Asthma + Lung UK
18 Mansell Street
London E18AA

0300 222 5800
info@asthmaandlung.org.uk
AsthmaAndLung.org.uk

ਦਮੇ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਨ

ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਆਸਾਨ ਹੈ। ਦਮਾ ਪੀੜਤ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਮੁਫ਼ਤ ਹੈ।

ਇਸ ਪੰਨੇ 'ਤੇ:

ਜੇਕਰ ਮੈਨੂੰ ਦਮਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਮੁਫ਼ਤ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?
ਜੇਕਰ ਮੈਨੂੰ ਦਮਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਮੁਫ਼ਤ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਕਿਉਂ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?
ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਮੁਫ਼ਤ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਾਂ?
ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਅਸਰਦਾਰ ਹੈ?
ਮੈਂ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਮਾੜੇ ਅਸਰਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹਾਂ
ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ

ਜੇਕਰ ਮੈਨੂੰ ਦਮਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਮੁਫ਼ਤ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਸਟੀਰੌਇਡ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਵਾਲੇ ਇਨਹੇਲਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਸਟੀਰੌਇਡ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਦਮਾ ਪੀੜਤ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਮੁਫ਼ਤ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਮੁਫ਼ਤ ਫਲੂ ਟੀਕਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ
ਤੁਸੀਂ ਫਾਰਮੇਸੀ ਤੋਂ ਇਸ ਨੂੰ ਲਗਵਾਉਣ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰਕਮਾਂ ਵਸੂਲਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸਦੀ ਕੀਮਤ ਲਗਭਗ £15 ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇਹ ਲਗਵਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਦੀ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰ ਸਕਣ।

ਜੇਕਰ ਮੈਨੂੰ ਦਮਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਮੁਫ਼ਤ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਕਿਉਂ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ ਫਲੂ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੀ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਹਲਕਾ ਦਮਾ ਹੈ, ਪਰ ਫਲੂ ਦਮੇ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਜਾਨਲੇਵਾ ਦਮੇ ਦੇ ਦੌਰਿਆਂ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਦਮੇ ਵਿੱਚ ਵੱਡਾ ਫ਼ਰਕ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਫਲੂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਮੇ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦਮੇ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਘੱਟ ਚੱਕਰ।

"ਦਮਾ ਪੀੜਤ 75% ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਫਲੂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦਮੇ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਦਮੇ ਦੇ ਜਾਨਲੇਵਾ ਹਮਲੇ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵਧਦਾ ਹੈ," ਡਾ ਐਂਡਰਿਊ ਵਿਟਮੇਰ, ਅਸਥਮਾ + ਲੰਗ ਯੂਕੇ ਦੇ ਇਨ-ਹਾਊਸ ਜੀਪੀ।
ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਦੇ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਵੀ ਹਨ:

- ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਨਾਲ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ - ਇਹ ਦੋਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਫਲੂ ਦੇ ਪਸਾਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਫਲੂ ਦੇ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ਇਸ ਸਰਦੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਫਲੂ ਦੇ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕੋਵਿਡ-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੇ ਖ਼ਿਲਾਫ ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਤਾਕਤ ਬਣੀ ਹੋਵੇਗੀ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਲੂ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- NHS ਨੂੰ ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਦਬਾਅ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਨਾਲ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੀ ਵੈਕਸਿਨ ਬੁੱਕ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਫਲੂ ਦੀ ਜਕੜ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕੋ-ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰਦੀ ਜਾਂ ਫਲੂ ਦੀ ਜਕੜ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

Asthma + Lung UK
18 Mansell Street
London E18AA

0300 222 5800
info@asthmaandlung.org.uk
AsthmaAndLung.org.uk

ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਮੁਫ਼ਤ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਾਂ?

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਮੁਫ਼ਤ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਆਪਣੇ GP ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਵਿਖੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਕਸਟ ਸੰਦੇਸ਼, ਈਮੇਲ, ਫ਼ੋਨ ਕਾਲ, ਜਾਂ ਪੱਤਰ ਰਾਹੀਂ ਸੱਦਾ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੱਦਾ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਵੈਕਸੀਨ ਬੁੱਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਫਾਰਮੇਸੀ ਤੋਂ ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। NHS ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇਮੁਫ਼ਤ ਫਲੂ ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਲੂ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਪੂਰੇ UK ਵਿੱਚ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰਾ ਹੈ:

- ਪਤਾ ਕਰੋ ਸਕੌਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਫਲੂ ਟੀਕਾ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ
- ਪਤਾ ਕਰੋ ਵੇਲਸ ਵਿੱਚ ਫਲੂ ਟੀਕਾ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ
- ਪਤਾ ਕਰੋਉੱਤਰੀ ਆਇਰਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਫਲੂ ਟੀਕਾ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਨਿਰਧਾਰਤ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ
ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਦਮਾ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ 'ਤੇ ਮੁਤਾਬਕ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਨਿਰਧਾਰਤ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦਾ ਦਿਨ-ਵਾਰ ਬਦਲਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਅਸਰਦਾਰ ਹੈ?

ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਫਲੂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਸਾਰਾ ਸਾਲ ਮੁੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਫਲੂ ਵਾਇਰਸਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਫਲੂ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਲੂ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਲੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਦੇ ਹਲਕੇ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਕਾਫ਼ੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਇੰਨਾ ਬੁਰਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਜਾਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗਾ।

ਹਰ ਸਾਲ ਆਪਣੇ ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਹਰ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲਣ ਵਾਲੇ ਫਲੂ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਕਿਸਮ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਵੈਕਸੀਨ ਵੀ ਹਰ ਸਾਲ ਬਦਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਫਲੂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਤਝੜ ਦੀ ਰੁੱਤ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਸਰਦੀਆਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਨੂੰ ਅਸਰ ਦਿਖਾਉਣ ਵਿੱਚ 10-14 ਦਿਨ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੀ ਵੈਕਸੀਨ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣ 'ਤੇ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਲਗਵਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਮੈਂ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਮਾੜੇ ਅਸਰਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹਾਂ

ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਦਮਾ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦਮੇ ਨੂੰ ਵਿਗੜਣ ਨਹੀਂ ਦੇਵੇਗੀ।

ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਦੇ ਮਾੜੇ ਅਸਰਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੈਰੋਲੀਨ, ਸਾਡੀ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰੀ ਨਰਸ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ, ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੁਝ ਆਮ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਜੋ ਅਕਸਰ ਦਮਾ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ:

1. ਕੀ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਕਰਕੇ ਮੈਨੂੰ ਫਲੂ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ?

ਕੈਰੋਲੀਨ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ, "ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਕਰਕੇ ਫਲੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। "ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਵੈਕਸੀਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਜਿਓਂਦਾ ਵਾਇਰਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਪਰੇਅ ਵਾਲੀ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ (ਜੋ ਕਿ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ) ਵਿੱਚ ਫਲੂ ਦੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਾਇਰਸਾਂ ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਫਲੂ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਬਣਦੀ।"

2. ਕੀ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਕਰਕੇ ਮੈਨੂੰ ਬੀਮਾਰ ਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗਾ?

ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਅਸਰਦਾਰ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਲਕੇ ਮਾੜੇ ਅਸਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

Asthma + Lung UK
18 Mansell Street
London E18AA

0300 222 5800
info@asthmaandlung.org.uk
AsthmaAndLung.org.uk

ਆਪਣੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਤਾਪਮਾਨ ਥੋੜ੍ਹਾ ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਰਦ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ
- ਬਾਂਹ ਦੇ ਉਸ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਲਾਲੀ ਜਿੱਥੇ ਸੂਈ ਅੰਦਰ ਗਈ ਸੀ – ਅਜਿਹਾ 65 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।

ਪਰ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ, ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਕੋਈ ਵੀ ਮਾੜੇ ਅਸਰ ਸਿਰਫ ਇੱਕ-ਅੱਧੇ ਦਿਨ ਤੱਕ ਹੀ ਰਹਿਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਨਾਲ ਹੀ, ਕੈਰੋਲੀਨ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ "ਮਾੜੇ ਅਸਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫਲੂ ਨਾਲੋਂ ਹਲਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ"।

3. ਕੀ ਹੋਰ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲੈਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?
ਕੈਰੋਲੀਨ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ, "COVID-19 ਪਤਝੜ ਰੁੱਤ ਦੀ ਬੂਸਟਰ ਵੈਕਸੀਨਅਤੇਨਿਯੂਮੋਕੌਕਲ ਵੈਕਸੀਨਵਰਗੀਆਂ ਸਰਦੀਆਂ ਦੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ"। "ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਓਹ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਲਗਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।"

4. ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ?
ਕੈਰੋਲਿਨ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ: "ਫਲੂ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਕੇ ਗੰਭੀਰ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਿਰਲਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਗਵਾਉਣ ਦੇ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।"

"ਕੁਝ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਅੰਡੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਬਣਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਡੇ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਟੀਕੇ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ GP ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਅੰਡੇ ਵਾਲੀ ਜਾਂ ਅੰਡਾ ਰਹਿਤ ਵੈਕਸੀਨ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।"

5. ਕੀ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਵਿੱਚ ਸੂਰ ਦਾ ਮਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
ਕੈਰੋਲੀਨ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ, "ਨੱਕ ਦੇ ਸਪਰੇਅ ਵਾਲੀ ਵੈਕਸੀਨ ਵਿੱਚ ਸੂਰ ਦੇ ਮਾਸ ਵਾਲੇ ਜੈਲੇਟਿਨ ਦੀ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ," "ਉਹ ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ ਇੱਕ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਰਾਹੀਂ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸੂਰ ਦਾ ਕੋਈ ਉਤਪਾਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।"

ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਵੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਢੁਕਵੀਂ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸ਼ਾਇਦ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਧਰਮ ਦੇ ਕਾਰਨ।
ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿਕਸ਼ਰੁਸ ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੇਵਾਅਤੇਗ੍ਰੇਟ ਬ੍ਰਿਟੇਨ ਦੀ ਮੁਸਲਿਮ ਕਾਉਂਸਿਲ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ

ਵੈਕਸੀਨ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਟੀਕੇ ਦੀ ਬਜਾਏ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਪਰੇਅ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਹਨਾਂ ਲਈ ਸਪਰੇਅ ਦੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ:

- ਬੱਚੇ ਜੋ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਸਟੀਰੌਇਡ ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪ੍ਰੈਡਨੀਸੋਲੋਨ
- ਜਾਂ, ਉਹ ਬੱਚੇ ਜੋ ਆਪਣੇ ਦਮੇ ਦੇ ਕਾਰਨ ਇੰਟੈਂਸਿਵ ਕੇਅਰ ਵਿੱਚ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਪਰੇਅ ਦੀ ਬਜਾਏ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
ਜੇਕਰ ਟੀਕਾਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਦਮ ਹੋਰ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਬਾਰੇ ਉਸਦਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਫਲੂ ਸਪਰੇਅ ਦੀ ਬਜਾਏ ਟੀਕਾ ਲਗਾਵਾਉਣ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

Asthma and Lung UK is a charitable company limited by guarantee with company registration number 01863614, with registered charity number 326730 in England and Wales, SC038415 in Scotland, and 1177 in the Isle of Man.

Asthma + Lung UK
18 Mansell Street
London E18AA

0300 222 5800
info@asthmaandlung.org.uk
AsthmaAndLung.org.uk

ਨਿਆਣਿਆਂ ਅਤੇ 18 ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।
ਫਲੂ ਟੀਕਾਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਸਲਾਹ ਲਈ ਸਾਡੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਟੀਮ ਨੂੰ ਸਵੇਰੇ ਵਜੇ ਤੋਂ ਵਜੇ ਤੱਕ, ਸੋਮਵਾਰ-ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ (ਬੈਂਕ ਛੁੱਟੀਆਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ) 0300 222 5800 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ 07378 606 728 'ਤੇ ਵਾਟਸਐਪ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਸਤੰਬਰ 2022 ਨੂੰ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ
ਅਗਲੀ ਸਮੀਖਿਆ ਅਗਸਤ 2023 ਨੂੰ ਹੋਣੀ ਹੈ

Asthma and Lung UK is a charitable company limited by guarantee with company registration number 01863614, with registered charity number 326730 in England and Wales, SC038415 in Scotland, and 1177 in the Isle of Man.