ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨਾ ਉਸ ਸਮੇਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋ

ਅੱਜ ਹੀ ਮੁਫਤ ਵੈਕਸੀਨ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋI

health.gov.au/immunisation

## ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਕੀ ਹੈ?

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਇੱਕ ਬੇਹੱਦ ਛੂਤ ਵਾਲੀ ਵਾਇਰਲ ਲਾਗ ਹੈ ਜੋ ਉਦੋਂ ਫੈਲਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਲਾਗ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਖੰਘਦਾ ਜਾਂ ਛਿੱਕਦਾ ਹੈI ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਕਈ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਜਾਨਲੇਵਾ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਮੂਨੀਆ, ਅਤੇ ਦਿਲ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਆਦਿ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈI

## ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ

* ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸ਼ਕਤੀ, ਦਿਲ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈI
* ਸਧਾਰਨ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਵਾਲੀਆਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਜਾਨਲੇਵਾ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈI ਦੂਜੀਆਂ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਵਿਚ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਣੇਪਾ ਦਰਦ ਜਾਂ ਮਰਿਆ ਹੋਇਆ ਬੱਚਾ ਹੋਣਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨI
* ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ, ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦੀ ਲਾਗ ਕਾਰਨ ਨਮੂਨੀਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈI
* ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਉਮਰ ਸਮੂਹ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਇੰਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਨਾਲ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈI ਇਹ ਬੱਚੇ ਇੰਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨI

## ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਟੀਕਾਕਰਣ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ

* ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਿਰੁੱਧ ਆਪਣੇ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੈI
* ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾ ਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਪਲੇਸੇਂਟਾ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਾਲੇ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿਚ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਲੈਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨI
* ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਲਈ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਰੇ ਹੋਏ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਕਾਸਸ਼ੀਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈI

## ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਟੀਕਾਕਰਣ ਕਰਵਾਉਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ

* ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਣ ਨੂੰ ਸਿੱਧ ਕਰਦੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਬੂਤ ਹਨI ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਟੀਕਾਕਰਨ ਲਗਵਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ 'ਤੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਅਧਿਐਨ ਵਿਚ ਅਜਿਹਾ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸਸ਼ੀਲ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ ਹੈI
* ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਟੀਕੇ ਦੇ ਆਮ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਾਈ ਗਈ ਹੈ ਉੱਥੇ ਹਲਕਾ ਦਰਦ, ਲਾਲੀ, ਜਾਂ ਸੋਜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਘੱਟ ਰਹਿਣਗੇ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੀ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨI ਇਹ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾ-ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨI

## ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ

### *ਸਵਾਲ: ਕੀ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦਾ ਟੀਕਾ ਮੁਫਤ ਹੈ?*

ਹਾਂ, ਨੈਸ਼ਨਲ ਟੀਕਾਕਰਣ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੁਆਰਾ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਇਹ ਟੀਕਾ ਮੁਫਤ ਹੈI

### *ਪ੍ਰ: ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਟੀਕਾਕਰਣ ਕਦੋਂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?*

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈI ਇਹ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਸੀਜ਼ਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਮਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਉਹ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਓਹੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗਾI ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਨੂੰ ਉਸੇ ਦਿਨ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਿਨ ਕਾਲੀ ਖਾਂਸੀ (ਪਰਟੂਸਿਸ) ਅਤੇ/ਜਾਂ COVID-19 ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਲਗਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

### *ਸਵਾਲ: ਜੇਕਰ ਮੈਨੂੰ ਪਿਛਲੀਆ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ?*

ਹਾਂ, ਹਰ ਸਾਲ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਨੂੰ ਬਦਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦੀਆਂ ਉਹਨਾਂ ਕਿਸਮਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਸ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੋਵੇI

### *ਸਵਾਲ: ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਹੋਰ ਕਿਹੜੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?*

ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਕਾਲੀ ਖਾਂਸੀ (ਪਰਟੂਸਿਸ) ਵੈਕਸੀਨ ਅਤੇ COVID-19 ਟੀਕੇ ਲਗਵਾਉਣ ਦੀ ਵੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੁਫ਼ਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

## ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦਾ ਇਲਾਜ਼

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਆਮ ਜ਼ੁਕਾਮ ਵਾਂਗ ਨਹੀਂ ਹੈ I ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਸਦੇ ਕੁਝ ਲੱਛਣ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਕੁਝ ਲੋਕ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨI

### *ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?*

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਅਚਾਨਕ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣਾ:

* ਬੁਖ਼ਾਰ (ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਪਮਾਨ)
* ਖੰਘ
* ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼
* ਵਗਦਾ ਜਾਂ ਭਰਿਆ ਨੱਕ
* ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦਾ ਦਰਦ
* ਸਿਰਦਰਦ
* ਥਕਾਵਟ (ਹੰਭਣਾ)I

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਇੱਕ ਅਜੇਹੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 5-7 ਦਿਨ ਜਾਂ ਵੱਧ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈI

### *ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ?*

* ਖੰਘਣ/ ਨਿੱਛ ਮਾਰਨ ਸਮੇਂ ਮੂੰਹ ਢੱਕੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛੋਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ
* ਜੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦੇ ਹੋਵੋ, ਤਾਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਪਰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਖੰਘਣ ਅਤੇ ਨਿੱਛ ਮਾਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
* ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਬੁਖ਼ਾਰ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆ ਦੇ ਦਰਦ ਨਾਲ ਨਿਜੱਠੋI

ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਪੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਲਾਜ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ 'ਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈI

### *ਜੇਕਰ ਮੇਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ?*

* ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ
* ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਹ ਖੰਘਣ / ਨਿੱਛ ਮਾਰਨ ਸਮੇਂ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਢੱਕਣ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛੋਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਜ਼ਰੂਰ ਧੋਣI

### *ਜੇ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੀ ਉਹ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਫ਼ਿਕਰਮੰਦ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਇਹ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?*

* ਜੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦੇ ਹੋਵੋ, ਤਾਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ
* ਕਿਸੇ ਜੀਪੀ ਤੋਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਓ
* ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੂਜੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਜਵਾਕਾਂ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ, ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲੋਂI

## ਮੈਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਆਪਣੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਅੱਜ ਹੀ ਮੁਫ਼ਤ ਵੈਕਸੀਨ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋI

**ਆਪਣੇ ਰਾਜ ਜਾਂ ਇਲਾਕੇ ਦੇ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:**

**ACT** 02 5124 9800

**SA** 1300 232 272

**NSW** 1300 066 055

**TAS** 1800 671 738

**NT** 08 8922 8044

**VIC** 1300 882 008

**WA** 08 9321 1312

**QLD** 13 HEALTH (13 432 584)

health.gov.au/immunisation

ਇਸ ਪਬਲੀਕੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਾਰਚ 2022 ਤੱਕ ਸਹੀ ਹੈI

DT0002930

Australian Government Department of Health

National Immunisation Program

A joint Australian, State and Territory Government Initiative