Washington State Department of HEALTH

ਆਪਣੀ ਸਲਾਨਾ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣਾ

ਸਲਾਨਾ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ ਅਤੇ 6 ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਲਗਵਾਉਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

- ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਫਲੂ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ 1 ਸਾਲਾਨਾ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।
- 6 ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ 8 ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੇ ਬੱਚੇ ਜੋ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਸਿਰਫ਼ 1 ਖੁਰਾਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀਆਂ 2 ਖੁਰਾਕਾਂ ਲਗਵਾਉਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ 2 ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਪਤਝੜ ਦਾ ਮੌਸਮ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ ਲਗਵਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਤਝੜ ਵਿੱਚ ਫਲੂ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਧਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀਆਂ ਪੂਰੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਲਗਵਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਮਿਲ ਜਾਵੇਗਾ।
- ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਫਲੂ ਕਾਰਨ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: 65 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗ, 5 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ, ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਲੋਕ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ)।

DECEMBER 2023 **820-247** Punjabi

ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ?

ਟੀਕੇ

6 ਮਹੀਨ ਦ ਬਚਿਆ ਤੋਂ ਲਕੇ 64 ਸਾਲ ਤਕ ਦੇ ਲਕਾਂ ਲਈ, ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਦ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਬ੍ਰਾਂਡ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। 2023 24 ਲਈ ਫਲੂ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਇਨਫਲਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਦ 4 ਰੂਪਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਨ ਨ ਹਰ ਸਾਲ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧ ਫੈਲਣ ਵਾਲ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਰੂਪ ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਅਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਨਕ ਵਾਲਾ ਸਪਰੇਅ

ਇਹ ਇਕ ਲਾਈਵ ਐਟਨਿਊਏਟਿਡ ਵੈਕਸੀਨ (LAIV) ਹੈ, ਜੋ 2 ਸਾਲ ਤੋਂ 49 ਸਾਲ ਤਕ ਦੇ ਲਕਾਂ ਲਈ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ। ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਇਹ ਕਿਸਮ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਿਊਨੀਟੀ ਵਾਲ ਲਕਾਂ, ਬਜ਼ਰਗਾਂ ਅਤੇ ਕੁਝ ਖਾਸ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਲਕਾਂ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਹਾਈ ਡੋਜ਼ ਅਤੇ ਐਡਜੁਵੇਂਟਿਡ

ਇਹ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰੋਗ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। 65 ਸਾਲ ਅਤ ਇਸ ਤੋਂ ਵਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਜ਼ਰਗਾਂ ਨ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਮਾਂ ਕਿਹੜਾ ਹੈ?

ਹਰ ਸਾਲ ਅਕਤੂਬਰ ਦੇ ਅੰਤ ਤੱਕ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫਲੂ ਫੈਲਣ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਫਲੂ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਤੋਂ ਫਲੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਫਲੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਤਾਂ ਅਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਵਾਇਰਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਹੁਣ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਫੈਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਫਲੂ ਵਾਇਰਸ ਵਾਂਗ ਜਾਪਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਪਰੇਅ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਵਿੱਚ ਲਾਈਵ ਵਾਇਰਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਸ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਸ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਲੂ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਕੀਮਤ ਕਿੰਨੀ ਹੈ?

ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਕੀਮਤ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਿਹਤ ਬੀਮੇ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਲਾਗਤ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੀਮਾ ਇਸਨੂੰ ਕਵਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਜਿਹੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਜੋ ਘੱਟ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਲਾਗਤ ਦੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਰਾਜ 18 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਲਾਗਤ ਦੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਅਸੀਂ ਦੂਜੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

ਹਾਂ। ਦੂਜੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਹੋਰ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਪ ਟੂ ਡੇਟ ਰਹਿਣ ਲਈ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਮੈਨੂੰ ਆਂਡੇ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਜਿਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਂਡੇ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਹੈ, ਉਹ ਵੀ ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਅਨੁਸਾਰ ਢੁਕਵੀਂ ਕੋਈ ਵੀ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ (ਆਂਡੇ ਉੱਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਜਾਂ ਗੈਰ-ਆਧਾਰਿਤ) ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੈਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹਾਂ। ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲਾਇਸੰਸਸ਼ੁਦਾ, ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਅਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਪਰੇਅ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਉਸ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਈ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਫਲੂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਖੁਦ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਲਈ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ। ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ COVID-19, Tdap ਅਤੇ RSV ਵੈਕਸੀਨ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ,

FluFreeWA.org 'ਤੇ ਜਾਓ

ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਫਾਰਮੈਟ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ, 1-800-525-0127 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਬਹਿਰੇ ਗਾਹਕ ਜਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਸੁਣਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 711 (Washington Relay) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ doh.information@doh.wa.gov 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ।