਇਸ ਲਈ ਇਸਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਇਸੇ ਲਈ ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ - ਉਹ ਕੁਝ ਸੁਰੱਖਿਆ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੀ ਪਹੁੰਚਾਉਣਗੀਆਂ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਹੋ ਸਕੇਗੀ।

ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਫਲੂ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਭਰਾ ਜਾਂ ਭੈਣਾਂ, ਅਤੇ, ਬੇਸ਼ੱਕ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ ਵਿੱਚ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਲੂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕੰਮ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਲੈਣ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਫਲੂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

ਇਸ ਸਾਲ ਜਿਹੜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਉਹ ਹਨ:

- 31 ਅਗਸਤ 2021 ਨੂੰ 2 ਅਤੇ 3 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ
- ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ-ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ
- ਜਮਾਤ 7 ਤੋਂ ਜਮਾਤ 11 ਦੇ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ
- ਸਿਹਤ ਦੀ ਅਜਿਹੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫਲੂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ

2 ਅਤੇ 3 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜੈਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਰਸ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਫਲੂ ਦੇ ਟੀਕੇ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਬਹੁਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, ਵੈਕਸੀਨ ਹਰੇਕ ਨਾਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਪਰੇਅ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਹ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਦਰਦ ਰਹਿਤ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਫਲੂ ਟੀਕਾਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ NHS ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ nhs.uk/child-flu 'ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਖੋ।

ਮੈਨੂੰ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਫਲੂ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੀ ਫਲੂ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਵਿੱਚੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ:

- 2 ਤੋਂ 17 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨੱਕ ਦੇ ਸਪਰੇਅ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਾਈਵ ਵੈਕਸੀਨ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਲਾਈਵ ਵਾਇਰਸ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਲੂ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ
- 18 ਤੋਂ 64 ਸਾਲ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਟੀਕੇ ਨਾਲ ਵੈਕਸੀਨ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਨਾ-ਸਰਗਰਮ ਵੈਕਸੀਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਜਿਉਂਦੇ ਵਾਇਰਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਲੂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਿਆਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ
- 65 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਟੀਕੇ ਵਾਲੀ ਵੈਕਸੀਨ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਨਾ-ਸਰਗਰਮ ਵੈਕਸੀਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਜਿਉਂਦੇ ਵਾਇਰਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਲੂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਏਗੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹਾ ਸਹਾਇਕ ਪਦਾਰਥ ਹੋਵੇ ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੀ ਪ੍ਰਤਿਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਪ੍ਰਤੀ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਉਮਰ ਸਮੂਹ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵੱਧਦੀ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤਿਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਘੱਟ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ 2 ਸਾਲ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਫਲੂ ਲਈ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਟੀਕੇ ਨਾਲ ਫਲੂ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਕਿਉਂਕਿ ਨੱਕ ਦੀ ਸਪਰੇਅ 2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਲਾਇਸੈਂਸਸ਼ੁਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। 2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਕੁਝ ਉਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ, ਜੋ ਕਿਸੇ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਹਨ, ਨੂੰ ਵੀ ਟੀਕੇ ਨਾਲ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਏਗੀ, ਜੇ ਨੱਕ ਵਾਲੀ ਸਪ੍ਰੇਅ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਢੁਕਵੀਂ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਕੀ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੂਸਰੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਦੇ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਹੀ ਫਲੂ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਹਾਂ। ਫਲੂ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ, ਬਚਪਨ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਰੁਟੀਨ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਦੇ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਹੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਮੂਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜ਼ੁਕਾਮ, ਟੀਕਾਕਰਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਬੁਖ਼ਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਦੇਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ?

ਲਗਭਗ ਹਰ ਕੋਈ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਇਸ ਵੈਕਸੀਨ ਜਾਂ ਇਸਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੱਗਰੀ ਕਰਕੇ ਗੰਭੀਰ ਐਲਰਜੀ ਹੋਈ ਸੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਂਡਿਆਂ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਹੈ ਜਾਂ ਅਜਿਹੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਤਿਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਫਲੂ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਨਾ ਲੈ ਸਕੋ - ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਤੋਂ ਪਤਾ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖ਼ਾਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬਿਹਤਰ ਹੋਣ ਤੱਕ ਟੀਕਾਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮੇਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਵਿਚਾਰ ਹੈ?

ਬੱਚੇ ਨੱਕ ਵਾਲੀ ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਜੇਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ:

- ਇਸ ਸਮੇਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵੇਲੇ ਘਰਘਰਾਹਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਪਿਛਲੇ 72 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵੇਲੇ ਘਰਘਰਾਹਟ ਹੋਈ ਸੀ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਢੁਕਵੀਂ ਟੀਕੇ ਨਾਲ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਫਲੂ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ
- ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੀਬਰ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਪਈ ਹੈ
  – ਦਮਾ ਜਾਂ
  – ਅੰਡੇ ਦੀ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀ ਐਨਾਫਾਈਲੈਕਸਿਸ
  (ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਵਾਂ ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਾਹਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਵੈਕਸੀਨ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ)
- ਕੋਈ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਜਾਂ ਅਜਿਹਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤਿਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਗਈ ਪ੍ਰਤਿਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਰਕੇ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ
- ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਹੈ[1]
- ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਲਈ ਸੈਲੀਸਾਈਲੇਟ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਫਲੂ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਢੁਕਵੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਨਰਸ, ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਟੀਕਾਕਰਨ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਨਾਲ ਹੀ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨੱਕ ਦੀ ਸਪਰੇਅ ਨਾਲ ਵੈਕਸੀਨ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲਗਭਗ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪ੍ਰਤਿਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਬਹੁਤ ਹੀ ਦੂਰ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਵੈਕਸੀਨ ਦਾ ਵਾਇਰਸ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

[1] ਵੈਕਸੀਨ ਵਿਚਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਸੂਚੀ ਲਈ www.medicines.org.uk/emc/product/3296/pil 'ਤੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵੇਖੋ

ਕੀ ਨੱਕ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਵਿੱਚ ਸੂਰਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜੇਲਾਟਾਈਨ (ਪੋਰਸਾਈਨ ਜੇਲਾਟਾਈਨ) ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਹਾਂ। ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਵੈਕਸੀਨ ਵਿੱਚ ਜੇਲੇਟਿਨ (ਪੋਰਸਾਈਨ ਜੇਲੇਟਿਨ) ਦਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤਾ ਰੂਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਲਾਟਾਈਨ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਵਾਇਰਸਾਂ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਵੈਕਸੀਨ ਫਲੂ ਤੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨੱਕ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਟੀਕੇ ਨਾਲ ਦਿੱਤੀ ਵੈਕਸੀਨ ਨਾਲੋਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫਲੂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਫਲੂ ਦੀਆਂ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪਰ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਜਾਂ ਹੋਰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਇਲਾਜਾਂ ਕਰਕੇ ਫਲੂ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਨੱਕ ਵਾਲੀ ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਫਲੂ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਟੀਕੇ ਰਾਹੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਜੋ ਡਾਕਟਰੀ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਪੋਰਸਾਈਨ ਜੈਲੇਟਾਈਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਇਸ ਸਾਲ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪਿਕ ਟੀਕੇ ਨਾਲ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਵੈਕਸੀਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋਣਗੇ?

ਨੱਕ ਵਾਲੀ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਗਦਾ ਜਾਂ ਬੰਦ ਨੱਕ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਤਕ ਟੀਕੇ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਸੋਜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਘੱਟ ਦਰਜੇ ਦਾ ਬੁਖ਼ਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਆਮ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਕੀ ਫਲੂ ਦਾ ਵੈਕਸੀਨ ਮੇਰਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਬਚਾਅ ਕਰੇਗਾ?

ਕਿਉਂਕਿ ਫਲੂ ਵਾਇਰਸ ਸਾਲ-ਦਰ-ਸਾਲ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਇੱਕ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵੈਕਸੀਨ ਫੈਲੇ ਹੋਏ ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਨਾਲ ਮੇਲ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਿਛਲੇ 10 ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਵੈਕਸੀਨ ਦਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫੈਲੇ ਹੋਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਲਈ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਮੇਲ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤਕ ਰੱਖਿਆ ਮਿਲੇਗੀ?

ਵੈਕਸੀਨ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਫਲੂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਦੌਰਾਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਹੁਣ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਲੀਫਲੈਟ ਵਿੱਚ ਦੱਸੇ ਗਏ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇੱਕ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਫਲੂ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲਵੋ।

ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਬੁੱਕ ਕਰਾਉਣ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੰਭਵ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਰਸ ਨਾਲ, ਜਾਂ ਵਿਕਲਪਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ, ਵੈਕਸੀਨ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਫਲੂ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਮੁਫ਼ਤ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਵੈਕਸੀਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਲਵੋ।

ਉਹ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਜੋ ਆਪਣੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਫਲੂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਦੀਆਂ ਇੱਛੁਕ ਹਨ (ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਨਾ ਹੋਣ) ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਵਸਾਇਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗਾਂ ਦੁਆਰਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਹ ਟੀਕੇ NHS 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਦੁਆਰਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਅਗਲੀ ਕਤਾਰ ਦੇ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਕੇਅਰ ਕਰਮਚਾਰੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਫਲੂ ਟੀਕਾਕਰਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੋ।

ਉਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ **ਸਾਰ** ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ **ਫਲੂ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ** ਲੈਣ ਦੀ **ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼** ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

- 65 ਸਾਲ ਅਤੇ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦਾ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ
- ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਨਵਜਾਤਾਂ ਸਮੇਤ 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦਾ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਪੰਨਾ 4 'ਤੇ ਸੂਚੀਬੱਧ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ
- ਸਾਰੀਆਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ, ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੜਾਅ 'ਤੇ
- ਸਾਰੇ 2 ਅਤੇ 3 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ (ਬਸ਼ਰਤੇ ਉਹ ਮੌਜੂਦਾ ਫਲੂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਦੇ 31 ਅਗਸਤ ਨੂੰ 2 ਜਾਂ 3 ਸਾਲ ਦੇ ਹੋਣ)
- ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ ਵਿਚਲੇ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ
- ਜਮਾਤ 7 ਤੋਂ ਜਮਾਤ 11 ਦੇ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ
- ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਜਾਂ ਨਰਸਿੰਗ ਹੋਮ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਿਹਾ ਹਰ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ
- ਹਰੇਕ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਬਜ਼ੁਰਗ ਜਾਂ ਅਪਾਹਜ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਸਾਰੇ ਅਗਲੀ ਕਤਾਰ ਦੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਮਚਾਰੀ

ਇਸ ਸਾਲ 50 ਤੋਂ 64 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਫਲੂ ਦੇ ਟੀਕੇ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਫਲੂ ਦੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ, ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਰਸ, ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਟੀਕਾਕਰਨ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਫਲੂ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਤਝੜ ਜਾਂ ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਹਰ ਸਾਲ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਨਾ ਮੰਨ ਲਵੋ ਕਿ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਇਆ ਸੀ ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ।

ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋ, **nhs.uk/flujab** 'ਤੇ ਜਾਓ

NHS

© ਕ੍ਰਾਊਨ ਕਾਪੀਰਾਈਟ 2021. ਉਤਪਾਦ ਕੋਡ: FLU21259PAN Panjabi, 1p 800k JUL 2021 (APS).
ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਇੰਗਲੈਂਡ ਗੇਟਵੇ ਨੰਬਰ: 2021465. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪਰਚੇ ਦੀਆਂ ਵਧੇਰੇ ਕਾਪੀਆਂ ਮੰਗਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉਤਪਾਦ ਕੋਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ: FLU21259PAN www.healthpublications.gov.uk ਤੋਂ