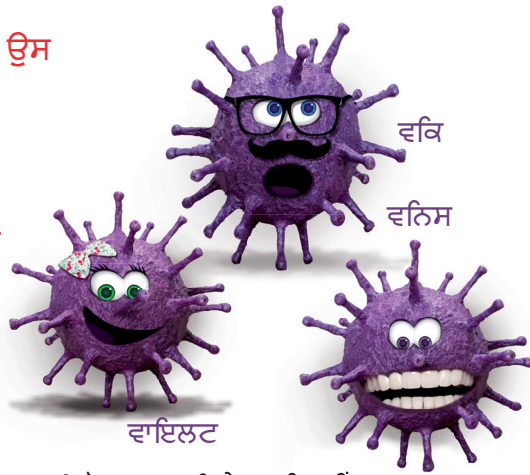


(ਇਸ ਸਰਦ-ਰੁੱਤ, ਵਿਨਸ ਫਲੂ ਵਾਇਰਸ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਗੈਂਗ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ)

(ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਬੁੱਕ ਕੀਤੀ ਹੈ?)



ਵਾਇਲਟ

ਫਲੂ ਅਤੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ www.sharegoodtimesnotflu.co.uk 'ਤੇ 'ਏ ਨਾਈਟ'ਸ ਟੇਲ (A Knight's Tale) ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।



NHS ਦਾ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਮੌਸਮੀ ਫਲੂ ਲਈ ਟੀਕਾਕਰਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਆਪਣਾ ਸਾਲਾਨਾ ਫਲੂ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਇਆ ਹੈ? * ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਫਲੂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਲੂ (FLU) ਹੋਵੇ, ਇੱਕ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਬੁੱਕ ਕਰੋ

ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਅਕਸਰ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੱਕ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਫਲੂ ਫੈਲਾਉਂਦੇ ਹਨ

ਯੋਗ ਬੱਚਿਆਂ¹⁻⁴ ਲਈ ਮੁਫਤ ਨੇਜ਼ਲ (ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ) ਸਪਰੇਅ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਉਪਬਲਯ ਹੈ

- ਵੈਨ-ਟੈਮ ਜੇ, ਡਾਇਟੀ ਚੀਫ ਮੈਡੀਕਲ ਆਫਿਸਰ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਦੇ ਨੇਸ਼ਨਲ ਫਲੂ ਇਮੂਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ 2019/20 (The national flu immunisation programme 2019/20)। ਮਾਰਚ 2019 <https://www.england.nhs.uk/wp-content/uploads/2019/03/annual-national-flu-programme-2019-to-2020-1.pdf>.
- ਮੈਕਥਰਾਇਡ ਐਮ., ਚੀਫ ਮੈਡੀਕਲ ਆਫਿਸਰ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਸੰਜਨਲ ਇਨਫਲੂਏਂਜਾ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ 2018/19 (Seasonal influenza vaccination programme 2018/19) (ਨੌਦਰਨ ਵਾਇਰਲੋਜੀ)। 14 ਜੂਨ 2018 <http://www.hsrbusiness.hscni.net/pdf/Seasonal%20Influenza%20Vaccination%20Programme%202018-19.pdf>.
- ਕੈਲਡਵੈਲ ਡੀ. ਚੀਫ ਮੈਡੀਕਲ ਆਫਿਸਰ, ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਸਕਾਟਿਸ਼ ਚਾਈਲਡਰਨ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ 2018-19 (Scottish childhood flu vaccination programme 2018-19)। 9 ਅਗਸਤ 2018 [https://www.sehd.scot.nhs.uk/cmo/CMO\(2018\)06.pdf](https://www.sehd.scot.nhs.uk/cmo/CMO(2018)06.pdf).
- ਐਬਰਟਨ ਐੱਫ, ਚੀਫ ਮੈਡੀਕਲ ਆਫਿਸਰ, ਮੈਡੀਕਲ ਡਾਇਰੈਕਟਰ NHS ਵੇਲਜ਼। ਵੈਲਜ਼ ਹੈਲਥ ਸਰਕੁਲਰ WHC (2019) 015। ਦ ਨੇਸ਼ਨਲ ਇਨਫਲੂਏਂਜਾ ਇਮੂਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ 2019-2020 (The national influenza immunisation programme 2019-2020)। 16 ਅਪ੍ਰੈਲ 2019। http://www.gpone.wales.nhs.uk/sitesplus/documents/1000/WHC2019-015%20-%20The%20National%20Influenza%20Immunisation%20Programme%202019-20_English_WORD.pdf.
- ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਇੰਗਲੈਂਡ, NHS। ਫਲੂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣਾ। ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਫਲੂ ਟੀਕਾਕਰਨ (Protecting your child against flu. Information for parents. Flu immunisation in England)। ਮਈ 2019 https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/806857/PHE_Protecting_Child_Against_Flu_leaflet.pdf.
- ਮਰੀਜ਼ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ। ਇਨਫਲੂਏਂਜਾ ਅਤੇ ਫਲੂ ਵਰਗੇ ਬਿਮਾਰੀ (Patient Info. Influenza and Flu-like illness)। ਆਖਰੀ ਵਾਰੀ ਸਤੰਬਰ 2017 ਵਿੱਚ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਗਈ। <https://patient.info/health/influenza-and-flu-like-illness>.
- ਕੋਮਰ ਡੀ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਦੇ ਇਨਫੈਕਟ. (J Infect.) 2014;68(4):363-371. doi: (ਡੀ.ਓ.ਆਈ.): 10.1016/j.jinf.2013.11.013
- ਵੈਬਮਡ। ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਫਲੂ। ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ? (Children and the flu. How does it spread?)। ਆਖਰੀ ਵਾਰੀ ਨਵੰਬਰ 2017 ਵਿੱਚ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਗਈ। <https://www.webmd.com/cold-and-flu/children-and-flu-influenza#1>
- ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਕੇਂਦਰ (Centers for Disease Control and Prevention)। ਸੰਜਨਲ ਇਨਫਲੂਏਂਜਾ, ਲੰਛਣ ਅਤੇ ਰੋਗ-ਨਿਰਧਾਰਣ। ਸਰਦੀ-ਜੁਕਾਮ ਬਨਾਮ ਫਲੂ (Seasonal Influenza, Symptoms & Diagnosis. Cold Versus Flu)। ਆਖਰੀ ਵਾਰੀ ਫਰਵਰੀ 2019 ਵਿੱਚ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਗਈ। <https://www.cdc.gov/flu/symptoms/coldflu.htm>.
- ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪੈਡੀਐਟਰਿਕ ਸੁਸਾਇਟੀ। ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ। ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਨਫਲੂਏਂਜਾ (Caring for Kids. Influenza in children)। ਆਖਰੀ ਵਾਰੀ ਜੁਲਾਈ 2017 ਵਿੱਚ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਗਈ। https://www.caringforkids.cps.ca/handouts/influenza_in_children.

- NHS। ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ (Children's flu vaccine)। ਆਖਰੀ ਵਾਰੀ ਜੁਲਾਈ 2019 ਵਿੱਚ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਗਈ। <https://www.nhs.uk/conditions/vaccinations/child-flu-vaccine/>.
- ਫਲੂਏਂਜਾ ਟੈਟਰਾ ਨੇਜ਼ਲ ਸਪਰੇਅ ਸਪਰੇਸ਼ਨ ਇਨਫਲੂਏਂਜਾ ਵੈਕਸੀਨ (ਲਾਈਵ ਐਟਿਊਨੇਡ, ਨੇਜ਼ਲ), ਮਰੀਜ਼ ਲਈ ਸੂਚਨਾ ਪਰਚਾ। (Fluenz Tetra nasal spray suspension Influenza vaccine (live attenuated, nasal) Patient Information Leaflet) ਮਾਰਚ 2019। <https://www.medicines.org.uk/emc/files/pii.3296.pdf>.
- ਫਲੂਏਂਜਾ ਟੈਟਰਾ ਨੇਜ਼ਲ ਸਪਰੇਅ ਸਪਰੇਸ਼ਨ ਇਨਫਲੂਏਂਜਾ ਵੈਕਸੀਨ (ਲਾਈਵ ਐਟਿਊਨੇਡ, ਨੇਜ਼ਲ), ਉਤਪਾਦ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦਾ ਸਾਰ (Fluenz Tetra nasal spray suspension Influenza vaccine (live attenuated, nasal) Summary of Product Characteristics)। ਜਨਵਰੀ 2019। <https://www.medicines.org.uk/emc/product/3296/smcp>.
- ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ। ਇਨਫਲੂਏਂਜਾ 2019-2020 ਨੇਦਰਨ ਹੇਮੀਸਫੇਅਰ ਇਨਫਲੂਏਂਜਾ ਸੰਜਨ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਇਨਫਲੂਏਂਜਾ ਵਾਇਰਸ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਬਣਤਰ (World Health Organization. Influenza. Recommended composition of influenza virus vaccines for use in the 2019-2020 northern hemisphere influenza season)। 21 ਮਾਰਚ 2019। https://www.who.int/influenza/vaccines/virus/recommendations/2019_20_north/en/.
- ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਇੰਗਲੈਂਡ। ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਜਨਲ ਇਨਫਲੂਏਂਜਾ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇਣਾ: ਸਰਦ-ਰੁਤ ਦੇ ਸੰਜਨ 2018 ਤੋਂ 2019 ਤੱਕ ਅੰਤਿਮ ਡੇਟਾ। ਸਤੰਬਰ 2018 ਤੋਂ 31 ਜਨਵਰੀ 2019 ਤੱਕ (Public Health England. Seasonal influenza vaccine uptake in children of primary school age: winter season 2018 to 2019. Final data for 1 September 2018 to 31 January 2019)। ਮਈ 2019 https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/806289/Childhood_flu_annual_report_2018_19_FINAL.pdf.
- ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਇੰਗਲੈਂਡ। GP ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੰਜਨਲ ਇਨਫਲੂਏਂਜਾ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇਣਾ: ਸਰਦ-ਰੁਤ ਦੇ ਸੰਜਨ 2018 ਤੋਂ 2019 ਤੱਕ ਅੰਤਿਮ ਡੇਟਾ। ਸਤੰਬਰ 2018 ਤੋਂ 28 ਫਰਵਰੀ 2019 ਤੱਕ (Public Health England. Seasonal influenza vaccine uptake in GP patients: winter season 2018 to 2019. Final data for 1 September 2018 to 28 February 2019)। ਮਈ 2019। https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/804889/Seasonal_influenza_vaccine_uptake_in_GP_patients_1819.pdf.

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਕੋਈ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਸੰਭਾਵੀ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਪੈਕੇਜ ਲੀਫਲੈਟ ਵਿੱਚ ਸੂਚੀਬੱਧ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ www.mhra.gov.uk/yellowcard ਵਿਖੇ ਯੈਲੋ ਕਾਰਡ ਸਕੀਮ ਰਾਹੀਂ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰਿਪੋਰਟ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟਿੰਗ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦਾਦਾ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

www.sharegoodtimesnotflu.co.uk

* NHS ਦਾ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਮੌਸਮੀ ਫਲੂ ਲਈ ਟੀਕਾਕਰਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ 2 ਜਾਂ 3 ਸਾਲ ਦੇ ਸਾਰੇ ਯੋਗ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ (31 ਅਗਸਤ 2019 ਨੂੰ), ਅਤੇ GP ਸਰਜਰੀਆਂ ਵਿੱਚ 2-17 ਦੀ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਕਲਿਨਿਕਲ ਪੱਖੋਂ ਜੋਖਮ ਅਧੀਨ ਆਉਂਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ, ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਾਰੇ ਯੋਗ ਸਕੂਲੀ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਮੁਫਤ ਨੇਜ਼ਲ ਸਪਰੇਅ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। (ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹੀ ਭਿੰਨਤਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।) ** ਕਲਿਨਿਕਲ ਪੱਖੋਂ ਜੋਖਮ ਅਧੀਨ ਆਉਂਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਚਿਰਕਾਲੀ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਜਿਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਨਿਊਰੋਲੋਜੀਕਲ ਬਿਮਾਰੀ, ਦਮਾ ਅਤੇ ਡਾਇਬਟੀਜ਼।¹⁴

ਜੇ ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਨੇਜ਼ਲ ਸਪਰੇਅ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਲਈ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਟੀਕੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਲਗਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਬਦਲਵੇਂ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।¹⁴

ਇਹ ਪਰਚਾ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਮਾਪਿਆਂ ਜਾਂ ਸਰਪ੍ਰਸਤਾਂ ਨੂੰ ਦੇਣ ਲਈ ਹੈ। ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ ਨਾਲ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਲਈ ਸੂਚਨਾ ਪਰਚੇ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਫਲੂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਕਿਉਂ ਬਚਾਅ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਫਲੂ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਤਕਲੀਫ਼ਦਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ - ਇਸ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ 7 ਦਿਨ ਤੱਕ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਕੰਮ ਤੇ ਛੁੱਟੀ ਲੈਣੀ ਅਤੇ ਬਾਲ-ਦੇਖਭਾਲ ਇੰਤਜਾਮਾਂ ਉੱਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।^{5,6}

ਇੱਕ ਅਧਿਐਨ ਨੇ ਇਹ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ 5 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਉਮਰ-ਵਰਗ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਫਲੂ ਕਾਰਨ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।^{5,7}

ਬੱਚੇ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਫਲੂ ਫੈਲਾਉਂਦੇ ਹਨ - ਇਹ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਬੱਚੇ ਤੱਕ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅੰਦਰ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।^{5,8}

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਫਲੂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਾ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਫਲੂ ਵਾਇਰਸ ਦਾ ਫੈਲਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ।⁵

ਫਲੂ ਬਨਾਮ ਆਮ ਸਰਦੀ-ਜੁਕਾਮ

ਫਲੂ ਅਤੇ ਆਮ ਸਰਦੀ-ਜੁਕਾਮ ਦੇ ਮੁੱਖ ਲੱਛਣ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਰਕੇ ਦੱਸਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।⁹ ਉਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਾਇਰਸਾਂ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫਲੂ ਆਮ ਸਰਦੀ-ਜੁਕਾਮ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਦਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੀਬਰ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਦਕਿ ਸਰਦੀ-ਜੁਕਾਮ ਦੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਾਮੂਲੀ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।⁹ ਫਲੂ ਤੋਂ ਪੀੜ੍ਹਤ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖੇਡਣ ਲਈ ਤਾਕਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਅਤੇ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਸਤਰ 'ਤੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁਣਗੇ।¹⁰ ਸਰਦੀ-ਜੁਕਾਮ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਨੱਕ ਵਹਿਣ ਅਤੇ ਨੱਕ ਭਰੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।⁹

ਸੰਕੇਤ ਅਤੇ ਲੱਛਣ	ਫਲੂ	ਸਰਦੀ-ਜੁਕਾਮ
ਲੱਛਣ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ	ਅਚਾਨਕ	ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ
ਬੁਖਾਰ	ਆਮ	ਕਦੇ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
ਦਰਦਾਂ	ਆਮ	ਮਾਮੂਲੀ
ਕਾਂਬਾ	ਕਾਫੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਆਮ ਹੈ	ਅਸਧਾਰਨ
ਥਕਾਵਟ/ਕਮਜ਼ੋਰੀ	ਆਮ	ਕਈ ਵਾਰੀ
ਛਿੱਕਾਂ ਮਾਰਨੀਆਂ/ਭਰਿਆ ਨੱਕ	ਕਈ ਵਾਰੀ	ਆਮ
ਦੁਖਦਾ ਗਲਾ	ਕਈ ਵਾਰੀ	ਆਮ
ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਬੇਅਰਾਮੀ, ਖਾਂਸੀ	ਆਮ	ਮਾਮੂਲੀ ਤੋਂ ਦਰਮਿਆਨੀ ਹੱਦ ਤੱਕ
ਸਿਰਦਰਦ	ਆਮ	ਕਦੇ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਜਿੱਥੋਂ ਅਨੁਕੂਲਿਤ ਬਣਾਇਆ: ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਸੈਂਟਰ (Centers for Disease Control and Prevention) ਤੋਂ, ਕੀ ਇਹ ਸਰਦੀ-ਜੁਕਾਮ ਹੈ ਜਾਂ ਫਲੂ?⁹

ਸਰਦੀ-ਜੁਕਾਮ ਕਰਕੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੰਭੀਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ।⁹ ਪਰ ਫਲੂ ਨਾਲ, ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੀ ਸਾਰਣੀ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਅਗਾਂਹ ਜਾ ਕੇ, ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਉਲਝਣਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਨ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼ਦਹ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ, ਤੀਬਰ ਬ੍ਰੋਂਕਾਇਟਿਸ ਅਤੇ ਨਿਮੋਨੀਆ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।¹¹

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਨੇਜ਼ਲ ਸਪਰੇਅ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ

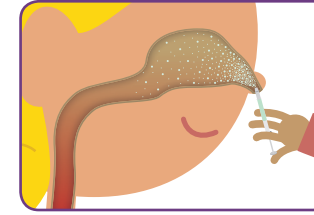
ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਨੇਜ਼ਲ ਸਪਰੇਅ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਿਣ ਕਰ ਲਈ ਗਈ ਹੈ ਪਰ ਕੁਝ ਕੁ ਨੂੰ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।¹² ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਸਥਾਰਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ www.sharegoodtimesnotflu.co.uk ਨੂੰ ਦੇਖੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਕੋਈ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਸੰਭਾਵੀ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਪੈਕੇਜ ਲੀਫਲੈਟ ਵਿੱਚ ਸੂਚੀਬੱਧ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ www.mhra.gov.uk/yellowcard ਵਿਖੇ ਯੈਲੋ ਕਾਰਡ ਸਕੀਮ ਰਾਹੀਂ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰਿਪੋਰਟ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟਿੰਗ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦਵਾਈ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ ਕਿਵੇਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ¹³



ਇੱਕ ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੁਸ਼ਾ ਅੰਦਰ ਇੱਕ ਪਤਲੀ ਪਲਾਸਟਿਕ ਟਿਊਬ ਦੇ ਅਗਲੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।



ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਫੁਹਾਰ ਦਾ ਨੱਕ ਵਿੱਚ ਸਪਰੇਅ (ਛਿੜਕਾਅ) ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਉਹ ਫੇਰ ਦੂਜੀ ਨੁਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਹੀ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਨੇਜ਼ਲ ਸਪਰੇਅ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਲਈ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਟੀਕੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਲਗਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਬਦਲਵੇਂ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।¹⁴

www.sharegoodtimesnotflu.co.uk

ਇਹ ਨੱਕ ਦਾ ਸਪਰੇਅ ਹੈ, ਟੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ¹³

ਫਲੂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਰ ਸਾਲ ਵੈਕਸੀਨ ਦਿਓ

ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਰੋਗ-ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿ ਜੇ ਉਹ ਫਲੂ ਵਾਇਰਸਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤਾਂ ਉਹ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨਾਲ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰ ਸਕਣ।¹¹

ਕਿਉਂਕਿ ਫਲੂ ਵਾਇਰਸ ਚਲਾਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਬਦਲਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ (WHO) ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਗਲੇ ਫਲੂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਲਈ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਵਾਇਰਸ ਸਟਰੇਨਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ - ਇਸ ਲਈ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਦੇਰ ਪਹਿਲਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।^{12,14} ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਰ ਸਾਲ ਨਵੇਂ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।⁵

ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵਕਤਾ ਇੱਕ ਸਾਲ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਸਾਲ ਦਰਮਿਆਨ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੇ ਫੈਲ ਰਹੇ ਫਲੂ ਵਾਇਰਸਾਂ ਅਤੇ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜੋ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਰਮਿਆਨ ਮੇਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।⁵ 2013 ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਇੰਗਲੈਂਡ (PHE) ਨੇ ਬੱਚਪਨ ਦੇ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਲਗਾਤਾਰ ਨੇਜ਼ਲ ਸਪਰੇਅ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ।¹

ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ 2018-19 ਦੇ ਸੀਜ਼ਨ ਵਿੱਚ, ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ (ਰਿਸੈਪਸ਼ਨ ਅਤੇ ਯੀਅਰਜ਼ 1-5) 4,051,698 ਯੋਗ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ 2,461,563 ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਨਾਲ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।¹⁵ ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ 2017-18 ਵਿੱਚ (ਰਿਸੈਪਸ਼ਨ ਅਤੇ ਯੀਅਰਜ਼ 1-4) ਵਿੱਚ 59.5% ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਇਸ ਵਰਗ ਦੇ ਯੋਗ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ 60.8% ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।¹⁵

GP ਸਰਜਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕੀਤੇ 2-3 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, 2018-19 ਦੇ ਸੀਜ਼ਨ ਵਿੱਚ, 1,322,663 ਯੋਗ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ 593,706 ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਨਾਲ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।¹⁶ ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਰਗ ਵਿੱਚ ਯੋਗ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ 44.9% ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।¹⁶ ਇਹ 2017-18 ਦੇ ਸੀਜ਼ਨ ਵਿੱਚ 44% ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਹੈ।¹⁶

*ਇਸ ਅੰਕੜੇ ਵਿੱਚ ਉਹ ਬੱਚੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜਾਂ ਤਾਂ ਨੇਜ਼ਲ ਸਪਰੇਅ ਵੈਕਸੀਨ ਨਾਲ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਟੀਕੇ ਰਾਹੀਂ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਜੋ ਨੇਜ਼ਲ ਸਪਰੇਅ ਵੈਕਸੀਨ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਨਹੀਂ ਸਨ।^{15,16}