

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 ਜੁਕਾਮ ਵਰਗਾ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ, ਲੱਛਣ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਮ ਜੁਕਾਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਤੇਜ਼ ਬੁਖਾਰ, ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਵਟ, ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਬ 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। ਤੁਹਾਡੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਲੂ ਦੇ ਮੈਨੀਟੋਬਾ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਤਝੜ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

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 ਜੁਕਾਮ, ਪੇਟ ਦਾ ਫਲੂ, ਜਾਂ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਵਿਡ-19, ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਮੈਨੀਟੋਬਾ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਸਟੈਂਡਰਡ- ਅਤੇ ਉੱਚ-ਖੁਰਾਕ ਵਾਲੀਆਂ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਫਲੂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੀਆਂ ਫਲੂ ਦੀਆਂ ਚਾਰ ਕਿਸਮਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹਨ। ਦੋਵੇਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਟੀਕੇ (ਸੂਈ) ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਵੈਕਸੀਨ ਵਿੱਚ ਜਿਉਂਦਾ ਫਲੂ ਵਾਇਰਸ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਕਿ ਸਟੈਂਡਰਡ-ਖੁਰਾਕ ਵਾਲੀ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉੱਚ-ਖੁਰਾਕ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਵਿੱਚ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਪ੍ਰੋਟੀਨ (ਜਾਂ ਐਂਟੀਜੇਨ) ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਚਾਰ ਗੁਣਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੀ 65 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਇਮਿਊਨ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।

ਉੱਚ-ਖੁਰਾਕ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਮਾਪਦੰਡ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ manitoba.ca/flu 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਫਲੂ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਕਿਉਂ ਲਗਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਫਲੂ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣ ਨਾਲ ਫਲੂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਦੌਰਾਨ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੇ ਦੌਰੇ, ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਹੋਣ ਅਤੇ ਮੌਤਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਘੱਟ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫਲੂ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਹੈ।

ਟੀਕਾਕਰਨ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਫਲੂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਅਕਸਰ ਗੰਭੀਰ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਘਾਤਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ (ਰੋਗ-ਪ੍ਰਤੀਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ) ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਵਾ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਫਲੂ ਨਾਲ ਸੰਭਾਵੀ ਸੰਪਰਕ ਨਾਲ ਲੜਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਫਲੂ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਕਿਸ ਨੂੰ ਲਗਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

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

ਮੌਸਮੀ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਲਗਭਗ ਦੋ ਹਫ਼ਤੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ, ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਫਲੂ ਦੇ ਫੈਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਤਝੜ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਓ।

ਸਾਲਾਨਾ ਫਲੂ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫਲੂ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਵਧੇ ਹੋਏ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਮੈਨੀਟੋਬਾ ਵਾਸੀਆਂ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ, ਅਤੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕਾਂ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

ਮੌਸਮੀ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ

- 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 (ਸਿਰਫ਼ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ 18 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ)
 - ਨਿਊਰੋਲੋਜਿਕ ਜਾਂ ਤੰਤੂ-ਵਿਕਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਸਥਿਤੀਆਂ
 - ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪਾਚਕ ਰੋਗ
 - ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ
 - ਅਨੀਮੀਆ (ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ) ਜਾਂ ਹੀਮੋਗਲੋਬੀਨੋਪੈਥੀ
 - ਮੋਟਾਪਾ (ਬਾਡੀ ਮਾਸ ਇੰਡੈਕਸ ≥ 40)
- ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ
- ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਮਚਾਰੀ ਅਤੇ ਫਰਸਟ ਰਿਸਪੌਂਡਰ
- 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
- 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 ਫਾਸਲੇ 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 ਮੋਨੋਗ੍ਰਾਫ (ਲਿੰਕ ਮੈਨੀਟੋਬਾ ਦੀ ਮੌਸਮੀ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ 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

ਉੱਚ-ਖੁਰਾਕ ਵਾਲੀ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਨੂੰ 65 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣ ਲਈ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚ-ਖੁਰਾਕ ਵਾਲੀ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਦਾ ਟੀਕਾ ਨਹੀਂ ਲਗਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਟੈਂਡਰਡ ਖੁਰਾਕ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ 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 ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸਟੈਂਡਰਡ-ਖੁਰਾਕ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ, ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਦਰਦ, ਲਾਲੀ ਜਾਂ ਸੋਜ ਹਨ।

ਉੱਚ-ਖੁਰਾਕ ਵਾਲੀ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਵਿੱਚ ਸਟੈਂਡਰਡ-ਖੁਰਾਕ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਲੂ ਵਾਇਰਸ ਪ੍ਰੋਟੀਨ (ਐਂਟੀਜੇਨ) ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਜਿੱਥੇ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਾਈ ਗਈ ਸੀ, ਉੱਥੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦ, ਲਾਲੀ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸੋਜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹੋਰ ਆਮ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬੁਖਾਰ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਹਨ। ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਦਰਦ ਲਈ ਐਸੀਟਾਮਿਨੋਫਿਨ (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 ਓਕਲੇ-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:

ਮੌਸਮੀ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ

- 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।

ਤੁਸੀਂ forms.gov.mb.ca/immunization-update-request ਰਾਹੀਂ ਔਨਲਾਈਨ ਬੇਨਤੀ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਰਿਕਾਰਡ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਰਿਕਾਰਡ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਭੇਜਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵੀ ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਦਫ਼ਤਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ; ਜਾਂ
- ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਕੇ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨਕ ਮੈਡੀਕਲ ਕਲੀਨਿਕ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਦਫ਼ਤਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ; ਜਾਂ
- ਕਿਸੇ ਸਥਾਨਕ ਨਰਸਿੰਗ ਸਟੇਸ਼ਨ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ ਵਿਖੇ ਪੁੱਛ ਕੇ।

ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਦਫ਼ਤਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ: manitoba.ca/health/publichealth/offices.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। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ manitoba.ca/health/publichealth/surveillance/phims.html ਦੇਖੋ ਜਾਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਦਫ਼ਤਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਫਲੂ ਜਾਂ ਫਲੂ ਦੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

- ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ; ਜਾਂ
- ਹੈਲਥ ਲਿੰਕਸ (Health Links - Info Santé) ਨੂੰ ਵਿਨੀਪੈਗ ਵਿੱਚ 204-788-8200 'ਤੇ; ਮੈਨੀਟੋਬਾ ਵਿੱਚ ਕਿਤੇ ਹੋਰ ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ 1-888-315-9257 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ; ਜਾਂ
- ਇਹਨਾਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ 'ਤੇ ਜਾਓ:

ਮੈਨੀਟੋਬਾ ਦੀ ਮੌਸਮੀ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈੱਬਸਾਈਟ:

manitoba.ca/flu

ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈੱਬਸਾਈਟ:

healthycanadians.gc.ca/diseases-conditions-maladies-affections/disease-maladie/flu-grippe/index-eng.php

ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ ਕੈਨੇਡਾ:

immunize.ca

ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਮੌਸਮੀ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਲਈ ਉਤਪਾਦ ਮੈਨੇਗ੍ਰਾਫ਼ਾਂ ਦੇ ਲਿੰਕ ਇੱਥੇ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ:

manitoba.ca/flu