



Mae Brechu yn achub bywydau
Vaccination saves lives

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਫਤ ਐਨ.ਐਚ.ਐਸ ਫਲੂ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਫਲੂ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਫਲੂ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ -19 ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਘੁੰਮਦੇ ਵੇਖਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਹਰ ਸਾਲ ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਣਾ ਫਲੂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇ ਉਹ ਫਲੂ ਫੜਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਣ

ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਮੁਫਤ ਹੈ (ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ) ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ:

- ਇੱਕ ਦਿਲ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ
- ਛਾਤੀ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦਮੇ ਸਮੇਤ ਨਿਯਮਤ ਸਟੀਰੋਇਡ ਇਨਹੇਲਰ ਜਾਂ ਗੋਲੀਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ
- ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਇਲਾਜ (ਜਿਵੇਂ ਸਟੀਰੋਇਡ ਜਾਂ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ) ਦੇ ਕਾਰਨ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸ਼ਕਤੀ ਘੱਟ ਗਈ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਸਮੂਹ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਹਨ ਜਾਂ ਉਸੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ
- ਜਿਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ
- ਸੁਗਰ
- ਸਟ੍ਰੋਕ (ਜਾਂ ਮਿੰਨੀ ਸਟ੍ਰੋਕ) ਸੀ
- ਇੱਕ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਅਯੋਗਤਾ
- ਇੱਕ ਤੰਤੂ ਸੰਬੰਧੀ ਸਥਿਤੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਲਟੀਪਲ ਸਕਲੈਰੋਸਿਸ (ਐਮਐਸ), ਮੇਰੇਬੂਲ ਪਾਲਸੀ ਜਾਂ ਪੋਸਟ-ਪੋਲੀਓ ਸਿੰਡਰੋਮ
- ਤੁਹਾਡੇ ਤਿੱਲੀ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਕਲ ਸੈੱਲ ਬਿਮਾਰੀ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਤਿੱਲੀ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ
- ਉੱਚ ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ (40 ਜਾਂ ਵੱਧ ਦਾ ਬਾਡੀ ਮਾਸ ਇੰਡੈਕਸ (BMI)) (ਅਤੇ 16 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹਨ)

ਇਸਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਅਤੇ ਮੁਫਤ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋ:

- ਗਰਭਵਤੀ
- 50 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ (31 ਮਾਰਚ 2022 ਨੂੰ)
- ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਜਾਂ ਨਰਸਿੰਗ ਹੋਮ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ
- ਇੱਕ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ
- ਇੱਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਪਹਿਲਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਵਾਲਾ
- ਕਿਸੇ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਵੈਇੱਛਕ ਸੰਗਠਨ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਅਤੇ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਗਾਹਕਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ **ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ** ਨੂੰ ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਹ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ।

Punjabi Indian

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੇਅਰ ਹੋਮ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਥਾਨਕ ਫਾਰਮੇਸੀ ਤੋਂ ਫਲੂ ਦਾ ਮੁਫਤ ਟੀਕਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਦੇ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ **ਬੱਚਿਆਂ** (31 ਅਗਸਤ 2021 ਨੂੰ) ਨੂੰ ਨੌਕ-ਸਪਰੇਅ ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਜੀਪੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਸਾਲ 11 ਤੱਕ ਦੇ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਇਸ ਸਾਲ ਨਾਸਿਕ ਸਪਰੇਅ ਫਲੂ ਦੇ ਟੀਕੇ ਦੇ ਯੋਗ ਹਨ, ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਇਸ ਨੂੰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਫਲੂ ਨੂੰ ਫੜਨ ਜਾਂ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿਸ਼ਚਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਫਲੂ ਦਾ ਮੁਫਤ ਟੀਕਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਜੀਪੀ ਸਰਜਰੀ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਫਾਰਮੇਸੀ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲਓ।

ਫਲੂ ਅਤੇ ਫਲੂ ਦੇ ਟੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ phw.nhs.wales/flu vaccine ਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ