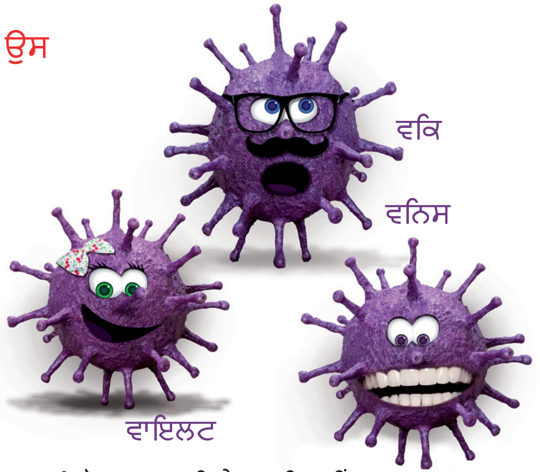
(ਇਸ ਸਰਦ-ਰੁੱਤ, ਵਿਨਸ ਫਲੂ ਵਾਇਰਸ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਗੈਂਗ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ)

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



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।

ਹਵਾਲੇ

1. ਵੈਨ-ਟੈਮ ਜੇ, ਡਿਪਟੀ ਚੀਫ਼ ਮੈਡੀਕਲ ਆਫ਼ਿਸਰ ਅਤੇ ਹੋਰ। ਦ ਨੈਸ਼ਨਲ ਫਲੂ ਇਮੂਨਾਈਜੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ 2019/20 (The national flu immunisation programme 2019/20)। 22 ਮਾਰਚ 2019 https://www.england.nhs.uk/wp-content/uploads/2019/03/annual-national-flu-programme-2019-to-2020-1.pdf.
2. ਮੈਕਬ੍ਰਾਇਡ ਐੱਮ., ਚੀਫ਼ ਮੈਡੀਕਲ ਆਫ਼ਿਸਰ ਅਤੇ ਹੋਰ। ਸੀਜ਼ਨਲ ਇਨਫਲੂਏਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ 2018/19 (Seasonal influenza vaccination programme 2018/19) (ਨੌਰਦਰਨ ਆਇਰਲੈਂਡ)। 14 ਜੂਨ 2018 http://www.hscbusiness.hscni.net/pdf/Seasonal%20Influenza%20Vaccination%20Programme%202018-19.pdf.
3. ਕੈਲਡਰਵੁੱਡ ਸੀ, ਚੀਫ਼ ਮੈਡੀਕਲ ਆਫ਼ਿਸਰ, ਸਕਾੱਟਲੈਂਡ ਅਤੇ ਹੋਰ। ਸਕਾੱਟਿਸ਼ ਚਾਈਲਡਹੁੱਡ 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.
4. ਐਥਰਟਨ ਐੱਫ਼, ਚੀਫ਼ ਮੈਡੀਕਲ ਆਫ਼ਿਸਰ, ਮੈਡੀਕਲ ਡਾਇਰੈਕਟਰ NHS ਵੇਲਜ਼। ਵੈਲਸ਼ ਹੈਲਥ ਸਰਕੂਲਰ WHC (2019) 015 । ਦ ਨੈਸ਼ਨਲ ਇਨਫਲੂਏਂਜ਼ਾ ਇਮੂਨਾਈਜੇਸ਼ਨ 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.
5. 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
6. ਮਰੀਜ਼ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ। ਇਨਫਲੂਏਨਜ਼ਾ ਅਤੇ ਫਲੂ ਵਰਗੀ ਬਿਮਾਰੀ (Patient Info. Influenza and Flu-like Illness)। ਆਖ਼ਰੀ ਵਾਰੀ ਸਤੰਬਰ 2017 ਵਿੱਚ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਗਈ। https://patient.info/health/influenza-and-flu-like-illness.
7. ਕ੍ਰੋਮਰ ਡੀ ਅਤੇ ਹੋਰ। ਜੇ ਇਨਫੈਕਟ. (J Infect.) 2014;68(4):363-371. doi (ਡੀ.ਓ.ਆਈ.): 10.1016/j.jinf.2013.11.013
8. ਵੈਬMD । ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਫਲੂ। ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ? (Children and the flu. How does it spread?) ਆਖ਼ਰੀ ਵਾਰੀ ਨਵੰਬਰ 2017 ਵਿੱਚ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਗਈ। https://www.webmd.com/cold-and-flu/children-and-flu-influenza#1
9. ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਕੇਂਦਰ (Centers for Disease Control and Prevention)। ਸੀਜ਼ਨਲ ਇਨਫਲੂਏਨਜ਼ਾ, ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਰੋਗ-ਨਿਰਧਾਰਣ। ਸਰਦੀ-ਜ਼ੁਕਾਮ ਬਨਾਮ ਫਲੂ (Seasonal Influenza, Symptoms & Diagnosis. Cold Versus Flu)। ਆਖ਼ਰੀ ਵਾਰੀ ਫਰਵਰੀ 2019 ਵਿੱਚ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਗਈ। https://www.cdc.gov/flu/symptoms/coldflu.htm.
10. ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪਿਡੀਐਟਰਿਕ ਸੁਸਾਇਟੀ। ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ। ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਨਫਲੂਏਂਜ਼ਾ (Caring for Kids. Influenza in children) ਆਖ਼ਰੀ ਵਾਰੀ ਜੁਲਾਈ 2017 ਵਿੱਚ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਗਈ। https://www.caringforkids.cps.ca/handouts/influenza_in_children.
11. NHS। ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨਜ਼। ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ (Children's flu vaccine)। ਆਖ਼ਰੀ ਵਾਰੀ ਜੁਲਾਈ 2019 ਵਿੱਚ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਗਈ। https://www.nhs.uk/conditions/vaccinations/child-flu-vaccine/.
12. ਫਲੂਏਨਜ਼ ਟੇਟਰਾ ਨੇਜ਼ਲ ਸਪਰੇਅ ਸਸਪੈਨਸ਼ਨ ਇਨਫਲੂਏਨਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ (ਲਾਈਵ ਐਟਿਊਨਡ, 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/pil.3296.pdf.
13. ਫਲੂਏਨਜ਼ ਟੇਟਰਾ ਨੇਜ਼ਲ ਸਪਰੇਅ ਸਸਪੈਨਸ਼ਨ ਇਨਫਲੂਏਨਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ (ਲਾਈਵ ਐਟਿਊਨਡ, 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/smpc.
14. ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ। ਇਨਫਲੂਏਨਜ਼ਾ। 2019-2020 ਨੌਰਦਰਨ ਹੈਮੀਸਫੇਅਰ ਇਨਫਲੂਏਨਜ਼ਾ ਸੀਜ਼ਨ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਇਨਫਲੂਏਨਜ਼ਾ 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/.
15. ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਇੰਗਲੈਂਡ। ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੀਜ਼ਨਲ ਇਨਫਲੂਏਨਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇਣਾ: ਸਰਦ-ਰੁਤ ਦੇ ਸੀਜ਼ਨ 2018 ਤੋਂ 2019 ਤੱਕ। ਅੰਤਿਮ ਡੇਟਾ 1 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.
16. ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਇੰਗਲੈਂਡ। GP ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੀਜ਼ਨਲ ਇਨਫਲੂਏਨਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇਣਾ: ਸਰਦ-ਰੁਤ ਦੇ ਸੀਜ਼ਨ 2018 ਤੋਂ 2019 ਤੱਕ। ਅੰਤਿਮ ਡੇਟਾ 1 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 ਲੀਫ਼ਲੈਟ 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।

www.sharegoodtimesnotflu.co.uk

© ਐਸਟਰਾਜ਼ੇਨੇਕਾ (AstraZeneca 2019)

Date of preparation: August 2019. GB-17763

ਜਿਸ ਵੱਲੋਂ ਤਿਆਰ ਅਤੇ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤਾ ਗਿਆ

AstraZeneca

NHS ਦਾ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਮੌਸਮੀ ਫਲੂ ਲਈ ਟੀਕਾਕਰਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

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

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

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

ਯੋਗ ਬੱਚਿਆਂ[1-4] ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ ਨੇਜ਼ਲ (ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ) ਸਪਰੇਅ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਉਪਬਲਧ ਹੈ

* 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 ਜੋਖ਼ਮ ਅਧੀਨ ਆਉਂਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ** ਲਈ, ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਾਰੇ ਯੋਗ ਸਕੂਲੀ ਬੱਚਿਆਂ[1-4] ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ ਨੇਜ਼ਲ ਸਪਰੇਅ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। (ਸਕਾੱਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹੀ ਭਿੰਨਤਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।[3]) **ਕਲਿਨਿਕਲ ਪੱਖੋਂ ਜੋਖ਼ਮ 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।[1-4]

ਜੇ ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਨੇਜ਼ਰਲ 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।[1-4]

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 ਤਕਲੀਫ਼ਦੇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ - ਇਸ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ 7 ਦਿਨ ਤੱਕ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਕੰਮ ਤੋ 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-ਜ਼ੁਕਾਮ

ਫਲੂ ਅਤੇ ਆਮ ਸਰਦੀ-ਜ਼ੁਕਾਮ ਦੇ ਮੁੱਖ ਲੱਛਣ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ 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 ਫਲੂ ਆਮ ਸਰਦੀ-ਜ਼ੁਕਾਮ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਦਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੀਬਰ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਦਕਿ ਸਰਦੀ-ਜ਼ੁਕਾਮ 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-ਜ਼ੁਕਾਮ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਨੱਕ ਵਹਿਣ ਅਤੇ ਨੱਕ ਭਰੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।[9]

ਸੰਕੇਤ ਅਤੇ ਲੱਛਣ	ਫਲੂ	ਸਰਦੀ-ਜ਼ੁਕਾਮ
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 ਬੇਆਰਾਮੀ, 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-ਜ਼ੁਕਾਮ ਹੈ ਜਾਂ ਫਲੂ?[9]

ਸਰਦੀ-ਜ਼ੁਕਾਮ 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 ਤਕਲੀਫ਼ਦੇਹ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ, ਤੀਬਰ ਬ੍ਰੌਂਕਾਇਟਿਸ ਅਤੇ ਨਿਮੋਨੀਆ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।[5,11]

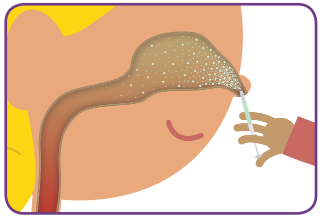
ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਨੇਜ਼ਲ ਸਪਰੇਅ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ

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 ਲੀਫ਼ਲੈਟ 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 ਹੈ[13]

ਇੱਕ ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨ੍ਹਾਸ 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 ਨ੍ਹਾਸ 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[1-4]
www.sharegoodtimesnotflu.co.uk

ਇਹ ਨੱਕ ਦਾ ਸਪਰੇਅ ਹੈ, ਟੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ[13]

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, ਜੋ 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 ਵੱਜੋਂ 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 ਇਨਫਲੂਏਨਜ਼ਾ 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 ਇਨਫਲੂਏਨਜ਼ਾ 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]