

ਆਪਣਾ ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਓ

ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਦੇਸ਼

ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਔਫ਼ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ

- ਫਲੂ ਦਾ ਮੌਸਮ ਆ ਗਿਆ ਹੈ!
- ਇਸ ਫਲੂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ, ਸਾਡਾ ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਫਰਜ਼ ਬਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਭੂਮਿਕਾ ਅਦਾ ਕਰੀਏ, ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਇਸ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ।
- ਖੰਘਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਢੱਕਣਾ, ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਫਲੂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲਾਗਾਂ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਫਲੂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਤਰੀਕਾ ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣਾ ਹੈ।
- ਫਲੂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਕਿਸਨੂੰ ਲਗਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਇਸ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।
- ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਕਿਸਨੂੰ ਲਗਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
- 6 ਮਹੀਨੇ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- 6 ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਨਹੀਂ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਆਸਾਨ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।
- ਔਰਤਾਂ, ਜੋ ਗਰਭਵਤੀ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ - ਇਹ ਮਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫਲੂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਫਰੰਟਲਾਈਨ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫਲੂ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਦਾ ਵਧੇਰਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਦਮਾ ਜਾਂ ਸ਼ੂਗਰ ਵਰਗੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫਲੂ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ - ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ। ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ, ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਫਲੂ ਫੈਲਾਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ।

ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਕਿੱਥੋਂ ਲਗਵਾਇਆ ਜਾਏ:

- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਕਲੀਨਿਕ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਸਾਲ ਕਿੱਥੇ ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਾ ਰਹੇ ਹਨ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਡਾਕਟਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਿਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗਾਂ, ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟਾਂ, ਅਤੇ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਦੁਕਾਨਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਵੀ ਫਲੂ ਦੇ ਟੀਕੇ ਉਪਲੱਬਧ ਹਨ।
- ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਦੁਕਾਨਾਂ ਸਾਲ ਦੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਰੁੱਝੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਇਸਲਈ ਇਹ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਮੁਲਾਕਾਤ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ। ਫਿਰ, ਤੁਸੀਂ ਜਲਦੀ ਹੀ ਅੰਦਰ ਜਾਓਗੇ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਵੋਗੇ।
- [Vaccinefinder.org](https://www.vaccinefinder.org) ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਦੀ ਫਲੂ ਦੇ ਟੀਕੇ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਥਾਂ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਫਲੂ ਦੇ ਟੀਕੇ ਦੀ ਲਾਗਤ ਕਿੰਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

- ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮੈਡੀਕਲ ਬੀਮੇ ਨਾਲ ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਮੁਫਤ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਪਾਰਟ B ਅਤੇ ਮੈਡੀਕੈਲ ਸਮੇਤ। ਇਸਦੇ ਲਈ ਕੋਈ ਸਹਿ-ਭੁਗਤਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪਲਾਨ ਦੁਆਰਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਾ ਹੋਵੇ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਮੈਡੀਕਲ ਬੀਮਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੀਮਤਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਲੇਕਿਨ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਵੀ ਫਲੂ ਦੇ ਟੀਕੇ ਲਗਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਬਹੁਤੇਰੇ ਕਾਲਜ ਆਪਣੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਮੁਫਤ ਫਲੂ ਦੇ ਟੀਕੇ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਔਫ ਵੈਟਰਨਰਜ਼ ਅਫੇਅਰਜ਼ ਦੁਆਰਾ ਦਾਖਲ ਹੋਏ ਫੌਜੀ ਸੈਨਿਕ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਵੀ.ਏ. ਕੇਅਰ ਸਹੂਲਤ 'ਤੇ ਮੁਫਤ ਟੀਕੇ ਲਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਫਲੂ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19

- ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਨਾਲ ਫਲੂ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਰੱਖਿਆ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਫਲੂ ਹੋਣ ਦੇ ਅਤੇ ਫਲੂ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਕਾਰਨ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖ ਕੇ ਅਸੀਂ ਇਸ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਸਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।
- ਕੋਵਿਡ-19 ਅਤੇ ਫਲੂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਹਨ ਇਸਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਫਰਕ ਕਰ ਪਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
 - ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹੋ, ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਪੀਂਦੇ ਰਹੋ, ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਰਹੋ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ -19 ਲਈ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਕਲੀਨਿਕ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ।
 - ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਦਬਾਅ ਹੈ, ਜਾਂ ਜਾਗਣ ਜਾਂ ਜਾਗਦੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫਲੂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇ ਯੋਗ ਸਰੋਤ ਤੇ ਜਾਓ। ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆਂ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਔਫ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ cdph.ca.gov/FightFlu ਹੈ।