

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ (ਫਲੂ) FAQ

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ, ਜਾਂ "ਫਲੂ" ਇੱਕ ਛੂਤ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਅਕਤੂਬਰ ਤੋਂ ਮਈ ਤੱਕ ਫੈਲਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਸਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਫਲੂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਆਮ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਉੱਤਰ ਹਨ।

ਫਲੂ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ?

ਫਲੂ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਬਣੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਦੁਆਰਾ ਫੈਲਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਫਲੂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਖਾਂਸੀ, ਛਿੱਕ, ਜਾਂ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ।



ਫਲੂ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਫਲੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਅਕਸਰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਜਾਂ ਸਾਰੇ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ: ਜੁਕਾਮ ਜਾਂ ਬੁਖਾਰ/ਠੰਡ, ਖੰਘ, ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼, ਵਗਣਾ ਜਾਂ ਭਰੀ ਹੋਈ ਨੱਕ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਦਸਤ (ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਆਮ ਬਾਲਗ)।



ਮੈਨੂੰ ਟੀਕਾਕਰਣ ਕਦੋਂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਫਲੂ ਦਾ ਮੌਸਮ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਕਤੂਬਰ ਤੋਂ ਮਈ ਤੱਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਮਾਂ ਪਤਝੜ ਜਾਂ ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਫਲੂ ਦੇ ਪੂਰੇ ਸੀਜ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਹੈ।



ਮੈਨੂੰ ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਕਿਉਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਣ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਫਲੂ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਇਹ ਫਲੂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀ, ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਅਤੇ ਮੌਤ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵੀ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਫਲੂ ਦੇ ਟੀਕੇ ਦੇ ਲਾਭਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ,

ਇਹ ਦੇਖੋ: [cdc.gov/flu/prevent/vaccine-benefits.htm](https://www.cdc.gov/flu/prevent/vaccine-benefits.htm)

ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਕਿਸ ਨੂੰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਰੋਗ ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਕੇਂਦਰ (CDC) ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਫਲੂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਵੇ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫਲੂ ਹੋਣ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫਲੂ ਦੇ ਟੀਕੇ ਗਰਭਵਤੀ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਫਲੂ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਕਿਸ ਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਫਲੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਕਮਜ਼ੋਰ ਆਬਾਦੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ, 65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ, ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਕੁਝ ਖਾਸ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰਨਾਕ ਹੈ। ਫਲੂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹਰ ਸਾਲ ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣਾ ਹੈ।

ਫਲੂ ਦੇ ਟੀਕੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਫਲੂ ਦੇ ਟੀਕੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇੱਕ ਟੀਕੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਬਾਂਹ ਵਿੱਚ ਗੋਲੀ ਜਾਂ ਨਾਸਿਕ ਸਪਰੇਅ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਫਲੂ ਸ਼ਾਟ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਹੈ। ਨਾਸਿਕ ਸਪਰੇਅ 2 ਤੋਂ 49 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਫਲੂ ਸ਼ਾਟ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਜੋ ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਵੱਖਰੇ ਹਨ।

CDC ਮੌਸਮੀ ਫਲੂ ਦੇ ਟੀਕੇ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਥੇ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ: [cdc.gov/flu/prevent/flushot.htm](https://www.cdc.gov/flu/prevent/flushot.htm)



ਸਰੋਤ: Centers for Disease Control and Prevention (cdc.gov)

APIAHF
ASIAN & PACIFIC ISLANDER
AMERICAN HEALTH FORUM

This publication was made possible by cooperative agreement CDC-RFA-IP21-2106 from the Centers for Disease Control and Prevention of the U.S. Department of Health and Human Services (HHS). Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of CDC/HHS.

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ (ਫਲੂ) ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ

ਫਲੂ ਦੇ ਟੀਕੇ ਦੀ ਕੀਮਤ ਕਿੰਨੀ ਹੈ?

ਫਲੂ ਦੇ ਟੀਕੇ ਦੀ ਲਾਗਤ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਵਰੇਜ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਬੀਮਾ ਕੰਪਨੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਕੇ ਇਹ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਫਲੂ ਦੇ ਟੀਕੇ ਘੱਟ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਕੀਮਤ ਦੇ ਕਵਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ ਮੁਫਤ ਜਾਂ ਘੱਟ ਲਾਗਤ ਵਾਲੇ ਟੀਕੇ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੀ ਟੀਕਾਕਰਣ ਲਾਗਤ ਅਤੇ ਫਲੂ ਗਾਈਡ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

aa-nhpihealthresponse.org



ਮੈਨੂੰ ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਥਾਨ ਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਫਿਜ਼ੀਸ਼ੀਅਨ
- ਅਰਜੈਂਟ ਦੇਖਭਾਲ/ਮਿੰਟ ਕਲੀਨਿਕਸ
- ਸੰਘੀ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ
- ਪੇਂਡੂ ਸਿਹਤ ਕਲੀਨਿਕਸ
- ਮੂਲ ਹਵਾਈਅਨ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ
- ਭਾਰਤੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ
- ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ
- ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ

(ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਵਾਲਮਾਰਟ, ਵਾਲਗ੍ਰੀਨਜ਼, CVS, Rite-Aid)



ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਟੀਕਾਕਰਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋਵੇਗਾ?

ਫਲੂ ਦੇ ਟੀਕੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਾਮੂਲੀ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਾਂਹ ਦਾ ਦਰਦ, ਘੱਟ-ਦਰਜੇ ਦਾ ਬੁਖਾਰ, ਅਤੇ ਟੀਕਾਕਰਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਦਰਦ ਜੋ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਸੁਧਾਰਦੇ ਹਨ।

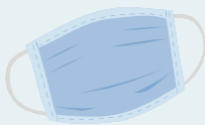


ਕੀ ਮੈਂ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ COVID-19 ਅਤੇ ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਜੇ ਕੋਈ ਮਰੀਜ਼ ਯੋਗ ਹੈ, ਤਾਂ ਫਲੂ ਅਤੇ COVID-19 ਦੋਵੇਂ ਟੀਕੇ ਇੱਕੋ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ CDC ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਸਲਾਹਕਾਰ ਕਮੇਟੀ ਟੀਕਾਕਰਣ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸਾਂ (ACIP) ਦੁਆਰਾ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਫਲੂ ਅਤੇ COVID-19 ਵਿੱਚ ਕੀ ਅੰਤਰ ਹੈ?

ਫਲੂ ਅਤੇ COVID-19 ਦੋਵੇਂ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਛੂਤ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਵੱਖੇ ਵੱਖੇ ਵਾਇਰਸਾਂ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। COVID-19 ਇੱਕ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (ਜਿਸਨੂੰ SARS-CoV-2 ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਦੇ ਲਾਗ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਲੂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਦੀ ਲਾਗ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਲਾਨਾ ਫੈਲਦਾ ਹੈ।



ਸਰੋਤ: Centers for Disease Control and Prevention (cdc.gov)

APIAHF
ASIAN & PACIFIC ISLANDER
AMERICAN HEALTH FORUM

ਵਧੀਕ AA ਅਤੇ NH/PI ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਲਈ,

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਨੈਸ਼ਨਲ AA ਅਤੇ NH/PI ਹੈਲਥ ਰਿਸਪਾਂਸ ਪਾਰਟਨਰਸ਼ਿਪ ਵੈਬਪੇਜ ਤੇ ਦੇਖੋ: www.AA-NHPIHealthResponse.org

This publication was made possible by cooperative agreement CDC-RFA-IP21-2106 from the Centers for Disease Control and Prevention of the U.S. Department of Health and Human Services (HHS). Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of CDC/HHS.