"ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨਪੱਥ"
ਨਸਲੀ-ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਕਮਿਉਨਿਟੀਆਂ ਵਿਚ ਸਿਹਤਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ
ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਐਲਬਰਟਾ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਵਲੋਂ ਕਈ ਪਰਕਾਰ ਦੇ ਨਸਲੀ ਸਭਿਆਚਾਰਕ
ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਂ ਜਿਵੇਂਕਿ ਅਖ਼ਬਾਰ ਵਿਚ ਛਪਣ ਵਾਲੇ ਲੇਖਾਂ ਅਤੇ ਰੇਡਿਓ ਕੜੀਆਂ ਦਾ ਸਿਰਲੇਖ

Punjabi

2010 ਇੰਨਫਲੂਏਂਜਾ ਟੀਕਾਕਰਨ
2010 INFLUENZA IMMUNIZATION

ਇਸ ਸਾਲ, ਇਕ ਟੀਕਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੌਸਮੀ ਇੰਨਫਲੂਏਂਜਾ ਅਤੇ ਐਚ1ਐਨ1 ਤੋਂ ਬਚਾਏਗਾ। ਇਸ ਸਾਲ ਇੰਨਫਲੂਏਂਜਾ ਦਾ ਟੀਕਾ (ਵੈਕਸੀਨ) ਸਾਰੇ ਐਲਬਰਟਾ ਨਿਵਾਸੀ (6 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਅਤੇ ਵੱਡੇ) ਮੁਫਤ ਵਿਚ ਲਗਵਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹਨ। ਇਸ ਇੰਨਫਲੂਏਂਜਾ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿਚ ਐਲਬਰਟਾ ਕੋਲ ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਅਬਾਦੀ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਨ ਲਈ ਉਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਟੀਕੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੀਬਰ ਇੰਨਫਲੂਏਂਜਾ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧੇਰੇ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇੰਨਫਲੂਏਂਜਾ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿਚ ਟੀਕਾਕਰਨ ਜਲਦੀ ਕਰਵਾ ਲੈਣ।

ਇਸ ਸਾਲ ਇੰਨਫਲੂਏਂਜਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਵਿਚ ਕੀ ਨਵਾਂ ਜਾਂ ਵੱਖਰਾ ਹੈ?
(What's new or different about influenza immunization this year?)

ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋ ਟੀਕੇ ਲਗਵਾਉਣੇ ਪੈਂਦੇ ਸਨ: ਇਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਚ1ਐਨ1 ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ, ਅਤੇ ਇਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਨਫਲੂਏਂਜਾ ਦੇ ਤਿੰਨ ਹੋਰ ਲੱਛਣਾਂ (ਅਕਸਰ "ਮੌਸਮੀ ਇੰਨਫਲੂਏਂਜਾ" ਦੇ ਨਾਮ ਨਾਲ ਜਾਣੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ) ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ। ਇਸ ਸਾਲ, ਇਕ ਟੀਕਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਨਫਲੂਏਂਜਾ ਦੇ ਤਿੰਨ ਹੋਰ ਲੱਛਣਾਂ ਜੋ ਕਿ ਇਸ ਮੌਸਮੀ ਇੰਨਫਲੂਏਂਜਾ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿਚ ਹਵਾ ਵਿਚ ਹੋਣਗੇ: ਐਚ1ਐਨ1, ਇੰਨਫਲੂਏਂਜਾ ਬੀ, ਅਤੇ ਐਚ3ਐਨ2 ਤੋਂ ਬਚਾਏਗਾ।

ਮੈਨੂੰ ਐਚ1ਐਨ1 ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਦੀ ਕੀ ਲੋੜ ਹੈ? ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ ਵਿਚ ਇਹ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਖਤਮ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਸੀ?
(Why do I need to be protected against H1N1? I thought the Pandemic was over?)

ਹਾਲਾਂ ਕਿ ਵਰਲਡ ਹੈਲਥ ਔਰਗੇਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਨੇ ਐਚ1ਐਨ1 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਖਤਮ ਹੋਣ ਦਾ ਐਲਾਨ ਹੁਣੇ ਜਿਹੇ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਪਰ ਫੇਰ ਵੀ ਐਚ1ਐਨ1 ਇੰਨਫਲੂਏਂਜਾ ਦੇ ਵਾਇਰਸ ਅਜੇ ਵੀ ਹੋਂਦ ਵਿਚ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਮੌਸਮ ਵਿਚ ਹਵਾ ਵਿਚ ਘੁੰਮਦੇ ਰਹਿਣਗੇ।

ਮੇਰਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਕੀ ਇਸ ਸਾਲ ਫੇਰ ਮੇਰਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਹੋਵੇਗਾ?
(I was immunized last year. Do I need to be immunized again this year?)

ਹਾਂ ਜੀ। ਇੰਨਫਲੂਏਂਜਾ ਦੇ ਵਾਇਰਸ ਹਰ ਸਾਲ ਬਦਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਇੰਨਫਲੂਏਂਜਾ ਦੇ ਵਾਇਰਸ ਬਦਲਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇੰਨਫਲੂਏਂਜਾ ਦੇ ਟੀਕੇ ਵੀ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਸਾਲ, ਵਰਲਡ ਹੈਲਥ ਔਰਗੇਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਉਸ ਸਾਲ ਵਿਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਇੰਨਫਲੂਏਂਜਾ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਫੇਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਇੰਨਫਲੂਏਂਜੇ ਦੇ ਟੀਕੇ ਤਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੰਨਫਲੂਏਂਜਾ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਸਾਲ ਇੰਨਫਲੂਏਂਜਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

ਕੀ ਮੈਂ ਅਜਿਹਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਜੋ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਮੌਸਮੀ ਇੰਨਫਲੂਏਂਜਾ ਤੋਂ ਬਚਾਏ ਪਰ ਐਚ1ਐਨ1 ਤੋਂ ਨਹੀਂ?
(Can I get a shot that protects against seasonal influenza but not H1N1?)

ਨਹੀਂ। ਇਸ ਸਾਲ, ਇੰਨਫਲੂਏਂਜਾ ਦੇ ਤਿੰਨ ਕਿਸਮ (ਸਟਰੇਨ) ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਵਾ ਵਿਚ ਹੋਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਹੈ, ਉਹ ਹਨ ਐਚ1ਐਨ1, ਐਚ3ਐਨ2 ਅਤੇ ਇੰਨਫਲੂਏਂਜਾ ਬੀ। ਇੰਨਫਲੂਏਂਜਾ ਦੇ ਟੀਕੇ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਸਟਰੇਨ ਹੋਣਗੇ; ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਐਚ1ਐਨ1, ਐਚ3ਐਨ2 ਅਤੇ ਇੰਨਫਲੂਏਂਜਾ ਬੀ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਹਾਸਿਲ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਸਾਲ ਦਾ ਇੰਨਫਲੂਏਂਜਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਦੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇਗਾ?
(When will this year's influenza vaccine be available?)

ਐਲਬਰਟਾ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇੰਨਫਲੂਏਂਜਾ ਦੇ ਟੀਕੇ ਇੰਨਫਲੂਏਂਜਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਲੋਕਲ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਲਈ, ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਐਲਬਰਟਾ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਇਸ ਮੌਸਮ ਵਿਚ ਕੁਝ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਵੀ ਇੰਨਫਲੂਏਂਜਾ ਦੇ ਟੀਕੇ ਲਗਾਉਣਗੇ। ਐਲਬਰਟਾ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਲਾਹ ਦਿਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਕੋਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਟੀਕਿਆਂ ਦੀ ਉਪਲਬਧਤਾ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰ ਲੈਣ।

ਕੀ ਐਲਬਰਟਾ ਵਿਚ ਨੱਕ ਵਿਚ ਛਿੜਕਣ (spray) ਵਾਲਾ ਇੰਨਫਲੂਏਂਜਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇਗਾ?
(Will Alberta be offering a nasal spray influenza vaccine?)

ਨੱਕ ਵਿਚ ਛਿੜਕਣ ਵਾਲਾ ਇੰਨਫਲੂਏਂਜਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਐਲਬਰਟਾ ਦੇ ਯੂਨੀਵਰਸਲ ਇੰਨਫਲੂਏਂਜਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੁਆਰਾ ਨਹੀਂ ਦਿਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਨਵੰਬਰ 2010 ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ/ Published November 2010

ਕੀ ਟੀਕਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?(Is the vaccine safe?)
ਹਾਂ ਜੀ। ਇੰਨਫਲੂਏਂਜ਼ਾ ਦਾ ਟੀਕਾ 6 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੇਣ ਲਈ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਹੈ। ਹੈੱਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਟੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕ ਬਹੁਤ ਸਖਤ ਪ੍ਰੀਖਣ ਕਿਰਿਆ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ‘ਤੇ ਖਰੇ ਉਤਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਵੱਖਰਾ ਇੰਨਫਲੂਏਂਜ਼ਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਹੋਵੇਗਾ?
(Is there a different influenza vaccine for pregnant women?)
ਐਲਬਰਟਾ ਇੰਨਫਲੂਏਂਜ਼ਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਇੰਨਫਲੂਏਂਜ਼ਾ ਦਾ ਟੀਕਾ 6 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੇਣ ਲਈ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ।

ਕੀ ਇਸ ਸਾਲ ਇੰਨਫਲੂਏਂਜ਼ਾ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਐਜਵੈਂਟਿਡ (ਵੈਕਸੀਨ ਵਿਚ ਅਸਰ ਵਰਧਕ ਤੱਤ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ)?
(Is this year’s influenza vaccine adjuvanted?)
ਨਹੀਂ।ਇਸ ਸਾਲ ਇੰਨਫਲੂਏਂਜ਼ਾ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਐਜਵੈਂਟਿਡ(ਵੈਕਸੀਨ ਵਿਚ ਅਸਰ ਵਰਧਕ ਤੱਤ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ) ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਕੀ ਇਸ ਸਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇੰਨਫਲੂਏਂਜ਼ਾ ਦੇ ਟੀਕੇ ਦੇ ਦੋ ਡੋਜ਼ (ਖੁਰਾਕਾਂ) ਲੈਣੇ ਪੈਣਗੇ?
(Will children require two doses of influenza vaccine this year?)
9 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਿਛਲੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਮੌਸਮੀ ਇੰਨਫਲੂਏਂਜ਼ਾ ਦਾ ਇਕ ਵੀ ਟੀਕਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਿਆ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਸਾਲ, ਤਕਰੀਬਨ ਚਾਰ ਹਫਤੇ ਦੇ ਫਰਕ ਨਾਲ, ਇੰਨਫਲੂਏਂਜ਼ਾ ਦੇ ਟੀਕੇ ਦੇ ਦੋ ਡੋਜ਼ ਲੈਣੇ ਪੈਣਗੇ।

ਕਿਸ ਨੂੰ ਇੰਨਫਲੂਏਂਜ਼ਾ ਦਾ ਟੀਕਾ ਨਹੀਂ ਲਗਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ?(Who should NOT have the influenza vaccine?)
ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇੰਨਫਲੂਏਂਜ਼ਾ ਦਾ ਟੀਕਾ ਨਹੀਂ ਲਗਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ:
- ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅੰਡਿਆਂ ਤੋਂ ਭਿਆਨਕ ਐਲਰਜਿਕ ਰੀਐਕਸ਼ਨ (ਐਨਾਫਾਇਲੈਕਸਿਸ) ਹੈ
- ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੀ ਇੰਨਫਲੂਏਂਜ਼ਾ ਦੇ ਟੀਕੇ ਨਾਲ ਅਸਧਾਰਨ ਭਿਆਨਕ ਰੀਐਕਸ਼ਨ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ
- 6 ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ। ਮੌਸਮੀ ਇੰਨਫਲੂਏਂਜ਼ਾ ਦੇ ਟੀਕੇ ਦਾ ਇਸ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਲਾਇਸੈਂਸ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਦਵਾਈਆਂ ਖਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਇੰਨਫਲੂਏਂਜ਼ਾ ਦਾ ਟੀਕਾ ਦਿਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?
(Can the influenza vaccine be given if I am on medication(s)?)
ਹਾਂ ਜੀ। ਇਹ ਟੀਕਾ ਉਦੋਂ ਵੀ ਦਿਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈਆਂ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈਆਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਇੰਨਫਲੂਏਂਜ਼ਾ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੀ ਇੰਨਫਲੂਏਂਜ਼ਾ ਦਾ ਟੀਕਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਟੀਕੇ ਇਕੋ ਸਮੇਂ ‘ਤੇ ਦਿਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ?
(Can the influenza vaccine and other vaccines be given at the same time?)
ਹਾਂ ਜੀ। ਇੰਨਫਲੂਏਂਜ਼ਾ ਦਾ ਟੀਕਾ ਹੋਰ ਟੀਕਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਦਿਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਿਊਮੋਕੋਕਲ (Pneumococcal) ਟੀਕੇ ਜਾਂ ਬਚਪਨ ਦੇ ਆਮ ਟੀਕੇ ਅਤੇ ਮੌਸਮੀ ਇੰਨਫਲੂਏਂਜ਼ਾ ਦੇ ਟੀਕੇ ਅਕਸਰ ਇਕੱਠੇ ਹੀ ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਹੁਣ ਐਂਟੀਵਾਇਰਲ ਦਵਾਈਆਂ ਖਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਮੇਰੇ ਲਈ ਇੰਨਫਲੂਏਂਜ਼ਾ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲੈਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?
(If I am currently taking an antiviral medication, is it safe to have the seasonal influenza vaccine?)
ਹਾਂ ਜੀ। ਐਂਟੀਵਾਇਰਲ ਦਵਾਈ ਖਾਂਦੇ ਹੋਏ ਇਹ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

ਇੰਨਫਲੂਏਂਜ਼ਾ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਮੈਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ ਜਾਵਾਂਗਾ/ਜਾਵਾਂਗੀ?
(How soon after I receive my influenza vaccine will I be immune?)
ਇੰਨਫਲੂਏਂਜ਼ਾ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੰਨਫਲੂਏਂਜ਼ਾ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਸੁਰੱਖਿਅਥ ਹੋ ਜਾਣ ਲਈ ਲੱਗਭੱਗ ਦੋ ਹਫਤੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਆ ਇਕ ਸਾਲ ਤੱਕ ਲਾਗੂ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਟੀਕਾ ਸਰਦੀ-ਜ਼ੁਕਾਮ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਧੋਖੇ ਨਾਲ ਇੰਨਫਲੂਏਂਜ਼ਾ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਇੰਨਫਲੂਏਂਜ਼ਾ ਦੇ ਵਾਈਰਸ ਕਰ ਕੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ।

ਇੰਨਫਲੂਏਂਜ਼ਾ ਟੀਕਾਕਰਨ (ਵੈਕਸੀਨ) ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਕਾਰਗਾਰ ਹੈ (How effective is the influenza vaccine?)

ਜਦੋਂ ਵੈਕਸੀਨ ਵਿਚਲੇ ਇੰਨਫਲੂਏਂਜ਼ਾ ਸਟਰੇਨਜ਼ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿਚ ਫੈਲੇ ਹੋਏ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਸਟਰੇਨਜ਼ ਵਿਚ ਇਕਸਾਰਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਵੈਕਸੀਨ ਦੁਆਰਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਾਲਗਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ 70% ਤੋਂ 90% ਤੱਕ ਇੰਨਫਲੂਏਂਜ਼ਾ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਹੁੰਦੀ ਵੇਖੀ ਗਈ ਹੈ। ਖੋਜ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇੰਨਫਲੂਏਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਕਰਕੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਿਮੂਨੀਆ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਭਰਤੀਆਂ ਵਿਚ 60% ਅਤੇ ਮੌਤਾਂ ਵਿਚ 80% ਤੱਕ ਕਮੀ ਹੁੰਦੀ ਵੇਖੀ ਗਈ ਹੈ। ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਕਰਕੇ, ਇੰਨਫਲੂਏਂਜ਼ਾ ਨਾਲ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਹੋਣ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀਆਂ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਫੇਰੀਆਂ, ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਭਰਤੀਆਂ ਅਤੇ ਮੌਤਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਕਮੀ ਹੁੰਦੀ ਵੇਖੀ ਗਈ ਹੈ।

ਮੌਸਮੀ ਇੰਨਫਲੂਏਂਜ਼ਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੇ ਕੀ ਗੌਣਪ੍ਰਭਾਵ (ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟਸ) ਹਨ?
(What are the possible side effects of the seasonal influenza vaccine?)

ਮੌਸਮੀ ਇੰਨਫਲੂਏਂਜ਼ਾ ਦੇ ਟੀਕੇ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਰਿਐਕਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਰਿਐਕਸ਼ਨ ਹੁੰਦੇ ਵੀ ਹਨ, ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਹਲਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਟੀਕਾ ਲੱਗਣ ਦੇ 6 ਤੋਂ 12 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਕਸਰ 24 ਤੋਂ 48 ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸੰਭਾਵਤ ਰਿਐਕਸ਼ਨਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ:

- ਟੀਕੇ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਲਾਲੀ, ਹਲਕਾ ਦਰਦ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸੋਜਿਸ਼
- ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਥਕਾਵਟ
- ਸਿਰਦਰਦ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿਚ ਪੀੜ ਅਤੇ ਦਰਦ
- ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਕਾਂਬਾ

ਅਗਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗੇ ਟੀਕੇ ਸਬੰਧੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ ਜਾਂ ਟੀਕੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੋਈ ਅਸਧਾਰਨ ਲੱਛਣ ਦਿੱਸਦੇ ਹਨ ਤਾਂ **ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ ਐਲਬਰਟਾ** ਨੂੰ ਕੈਲਗਰੀ ਵਿਚ 403-943-5465 'ਤੇ, ਐਡਮਿੰਟਨ ਵਿਚ 780-408-5465 'ਤੇ, ਐਲਬਰਟਾ ਵਿਚ ਹੋਰ ਕਿਤੇ 1-866-408-5465 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਇੰਨਫਲੂਏਂਜ਼ਾ ਟੀਕਾਕਰਨ (Where are the immunization Clinics?)

ਐਲਬਰਟਾ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼, ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇੰਨਫਲੂਏਂਜ਼ਾ ਦੇ ਟੀਕੇ, ਇੰਨਫਲੂਏਂਜ਼ਾ ਇਮਿਊਨਾਈਜੇਸ਼ਨ ਡਰੌਪ-ਇੰਨ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਥਾਨਿਕ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰ ਕੇ http://www4.albertahealthservices.ca/immunization 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ ਐਲਬਰਟਾ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਇਸ ਮੌਸਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕੁੱਝ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਵੀ ਇੰਨਫਲੂਏਂਜ਼ਾ ਦੇ ਟੀਕੇ ਲਗਾਉਣਗੇ। ਐਲਬਰਟਾ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਦਫਤਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰ ਕੇ ਨਿਸ਼ਚਤ ਕਰ ਲੈਣ।

ਇੰਨਫਲੂਏਂਜ਼ਾ ਇਮਿਊਨਾਈਜੇਸ਼ਨ ਡਰੌਪ-ਇੰਨ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਮੌਸਮੀ ਅਤੇ ਨਿਊਮੋਕੋਕਲ ਟੀਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਗੀਆਂ। ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣਾ ਐਲਬਰਟਾ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਕਾਰਡ ਲੈ ਕੇ ਅਤੇ ਅੱਧੀ ਬਾਂਹ ਵਾਲੀ ਕਮੀਜ਼ ਪਾ ਕੇ ਆਉ।

ਕੈਲਗਰੀ ਵਿਚਲੀਆਂ ਕਲੀਨਿਕਾਂ (Calgary Clinics)

ਡਰੌਪ-ਇੰਨ ਕਲੀਨਿਕਾਂ 12 ਅਕਤੂਬਰ ਤੋਂ 18 ਦਸੰਬਰ ਤੱਕ ਖੁਲ੍ਹੀਆਂ ਰਹਿਣਗੀਆਂ ਪਰ 11 ਨਵੰਬਰ ਨੂੰ ਕੋਈ ਕਲੀਨਿਕ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ। ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਘੰਟੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਨ: ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਵੀਰਵਾਰ ਨੂੰ ਦੁਪਹਿਰ 1:00 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 8:00 ਵਜੇ ਤੱਕ, ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਤੋਂ ਐਤਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9:30 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4:30 ਵਜੇ ਤੱਕ।

ਐਵਨਿਡਾ ਵਿਲੇਜ (Avenida Village) 303, 12445 ਲੇਕ ਫਰੇਜ਼ਰ ਡਰਾਈਵ ਸਾਊਥ ਈਸਟ ਕੈਲਗਰੀ T2J 7A4, ਨੌਰਥ ਵੈਸਟ ਪਾਰਕਿੰਗ ਏਰੀਏ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ।

ਬਰੈਂਟਵੁੱਡ ਵਿਲੇਜ ਮੌਲ (Brentwood Village Mall) 302, 3630 ਬਰੈਂਟਵੁੱਡ ਰੋਡ ਨੌਰਥ ਵੈਸਟ ਕੈਲਗਰੀ, T2L 1K8, ਸੇਫਵੇ ਦੇ ਨਾਲ ਵਾਲੇ ਦੁਆਰ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ।

ਈ ਐੱਮ ਐੱਸ ਵਾਈਟਹੌਰਨ ਉੱਤਰੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਾਲਾ ਦੁਆਰ (EMS Whitehorn) 100, 3705 35 ਸਟਰੀਟ ਨੌਰਥ ਈਸਟ ਕੈਲਗਰੀ

ਰਿਚਮੰਡ ਰੋਡ ਡਾਇਆਗਨੌਸਟਿਕ ਸੈਂਟਰ (Richmond Road Diagnostic Treatment Centre) 1820 ਰਿਚਮੰਡ ਰੋਡ ਸਾਊਥ ਵੈੱਸਟ ਕੈਲਗਰੀ, T2T 5C7,

ਸਾਊਥ ਕੈਲਗਰੀ (South Calgary) 31 ਸੰਨਪਾਰਕ ਪਲਾਜ਼ਾ ਸਾਊਥ ਈਸਟ ਕੈਲਗਰੀ, T2X 3W5: ਸਿਰਫ 12 ਅਕਤੂਬਰ ਤੋਂ 24 ਅਕਤੂਬਰ ਤੱਕ, ਕੰਮ ਦੇ ਘੰਟੇ ਉਹੀ ਹੋਣਗੇ।

ਸਟੈਂਪੀਡ ਪਾਰਕ (Stampede Park) 1410 ਓਲੰਪਿਕ ਵੇ ਸਾਊਥ ਈਸਟ ਕੈਲਗਰੀ, T2G 2W1, ਸਟੈਂਪੀਡ ਪਾਰਕ ਦੇ ਦੱਖਣੀ ਸਿਰੇ ਤੋਂ ਅੰਦਰ ਆਉ।

ਐਡਮਿੰਟਨ ਵਿਚਲੀਆਂ ਕਲੀਨਿਕਾਂ (Edmonton Clinics)

ਡਰੌਪ-ਇੰਨ ਕਲੀਨਿਕਾਂ 12 ਅਕਤੂਬਰ ਤੋਂ 30 ਨਵੰਬਰ ਤੱਕ ਖੁਲ੍ਹੀਆਂ ਰਹਿਣਗੀਆਂ ਪਰ ਐਤਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਕਲੀਨਿਕ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ। ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਘੰਟੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਨ: ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਵੀਰਵਾਰ ਨੂੰ ਸਵੇਰੇ 9:00 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 8:00 ਵਜੇ ਤੱਕ, ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਅਤੇ ਸ਼ਨੀਚਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9:00 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4:00 ਵਜੇ ਤੱਕ। ਬੌਨੀ ਡੂਨ ਸ਼ੌਪਿੰਗ ਸੈਂਟਰ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ 11 ਨਵੰਬਰ ਨੂੰ ਹੋਰ ਕਿਤੇ ਵੀ ਕਲੀਨਿਕ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ।

ਬੌਨੀ ਡੂਨ ਸ਼ੌਪਿੰਗ ਸੈਂਟਰ (Bonnie Doon Shopping Centre), 82 ਐਵਨਿਊ 83 ਸਟਰੀਟ ਸਾਊਥ , ਐਡਮਿੰਟਨ, T6C 1L1, ਸਿਰਫ 12 ਅਕਤੂਬਰ ਤੋਂ 13 ਨਵੰਬਰ 2010 ਤੱਕ ਖੁਲ੍ਹੀ ਰਹੇਗੀ।

ਸੀ ਡੀ ਆਈ ਕੌਲਿਜ ਸਾਊਥ ਕੈਂਪਸ (ਜਿਸ ਦਾ ਨਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਟੇਲਰ ਕੌਲਿਜ ਸੀ) ({CDI College South Campus}, 11525 23 ਐਵਨਿਊ ਐਡਮਿੰਟਨ, T6J 4T3, ਜਿਮਨੇਜ਼ਿਅਮ, ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਦੋ ਐਤਵਾਰਾਂ, 17 ਅਕਤੂਬਰ ਅਤੇ 24 ਅਕਤੂਬਰ 2010 ਨੂੰ ਖੁਲ੍ਹੀਆਂ ਰਹਿਣਗੀਆਂ।

ਈਸਟ ਐਡਮਿੰਟਨ ਹੈੱਲਥ ਸੈਂਟਰ (East Edmonton Health Centre), 7910 112 ਐਵਨਿਊ ਐਡਮਿੰਟਨ, T5B 0C2, ਪੱਛਮੀ ਪਾਸੇ ਵਾਲਾ ਪਾਰਕਿੰਗ ਲੌਟ

ਜਿਊਇਸ਼ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰ (Jewish Community Centre), 7200 156 ਸਟਰੀਟ ਐਡਮਿੰਟਨ, T5R 1X3

ਮਿਲਬੌਰਨ ਮਾਰਕਿਟ ਮੌਲ (Milbourne Market Mall), 7609 38 ਐਵਨਿਊ ਐਡਮਿੰਟਨ, T6K 3L6

ਨੌਰਥਗੇਟ ਹੈੱਲਥ ਸੈਂਟਰ (Northgate Health Centre), 9499 137 ਐਵਨਿਊ ਐਡਮਿੰਟਨ, T5E 5R8, ਦੂਸਰੀ ਮੰਜ਼ਿਲ

ਵੈਸਟਐਂਡ ਸੀਨਿਅਰਜ਼ ਐਕਟਵਿਟੀ ਸੈਂਟਰ (Westend Seniors Activity Centre), 9629 176 ਸਟਰੀਟ ਐਡਮਿੰਟਨ, T5T 6B3

ਵੈੱਸਟਮਾਊਂਟ ਸ਼ੌਪਿੰਗ ਸੈਂਟਰ (Westmount Shopping Centre), 111 ਐਵਨਿਓ ਗਰੋਟ ਰੋਡ ਐਡਮਿੰਟਨ, T5M 3L7, ਫੋਡ ਕੋਰਟ ਦੇ ਨਾਲ

ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਦੋ ਐਤਵਾਰਾਂ, 17 ਅਕਤੂਬਰ ਅਤੇ 24 ਅਕਤੂਬਰ 2010 ਨੂੰ 9:00 ਵਜੇ ਸਵੇਰੇ ਤੋਂ 4:00 ਵਜੇ ਸ਼ਾਮ ਤੱਕ ਖੁਲ੍ਹੀਆਂ ਰਹਿਣਗੀਆਂ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਮੈਂ ਕਿੱਥੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ? (Where can I contact for more information?)

ਇੰਨਫਲੂਏਂਜ਼ਾ ਟੀਕਾਕਰਨ, ਗੌਣ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ, ਇਮਿਊਨਾਈਜੇਸ਼ਨ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪੁੱਛ -ਗਿੱਛਾਂ ਲਈ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰ ਕੇ ਹੈੱਲਥ ਲਿੰਕ ਐਲਬਰਟਾ ਨੂੰ ਟੋਲ ਫਰੀ 1-866-408-LINK (5465) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

Source: Alberta Health Services website, www.albertahealthservices.ca

ਅਗਰ ਤੁਸੀਂ "ਰੋਡ ਟੂ ਹੈਲਥੀ ਲਿਵਿੰਗ" ਸੀਰੀਜ਼ ਦਾ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਲੇਖ ਪੜ੍ਹਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ http://www.calgaryhealthregion.ca/programs/diversity/multilingual_health_services.htm ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰੋ।