NHS

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫਲੂ ਤੋਂ ਬਚਾਓਣਾ

ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿਚ ਫ਼ਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਨ

ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ

Flu immunisation

ਹਰ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਉਣ ਦੇ

5 ਕਾਰਨ

1. ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰੋ

ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫਲੂ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬ੍ਰੌਂਕਾਇਟਿਸ ਅਤੇ ਨਿਮੋਨੀਆ।

---

2. ਆਪਣੀ, ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰੋ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਉਣ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ

---

3. ਕੋਈ ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ

ਨੱਕ ਵਾਲਾ ਸਪ੍ਰੇ ਦਰਦ ਰਹਿਤ ਹੈ ਅਤੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਅਸਾਨ ਹੈ

---

4. ਫਲੂ ਹੋਣ ਨਾਲੋਂ ਇਸ ਨੂੰ ਲੈਣਾ ਬਿਹਤਰ ਹੈ

ਨੱਕ ਵਾਲਾ ਸਪ੍ਰੇ ਫਲੂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ ਲੱਖਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਸੁਰੱਖਿਆ ਰਿਕਾਰਡ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹੈ

---

5. ਖ਼ਰਚਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫਲੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਲੈਣੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਬਦਲਵਾਂ ਇੰਤਜਾਮ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਫ਼ਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:

2 ਅਤੇ 3 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ (ਬਸ਼ਰਤੇ ਉਹ ਪਤਝੜ ਰੁੱਤ ਵਿੱਚ ਫਲੂ ਦੇ ਟੀਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 31 ਅਗਸਤ ਨੂੰ 2 ਜਾਂ 3 ਸਾਲ ਦੇ ਸਨ)

ਸਕੂਲੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਲਈ (ਰਿਸੈਪਸ਼ਨ ਤੋਂ ਸਾਲ 11 ਲਈ)

ਉਹ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਦੀ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫ਼ਲੂ ਦੇ ਵੱਧ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ

ਹਰ ਸਾਲ ਕਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਯੋਗਤਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ: **www.nhs.uk/child-flu**

ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫ਼ਲੂ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਕਿਉਂ ਲਗਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਫ਼ਲੂ ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਦੁਖਦਾਈ ਬੀਮਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰ ਕੇ ਬੁਖਾਰ, ਬਹੁਤ ਵਧ ਥਕਾਵਟ, ਮਾਂਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਨੱਕ ਦਾ ਬੰਦ ਹੋਣਾ, ਸੁੱਕੀ ਖਾਂਸੀ, ਅਤੇ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਫਲੂ ਦੀਆਂ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਬ੍ਰੌਨਕਾਈਟਿਸ, ਦਰਦਨਾਕ ਕੰਨ ਦੀ ਲਾਗ, ਅਤੇ ਨਮੂਨੀਆ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਲਾਜ ਲਈ ਹੱਸਪਤਾਲ ਜਾਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਗੰਭੀਰ ਦੇਖਭਾਲ ਸਮੇਤ।

ਵੈਕਸੀਨ (ਟੀਕਾਕਰਣ) ਦੇ ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ?

ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਭਿਆਨਕ ਹੋ ਸਕਣ ਵਾਲੀ ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। 5 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫਲੂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚੀ ਦਰ ਹੈ।

ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਫਲੂ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵੀ ਘਟਾ ਦੇਵੇਗਾ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫਲੂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ ਜਾਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਾਲੇ।

ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬਿਮਾਰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕੰਮ ਜਾਂ ਹੋਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵੈਕਸੀਨ ਕਿੰਨੀ ਅਸਰਦਾਰ ਹੈ?

ਬਿਨਾਂ ਪੂਰਵ ਸੂਚਨਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੁਰੱਖਿਆ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਟੀਕਾਕਰਨ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲੋਂ ਲਗਾਤਾਰ ਵੱਧ ਰਹੀ ਹੈ।

ਫਲੂ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਭਾਵੀ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਫਲੂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੰਭਵ ਹੱਦ ਤੱਕ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨੇੜੇ ਤੋਂ ਮੇਲ ਕਰਨ ਲਈ ਟੀਕੇ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ- ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੁਝ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇਣਗੇ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮੇਲ ਨਾ ਕਰਨ।

ਫ਼ਲੂ ਵਾਇਰਸ ਹਰ ਸਾਲ ਬਦਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਟੀਕੇ ਦਾ ਹਰ ਸਾਲ ਨਵੀਨੀਕਰਣ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਵੈਕਸੀਨ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ, ਅਸੀਂ ਇਹ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਸ ਸਾਲ ਫ਼ਲੂ ਦੇ ਖਿਲਾਫ਼ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਓ, ਭਾਵੇਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪਿੱਛਲੇ ਸਾਲ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ।

ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕੌਣ ਕਰੇਗਾ?

2 ਅਤੇ 3 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ (ਪਤਝੜ ਵਿੱਚ ਫਲੂ ਦੇ ਟੀਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 31 ਅਗਸਤ ਤੱਕ 2 ਅਤੇ 3 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ) ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜੀਪੀ ਸਰਜਰੀ ਵਿੱਚ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਭਿਆਸ ਨਰਸ ਦੁਆਰਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਸਕੂਲੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸੈਸ਼ਨ ਖੁੰਝਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬੱਚੇ ਲਈ, ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਵਿੱਚ, ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਦੇ ਹੋਰ ਮੌਕੇ ਹੋਣਗੇ।

ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਘਰੋਂ ਪੜ੍ਹਦੇ-ਲਿਖਦੇ ਹਨ, ਜੇਕਰ ਉਹ ਯੋਗ ਉਮਰ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਮਾਪੇ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਅਥਾਰਟੀ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ (Local Authority Education Department) ਤੋਂ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਵੈਕਸੀਨ ਕਿਵੇਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ?

ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨੱਕ ਵਾਲੇ ਸਪ੍ਰੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਪ੍ਰੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਢੁਕਵੀਂ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ ਇੱਕ ਟੀਕਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉੱਪਰਲੀ ਬਾਂਹ ਦੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਵਿੱਚ।

ਨੱਕ ਵਾਲਾ ਸਪ੍ਰੇ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਨੱਕ ਵਾਲੇ ਸਪ੍ਰੇ ਵਿਚ ਵਾਇਰਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਮਜੋਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਫ਼ਲੂ ਨਾ ਫੈਲਣ ਵਿੱਚ ਬਚਾਓ ਕਰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸ਼ਕਤੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਣਗੇ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਫਲੂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਮਰੱਥ ਹੋਵੇਗਾ।

ਵੈਕਸੀਨ ਛੇਤੀ ਨਾਲ ਨੱਕ ਵਿੱਚ ਸੋਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਪ੍ਰੇ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਕਦਮ ਛਿੱਕ ਕਿਉਂ ਨਾ ਮਾਰ ਦਵੇ, ਇਹ ਚਿੰਤਾ ਕਰਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਇਸਨੇ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਕੋਈ ਸਾਈਡ-ਅਫੈਕਟ੍ਸ (ਬੁਰੇ ਅਸਰ) ਹਨ?

ਬੱਚੇ ਦਾ ਨੱਕ ਵਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਬੰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸਿਰ-ਦਰਦ, ਆਮ ਥਕਾਵਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਭੁੱਖ ਘੱਟ ਲਗ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਹ ਫ਼ਲੂ ਹੋਣ ਨਾਲੋਂ ਅਤੇ ਉਹਦੇ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਤੋਂ ਕਾਫੀ ਘੱਟ ਗੰਭੀਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਗੰਭੀਰ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਸਧਾਰਨ ਹਨ।

ਕੀ ਵੈਕਸੀਨ ਨਾਲ ਫ਼ਲੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਨਹੀਂ, ਵੈਕਸੀਨ ਫਲੂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਬਣ ਸਕਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਇਸ ਵਿਚਲੇ ਵਾਇਰਸ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ।

ਜੇ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਕੁਝ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ, ਭਾਵੇਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਹੋਣ, ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਫਲੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਗੰਭੀਰ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

ਇਹਨਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਦਮੇ ਨਾਲ ਨਿਯਮਤ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਸਟੀਰੌਇਡ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਸਤਿਥੀਆਂ
- ਗੁਰਦੇ ਜਾਂ ਜਿਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ
- ਸ਼ੂਗਰ
- ਸਿੱਖਣ ਸਬੰਧੀ ਅਸਮਰੱਥਾ
- ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਦੇ ਕਾਰਨ ਇਮਯੂਨੋਸਪਰਪ੍ਰੇਸ਼ਨ (ਸਰੀਰ ਦੀ ਪ੍ਰਤਿਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣਾ), ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਜਾਂ ਰੇਡੀਓਥੈਰੇਪੀ ਇਲਾਜ ਜਾਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਟੀਰੌਇਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ
- ਤਿੱਲੀ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਜਾਂ ਤਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਤਿੱਲੀ ਨੂੰ ਕੱਢ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ (ਅਸਪਲੇਨੀਆ) ਜਾਂ ਇਹ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਦਾਤਰੀ (sickle) ਸੈੱਲ ਜਾਂ ਸੇਲੀਏਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਕਾਰਨ
- ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਪੀ ਵੀ ਇਹ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਵੇ ਜੇਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜੋ ਤੰਤੂ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੇਰੇਬ੍ਰਲ ਪਾਲਸੀ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ 6 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਹਰ ਸਾਲ ਫ਼ਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਪ੍ਰੇ ਵੈਕਸੀਨ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਪਰ 2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ।

2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਪ੍ਰੇ ਡਾਕਟਰੀ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਨੂੰ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਦਾ ਟੀਕਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੰਨਾ 8 'ਤੇ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕੋਈ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਪਰ ਉਹ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਉਮਰ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਯਕੀਨੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫ਼ਲੂ ਦੇ ਟੀਕੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਸਲਾਹ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਰਸ, ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਵਿਜ਼ਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਵੈਕਸੀਨ ਕਦੋਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ?

2 ਅਤੇ 3 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਤਝੜ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ GP ਸਰਜਰੀ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸੱਦਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵਿਕਲਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਕੂਲੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਪਤਝੜ ਦੀ ਮਿਆਦ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਟੀਕਾਕਰਨ ਸੈਸ਼ਨ ਆਯੋਜਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਸਕੂਲੀ ਉਮਰ ਦੀ ਟੀਕਾਕਰਨ ਟੀਮ ਸਕੂਲ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੇਗੀ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਯੋਗ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਅਜਿਹੀ ਹੈ ਜੋ ਉਸਨੂੰ ਫ਼ਲੂ (ਪੰਨਾ 8 ਦੇਖੋ) ਦੇ ਵਧੇ ਹੋਏ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ GP ਸਰਜਰੀ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ ਦੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਸੈਸ਼ਨ ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਇਹ ਉਹ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਕੀ ਕੋਈ ਬੱਚੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਕਿਉਂਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਮੌਜੂਦ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਫਲੂ ਦੀਆਂ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਬੱਚੇ ਨੱਕ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇਕਰ ਉਹ:

- ਇਸ ਸਮੇਂ ਆਵਾਜ਼ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਪਿਛਲੇ 72 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿਚ ਆਵਾਜ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਉਨਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਟੀਕੇ ਵਾਲੇ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ
- ਜੇਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਕਾਰਨ ਗੰਭੀਰ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਪਈ ਹੈ
  - ਦਮਾ ਜਾਂ
  - ਅੰਡੇ ਤੋਂ ਐਨਾਫਾਈਲੈਕਸਿਸ ਐਲਰਜੀ ਹੈ

  (ਇਨ੍ਹਾਂ 2 ਸਮੂਹਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਹਰ-ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ)
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਕੋਈ ਸਿਹਤ-ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਜਾਂ ਅਜਿਹਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੋਗ-ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਰੋਗ-ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸਮਰੱਥਾ ਬਹੁਤ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਟੀਕੇ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਹੈ*

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦਾ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੂਈ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਟੀਕੇ ਦੁਆਰਾ ਫਲੂ ਦਾ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਨਿਸ਼ਚਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਟੀਕੇ ਰਾਹੀਂ ਫ਼ਲੂ ਦਾ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਾਸਿਕ ਵੈਕਸੀਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਸਕੂਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੀ ਟੀਕਾਕਰਨ ਟੀਮ ਜਾਂ ਨਰਸ ਜਾਂ GP ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰੋ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਪ੍ਰੇ ਦਾ ਵੈਕਸੀਨ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੋਗ-ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਗੰਭੀਰ ਤੌਰ ਤੇ ਕਮਜੋਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿਚ ਬੋਨ ਮੈਰੋ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ) ਵੈਕਸੀਨ ਲੱਗੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਕਰੀਬਨ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ।

ਕੀ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਹੋਰ ਟੀਕੇ ਲਗਾਏ ਜਾਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਹੀ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਹਾਂ। ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਉਸ ਸਮੇਂ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬਚਪਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਰੂਟੀਨ ਟੀਕੇ ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਹੈ ਤਾਂ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਾਣ ਵਿਚ ਦੇਰੀ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਤੇ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨੱਕ ਬੰਦ ਹੈ ਜਾਂ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਗ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਹਾਲਾਤ ਵੈਕਸੀਨ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿਸਟਮ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕੇਗਾ। ਅਜਿਹੇ ਹਾਲਾਤ ਵਿਚ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਮੁਲਤਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨੱਕ ਦੇ ਲੱਛਣ ਸਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਇਸ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਟੀਕੇ ਵਾਲਾ ਵੈਕਸੀਨ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

* ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਲਈ
www.medicines.org.uk/emc/product/15790/smpc
ਇਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ

ਕੀ ਨੱਕ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਵੈਕਸੀਨ ਵਿੱਚ ਸੂਰਾਂ ਤੋਂ ਲਿੱਤੀ (porcine gelatine) ਜੈਲੇਟੀਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਹਾਂ। ਨੱਕ ਦੇ ਟੀਕੇ ਵਿੱਚ ਸੂਰਾਂ (ਪੋਰਸੀਨ ਜਿਲੇਟਿਨ) ਤੋਂ ਲਿੱਤੀ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਜੈਲੇਟਿਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੈਲੇਟੀਨ ਟੀਕੇ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਯੋਗ ਹੋਵੇ।

ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਪ੍ਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਤਰਜੀਹੀ ਵੈਕਸੀਨ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਜਲਦੀ ਅਤੇ ਆਸਾਨ ਹੈ। ਇਹ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਫਲੂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪੋਰਸੀਨ ਜਿਲੇਟਿਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਟੀਕਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਜੈਲੇਟਿਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ **www.nhs.uk/child-flu** ‘ਤੇ ਜਾਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ GP, ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਰਸ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਕੂਲ ਨਰਸ ਜਾਂ ਹੈਲਥ ਵਿਜ਼ਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

NHS

www.nhs.uk/vaccinations

© Crown copyright 2025. UK Health Security gateway number: 2024845.
Product code: 2025FCPAN Panjabi. 1P 7K May 2025 (APS).
To order more copies of this guidance please visit:
www.healthpublications.gov.uk or call 0300 123 1002.
That this leaflet is available in, Albanian, Arabic, Bengali, Bulgarian, Chinese (simplified), Chinese (traditional, Cantonese), Estonian, Farsi, French, Greek, Gujarati, Hindi, Latvian, Lithuanian, Nepali, Panjabi, Pashto, Polish, Portuguese, Romanian, Romany, Russian, Somali, Spanish, Tagalog, Turkish, Twi, Ukrainian, Urdu and Yiddish.
Accessible versions are also available as an English large print, braille, British Sign Language video and audio version.