ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਵਰਕਰਾਂ ਨੂੰ ਮੌਸਮੀ ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ (ਫ਼ਲੂ) ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ

ਮੌਸਮੀ ਫ਼ਲੂ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਮੌਸਮੀ ਫ਼ਲੂ ਹਰ ਸਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਆਮ ਕਰਕੇ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਲੋਕ ਬੁਰੇ ਜ਼ੁਕਾਮ ਨੂੰ ਫ਼ਲੂ ਕਹਿ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਫ਼ਲੂ ਹੋਣਾ ਜ਼ੁਕਾਮ ਤੋਂ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੁਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫ਼ਲੂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਾਗ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਬੁਖਾਰ, ਕਾਂਬਾ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਪੱਠਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਖਾਂਸੀ ਅਤੇ ਗਲੇ ਦਾ ਦਰਦ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ – ਅਤੇ ਕਿਉਂਕਿ ਫ਼ਲੂ ਇੱਕ ਵਾਇਰਸ ਹੈ, ਰੋਗਾਣੂ-ਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੀਆਂ। ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਟੀਕਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖ਼ਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਭਾਵੇਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਫ਼ਲੂ ਹੋਇਆ ਸੀ ਜਾਂ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ, ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਇਸ ਸਾਲ ਬਚਾਅ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਵਾਇਰਸ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਬਦਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰ ਸਾਲ ਨਵੀਂ ਕਿਸਮ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾਉਣ ਲਈ ਨਵੀਂ ਵੈਕਸੀਨ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਫ਼ਲੂ ਤੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜੋਖ਼ਮ ਕਿਸਨੂੰ ਹੈ?

ਫ਼ਲੂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਕੁਝ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦਿਲ ਜਾਂ ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼, ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫ਼ਲੂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਲਝਣਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਹ ਨਲੀ ਦੀ ਸੋਜ ਅਤੇ ਨਮੂਨੀਆ, ਜਿਸ ਲਈ ਸ਼ਾਇਦ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਇਲਾਜ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਘਾਤਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਬਿਮਾਰ ਹਨ।

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਵਰਕਰਾਂ ਨੂੰ ਟੀਕਾ ਕਿਉਂ ਲਗਾਇਆ ਜਾਵੇ?

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਵਰਕਰਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗ ਦਾ ਜੋਖ਼ਮ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਸ਼ਾਇਦ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਅਹਾਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫ਼ਲੂ ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ:

- ਕਮਜ਼ੋਰ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਬਚਾਅ ਕਰਨਾ, ਉਹਨਾਂ ਸਮੇਤ ਜੋ ਸ਼ਾਇਦ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਬਿਮਾਰ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੋਗ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਸ਼ਾਇਦ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜੋ ਆਪਣੇ ਟੀਕਾਕਰਣ 'ਤੇ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ;
- ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਸਟਾਫ਼ ਦਾ ਬਚਾਅ ਕਰਨਾ; ਅਤੇ
- ਫ਼ਲੂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਸਟਾਫ਼ ਦੀ ਗੈਰ-ਹਾਜ਼ਰੀ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕਾਰਗਰ ਅਤੇ ਕਾਰਗਰ ਹਨ।

ਵੈਕਸੀਨ ਕਿਸਨੂੰ ਲਗਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਜੋ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ:

- ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਸਮੇਤ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ;
- NHS ਹਸਪਤਾਲ;
- ਨਿੱਜੀ ਹਸਪਤਾਲ; ਅਤੇ
- ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਦੇਖਭਾਲ ਘਰ।

ਉਸ ਸਟਾਫ਼ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਜੋ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

- ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਦਾਈਆਂ ਅਤੇ ਨਰਸਾਂ;
- ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਕ ਅਤੇ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਦੇ ਡ੍ਰਾਈਵਰ;
- ਆਕਿਉਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪਿਸਟ, ਫ਼ਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਅਤੇ ਰੇਡੀਓਗ੍ਰਾਫ਼ਰ;
- ਮੁਢਲੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੀਪੀ, ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ, ਦੰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਨਰਸਾਂ, ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਰਸਾਂ, ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ ਨਰਸਾਂ ਅਤੇ ਹੈਲਥ ਵਿਜ਼ਿਟਰ;
- ਨਰਸਿੰਗ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਟਾਫ਼;
- ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਸਮਾਜਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਸਟਾਫ਼; ਅਤੇ
- ਇਹਨਾਂ ਵਿਸ਼ਾ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਚਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਤੇ ਸਿਖਾਂਦਰੂ ਅਤੇ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਜੋ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਲੋਕ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਜੋ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਆਮ੍ਹੋ-ਸਾਹਮਣੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਪਰ, ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਇਦ ਕੋਈ ਮਾਲਕ ਫਿਰ ਵੀ ਇਸ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਫ਼ਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਫ਼ਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਕਿਸਮ ਦੇ ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਏ ਵਾਇਰਸ ਅਤੇ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੇ ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਬੀ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਵੈਕਸੀਨ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਸਾਲ ਲਈ ਹੀ ਬਚਾਅ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਫ਼ਲੂ ਵਾਇਰਸ ਲਗਾਤਾਰ ਬਦਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਸਾਲ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਬਚਾਅ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਲਈ ਨਵਾਂ ਟੀਕਾ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਵੈਕਸੀਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?

ਮੌਸਮੀ ਫ਼ਲੂ ਦੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਧੀਆ ਸੁਰੱਖਿਆ ਰਿਕਾਰਡ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਵਾਇਰਸਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹਾ ਬੁਖ਼ਾਰ ਅਤੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦਾ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਿਸ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ, ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਬਾਂਹ ਸ਼ਾਇਦ ਦਰਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਦੂਜੀਆਂ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆਵਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁਰਲੱਭ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ਾਵਰਾਂ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਮਿਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਫ਼ਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਕਾਰਨ ਫ਼ਲੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਨਹੀਂ। ਵੈਕਸੀਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਜ਼ਿੰਦਾ ਵਾਇਰਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਨਾਲ ਫ਼ਲੂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਕੁਝ ਲੋਕ, ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਰੋਗਾਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਸ਼ਾਇਦ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਤਕ ਹਲਕੇ ਫ਼ਲੂ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਫ਼ਲੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਫ਼ਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਕਦੋਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਲੋਕ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈ ਲੈਣ ਓਨੀ ਜਲਦੀ ਉਹ ਬਚਾਅ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰ ਲੈਣਗੇ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਸਾਲ ਫ਼ਲੂ ਦਾ ਫੈਲਾਅ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਵੇ, ਅਤੇ ਟੀਕੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਕਤੂਬਰ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਮਾਲਕ ਤੋਂ ਫ਼ਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਅਸਰਦਾਰ ਹੈ?

ਫ਼ਲੂ ਦੇ ਟੀਕੇ ਪ੍ਰਭਾਵਕ ਹਨ ਪਰ ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫ਼ਲੂ ਵਾਇਰਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵੈਕਸੀਨ ਸਿਰਫ਼ ਬਹੁਤ ਆਮ ਵਾਇਰਸਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰੇਗੀ। ਨਾਲ ਹੀ, ਟੀਕਾ ਖਾਂਸੀ ਅਤੇ ਜ਼ੁਕਾਮ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ।

ਹਰ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਦ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਕਾਰਨ ਫ਼ਲੂ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਆਮ ਕਰਕੇ ਫ਼ਲੂ ਵਰਗੇ ਗੰਭੀਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਫ਼ਲੂ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਪਰ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਇਹ 100 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਹਰ 100 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ, 70 ਤੋਂ 80 ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣਗੇ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਹਲਕੇ-ਫੁਲਕੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਵੈਕਸੀਨ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ?

ਵੈਕਸੀਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ 10 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਵੈਕਸੀਨ ਵਾਲੇ ਵਾਇਰਸ ਲਈ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨਾਲ ਮਿਲਦੇ-ਜੁਲਦੇ ਵਾਇਰਸਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਬਚਾਅ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਸਾਲ ਤਕ ਚਲਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ ਜੋ ਫ਼ਲੂ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦਾ?

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਟੀਕਾ ਨਹੀਂ ਲਗਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜੇ:

- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਅਤਿ-ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ (ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਐਲਰਜੀ ਸੰਬੰਧੀ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਜਿਸਦੇ ਲਈ ਜਲਦੀ ਡਾਕਟਰੀ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ) ਹੋਈ ਸੀ; ਜਾਂ
- ਮੁਰਗੀਆਂ ਦੇ ਆਂਡਿਆਂ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਐਲਰਜੀ ਹੋਈ ਸੀ।

ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦੇ ਸਕਣਗੇ।

ਕੀ ਵੈਕਸੀਨ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਹਾਂ। ਫ਼ਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਜੋਖ਼ਮ ਹੈ, ਤਾਂ ਵੀ ਆਮ ਕਰਕੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਤਿਮਾਹੀ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਫ਼ਲੂ ਬਿਮਾਰੀ ਸ਼ਾਇਦ ਸਿਹਤ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖ਼ਮ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਔਰਤਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਜੋਖ਼ਮ ਵਧਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਨੂੰ ਫਿਰ ਵੀ ਫ਼ਲੂ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਗਰਭਵਤੀ ਹਨ।

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਵਰਕਰ ਵੈਕਸੀਨ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ?

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਵਸਾਇਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮੁਢਲੀ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਾਲਕ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਮਾਲਕਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਨੋਟ

ਹਰ ਇੱਕ ਮਾਲਕ ਦਾ ਇਹ ਫਰਜ਼ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਮਰੀਜ਼ਾਂ/ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਕਰੇ। ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸਿੱਧੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਫ਼ਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਮਾਲਕ ਇਸ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨੂੰ ਕੁਝ ਹੱਦ ਤਕ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ, ਇਸ ਨਾਲ ਮਰੀਜ਼ਾਂ/ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਵਿੱਚ ਉਲਝਣਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਟਾਫ਼ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤਾਂ 'ਤੇ ਭਾਰ ਵੱਧ ਜਾਵੇਗਾ।

ਮਾਲਕ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਟਾਫ਼ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਤਕ ਆਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਹੋਵੇ। ਜਿੱਥੇ ਸਟਾਫ਼ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਮਨ੍ਹਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਸੰਭਾਵੀ ਨਤੀਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਵਾਈਨ ਫ਼ਲੂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਫੈਲ ਰਿਹਾ ਹੈ?

ਸਵਾਈਨ ਫ਼ਲੂ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਨਵਾਂ ਵਾਇਰਸ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਥੋੜ੍ਹੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਲੜਨ ਦੀ ਤਾਕਤ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਲ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਮੌਸਮੀ ਫ਼ਲੂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੌਸਮੀ ਫ਼ਲੂ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਸਵਾਈਨ ਫ਼ਲੂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਸਵਾਈਨ ਫ਼ਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋੜ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਵੈਕਸੀਨ ਅਤੇ ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਣ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ ਬਾਰੇ ਵੱਖਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੀ ਉਪਲਬਧਤਾ

ਇਹ ਦੁਭਾਸ਼ੀ ਕਿਤਾਬਚਾ ਦੁਬਾਰਾ ਸਿਰਫ਼ ਵੈਲਸ਼ ਅਸੈਂਬਲੀ ਗਵਰਨਮੈਂਟ (Welsh Assembly Government) ਦੀ ਟੀਕਾਕਰਨ ਵੈਬਸਾਈਟ:

www.wales.gov.uk/immunisation

'ਤੇ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ:

ਅਰਬੀ (Arabic)
ਬੰਗਾਲੀ (Bengali)
ਬੁਲਗਾਰੀਅਨ (Bulgarian)
ਚੀਨੀ (Chinese)
ਚੈਕ (Czech)
ਫ਼ਾਰਸੀ (Farsi)
ਫ੍ਰੈਂਚ (French)
ਗੁਜਰਾਤੀ (Gujarati)
ਹਿੰਦੀ (Hindi)
ਕੁਰਦਿਸ਼ (ਸੋਰਾਨੀ) (Kurdish (Sorani))
ਵੀਅਤਨਾਮੀ (Vietnamese)
ਲਿੰਗਾਲਾ (Lingala)
ਪੋਲਿਸ਼ (Polish)
ਪੁਰਤਗਾਲੀ (Portuguese)
ਪੰਜਾਬੀ (Punjabi)
ਰੂਸੀ (Russian)
ਸੋਮਾਲੀ (Somali)
ਸਪੈਨਿਸ਼ (Spanish)
ਸਵਾਹਿਲੀ (Swahili)
ਟੈਗਾਲੋਗ (Tagalog)
ਉਰਦੂ (ਨਸਖ਼) (Urdu (Naskh))

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਵੀ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਇਸ ਪਤੇ 'ਤੇ ਭੇਜੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ:

Health Protection Division
Welsh Assembly Government
Cathays Park
Cardiff CF10 3NQ

ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ: 029 2082 5397 ਜਾਂ 029 2082 5410

© ਕ੍ਰਾਉਨ ਕਾਪੀਰਾਈਟ ਸਤੰਬਰ 2009
E318 0910