

ਮੌਸਮੀ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ

ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ - ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ

ਟੀਕਾਕਰਨ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਟੀਕਾਕਰਨ ਲਾਗਾਂ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਵਾਲੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਅਤੇ ਵਾਇਰਸਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ (ਰੋਗ-ਪ੍ਰਤੀਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ) ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮੌਸਮੀ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਕੀ ਹੈ?

ਮੌਸਮੀ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ (ਫਲੂ) ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਸਾਹ ਦੀ ਲਾਗ ਹੈ। ਫਲੂ ਦੀ ਪਕੜ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ ਹਾਲੇ ਵੀ ਫਲੂ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੱਕ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਉਹ ਖੰਘਦੇ ਜਾਂ ਛਿੱਕਦੇ ਹਨ। ਫਲੂ, ਸਾਹ ਦੇ ਹੋਰ ਵਾਇਰਸਾਂ ਜਾਂ ਆਮ ਜ਼ੁਕਾਮ ਵਰਗਾ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ, ਲੱਛਣ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਮ ਜ਼ੁਕਾਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੁਖਾਰ, ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਵਟ, ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼ ਅਤੇ ਸੁੱਕੀ ਖੰਘ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮਤਲੀ ਅਤੇ ਪੇਟ ਖਰਾਬ ਹੋਣਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ। ਫਲੂ ਕਾਰਨ ਨਿਮੋਨੀਆ ਵਰਗੀਆਂ ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਫਲੂ ਖੰਘਣ, ਛਿੱਕਣ, ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਦੁਆਰਾ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫਲੂ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ, ਅੱਖਾਂ ਜਾਂ ਨੱਕ ਨੂੰ ਛੂਹ ਕੇ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਲੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖੰਘਦੇ ਜਾਂ ਛਿੱਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਨਾਲ ਢੱਕਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਚੋ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰੋ। ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋ ਕੇ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਖੰਘਣ ਅਤੇ ਛਿੱਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ।

ਫਲੂ ਦਾ ਮੌਸਮ ਹਰ ਸਾਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਮੈਨੀਟੋਬਾ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਤਝੜ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਸੰਤ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਮੌਸਮੀ ਵੈਕਸੀਨ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਲਗਭਗ ਦੋ ਹਫ਼ਤੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ, ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਮੈਨੀਟੋਬਾ ਵਿੱਚ ਫਲੂ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫਲੂ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਨਾਲ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਓ।

ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਕੀ ਹੈ?

ਹਰ ਸਾਲ, ਵਿਗਿਆਨੀ ਫਲੂ ਦੇ ਵਿਸ਼ਵਵਿਆਪੀ ਫੈਲਾਅ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਇਸ ਡੇਟਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇਹ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਗਲੇ ਫਲੂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਫਲੂ ਦੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਕਿਸਮਾਂ ਨੂੰ ਫਿਰ ਉਸ ਸਾਲ ਲਈ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਵੈਕਸੀਨ ਹਰ ਸਾਲ ਵੱਖਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ, ਅਤੇ ਕਿਉਂਕਿ ਵੈਕਸੀਨ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਘਟਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਹਰ ਸਾਲ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਹਨ। ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਜੋ ਮੈਨੀਟੋਬਾ ਦੇ Seasonal Influenza Immunization Program (ਮੌਸਮੀ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ) ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ, ਸਾਰੇ ਮੈਨੀਟੋਬਾ ਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਮੁਫਤ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਹੋਰ ਵਾਇਰਸ ਜਾਂ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਲਾਗਾਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਆਮ ਜ਼ੁਕਾਮ, ਜਾਂ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਵਿਡ-19, ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਮੈਨੀਟੋਬਾ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਸਟੈਂਡਰਡ ਅਤੇ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਫਲੂ ਦੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਫਲੂ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਸਮਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਫਲੂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦੀ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਸਟੈਂਡਰਡ ਫਲੂ ਦੀਆਂ

ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਅਤੇ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਫਲੂ ਦੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਇਮਿਊਨ (ਰੋਗ-ਪ੍ਰਤੀਰੱਖਿਆ) ਪ੍ਰਤੀਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ 65 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਫਲੂ ਦੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਅਤੇ 65 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਯੋਗਤਾ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ manitoba.ca/flu 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਫਲੂ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਕਿਉਂ ਲਗਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਫਲੂ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਫਲੂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਅਕਸਰ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਫਲੂ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੇ ਦੌਰੇ, ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਹੋਣ ਅਤੇ ਫਲੂ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਫਲੂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਫਲੂ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਕਿਸ ਨੂੰ ਲਗਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਮੈਨੀਟੋਬਾ ਦੇ ਰੁਟੀਨ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਾਰਜਕ੍ਰਮ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਸਲਾਨਾ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਨੀਟੋਬਾ ਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਮੁਫਤ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਗੰਭੀਰ ਫਲੂ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਮੈਨੀਟੋਬਾ ਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣਾ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ:

- 65 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ
- ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਘਰਾਂ ਜਾਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦੇ ਨਿਵਾਸੀ
- ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਪੰਜ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ
- ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ:
 - ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਦੁਆਰਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਇਆ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ
 - ਦਿਲ ਦੇ ਜਾਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਵਿਕਾਰ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਸਟਿਕ ਫਾਈਬ੍ਰੋਸਿਸ, ਦਮਾ)
 - ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਐਸੀਟਾਇਲਸੈਲਿਸਿਲਿਕ ਐਸਿਡ (Aspirin®) ਥੈਰੇਪੀ (ਸਿਰਫ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ 18 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ)
 - ਨਿਊਰੋਲੋਜਿਕ ਜਾਂ ਤੰਤੂ-ਵਿਕਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਸਥਿਤੀਆਂ
 - ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪਾਚਕ ਰੋਗ
 - ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ
 - ਅਨੀਮੀਆ (ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ) ਜਾਂ ਹੀਮੋਗਲੋਬੀਨੋਪੈਥੀ
 - ਮੋਟਾਪਾ (ਬਾਡੀ ਮਾਸ ਇੰਡੈਕਸ ≥ 40)
- ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ
- ਰਵਾਇਤੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਮਚਾਰੀ ਅਤੇ ਫਰਸਟ ਰਿਸਪੌਂਡਰ

ਮੌਸਮੀ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ

- ਉਹ ਜੋ ਬੰਦ ਜਾਂ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਬੰਦ ਮਾਹੌਲਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਸਮੁੰਦਰੀ ਜਹਾਜ਼ 'ਤੇ ਚਾਲਕ ਦਲ)
- ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਜ਼ਰੂਰੀ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਪੰਜ ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਨਿਯਮਿਤ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ
- ਅਜਿਹੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਘਰੇਲੂ ਸੰਪਰਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫਲੂ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਵੱਧ ਖਤਰਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਨਵਜਾਤ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਲੋਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ
- ਮੂਲਵਾਸੀ ਲੋਕ
- ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਮਨੋਰੰਜਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਏਵੀਅਨ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ A(H5N1) ਵਾਇਰਸਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਨੌਂ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਦੇ ਵੀ ਫਲੂ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਲਗਵਾਈ ਹੈ, ਨੂੰ ਫਲੂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਸਰਵੋਤਮ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਚਾਰ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਫ਼ਾਸਲੇ ਵਿੱਚ ਦੋ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਰ ਫਲੂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਵਿਚਲੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੱਗਰੀ ਬਾਰੇ ਖਾਸ ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਵੈਕਸੀਨ ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਮੋਨੋਗ੍ਰਾਫ਼ (ਲਿੰਕ ਮੈਨੀਟੋਬਾ ਦੀ ਮੌਸਮੀ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈੱਬਸਾਈਟ manitoba.ca/flu 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ) 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਕਿਸ ਨੂੰ ਫਲੂ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ?

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਫਲੂ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਲਗਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ:

- ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ
- ਅਜਿਹਾ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਪਿਛਲੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੋਈ ਸੀ
- ਅਜਿਹਾ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸਨੂੰ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਵਿਚਲੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੱਗਰੀ (ਅੰਡੇ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ) ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਅਜਿਹਾ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਫਲੂ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਛੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਗੁਇਲੇਨ-ਬੈਰੇ ਸਿੰਡ੍ਰੋਮ (GBS) ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ

ਤੇਜ਼ ਬੁਖਾਰ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੱਕ ਟੀਕਾਕਰਨ ਮੁਲਤਵੀ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹਲਕੀ ਹੋਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੁਕਾਮ, ਤਾਂ ਵੀ ਵੈਕਸੀਨ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਗੁਣਵੱਤਾ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਸਮੀਖਿਆ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਵੈਕਸੀਨ ਨੂੰ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਨੀਟੋਬਾ ਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ, ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਦਰਦ, ਲਾਲੀ ਜਾਂ ਸੋਜ ਹਨ।

ਹੋਰ ਆਮ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬੁਖਾਰ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਹਨ। ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਦਰਦ ਲਈ ਐਸੀਟਾਮਿਨੋਫ਼ਿਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ Tylenol®) ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਐਸੀਟਾਇਲਸੈਲਿਸਿਲਿਕ ਐਸਿਡ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, Aspirin®) ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ **ਕਦੇ ਨਹੀਂ** ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਕਾਰਨ ਰੇਅਸ ਸਿੰਡ੍ਰੋਮ ਨਾਮਕ ਗੰਭੀਰ ਜਿਗਰ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਓਕੁਲੋ-ਰੈਸਪੀਰੇਟਰੀ ਸਿੰਡ੍ਰੋਮ (ORS) ਦਾ ਵੀ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਜੋ ਕੋਈ ਵੀ ਫਲੂ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣ ਦੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ORS ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਹੈ ਦੋਵਾਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਲਾਲੀ ਦੇ ਨਾਲ (ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ) ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਸੋਜ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਵੱਧ: ਖੰਘ, ਘਰਰ-ਘਰਰ,

ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਜਕੜਨ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਅਤੇ ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਘੱਗਾਪਣ, ਜਾਂ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ (ਬੱਚਿਆਂ) ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਫਲੂ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ORS ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਕੋਈ ਵੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 15 ਮਿੰਟ ਲਈ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਗੰਭੀਰ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੀ ਬਹੁਤ ਵਿਰਲੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਛਪਾਕੀ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਜਾਂ ਗਲੇ, ਜੀਭ ਜਾਂ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੋਜ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕਲੀਨਿਕ ਤੋਂ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਗੰਭੀਰ ਜਾਂ ਅਚਾਨਕ ਹੋਏ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੀ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ

ਸਾਰੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਮੈਨੀਟੋਬਾ ਦੀ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਰਜਿਸਟਰੀ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਰਿਕਾਰਡ ਵਿੱਚ ਦਰਜ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਰਜਿਸਟਰੀ ਨਾਲ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ (ਬੱਚਿਆਂ) ਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਟੀਕੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਏ ਹਨ,
- ਟੀਕਾਕਰਨ ਰਿਕਾਰਡਾਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨਾ ਜੋ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਲਗਵਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ,
- ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ ਇਹ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਰਿਕਾਰਡ ਦੀ ਕਾਪੀ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਇਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ: manitoba.ca/health/publichealth/cdc/div/records.html.

The Personal Health Information Act (ਪਰਸਨਲ ਹੈਲਥ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਐਕਟ) ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ (ਬੱਚਿਆਂ) ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ (ਬੱਚਿਆਂ) ਦੀ ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਤੋਂ ਲੁਕੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ manitoba.ca/health/publichealth/surveillance/phims.html ਦੇਖੋ।

ਫਲੂ ਜਾਂ ਫਲੂ ਦੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

- ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ;
- Health Links – Info Santé (ਹੈਲਥ ਲਿੰਕਸ – ਇਨਫੋ ਸਾਂਤੇ) ਨੂੰ ਫਿਨੀਸ਼ੀਆ ਵਿੱਚ 204-788-8200 'ਤੇ; ਮਨੀਟੋਬਾ ਵਿੱਚ ਕਿਤੇ ਹੋਰ ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ 1-888-315-9257 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ;
- ਮੈਨੀਟੋਬਾ ਦੀ ਮੌਸਮੀ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ: manitoba.ca/flu