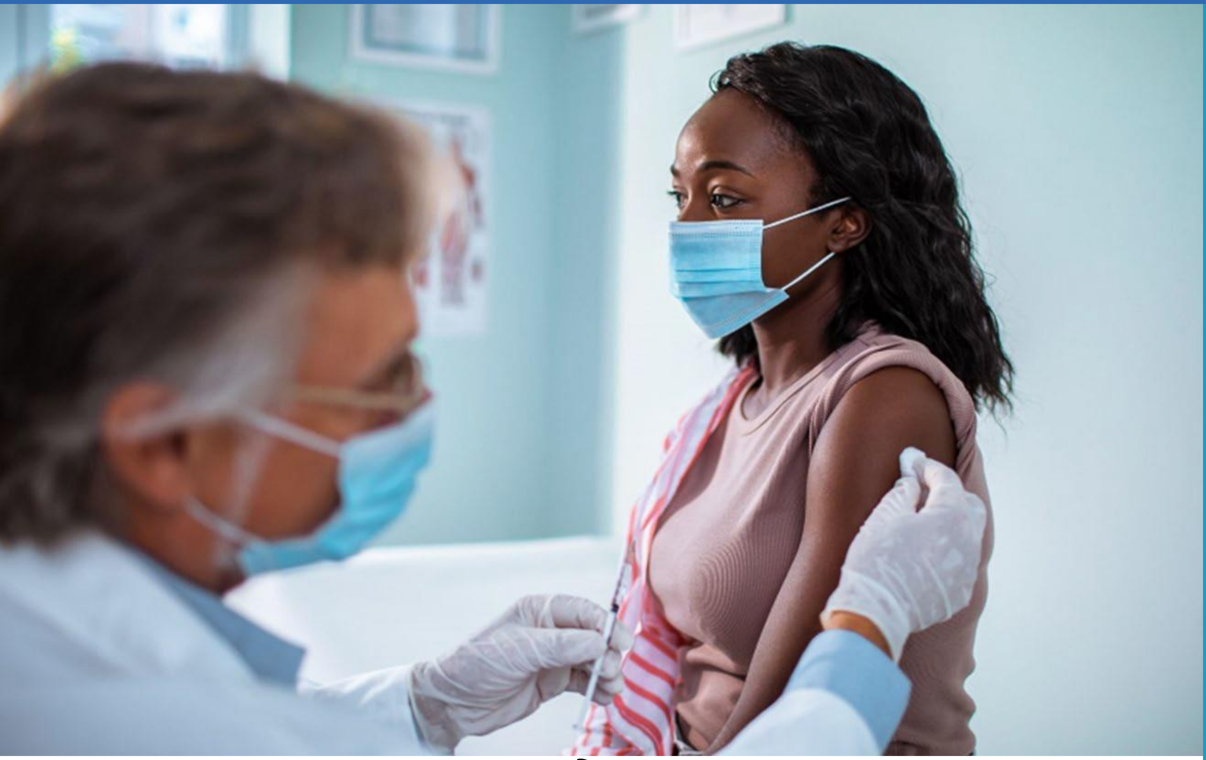
ਖੁਦ ਨੂੰ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਓ



ਫਲੂ, COVID-19, ਅਤੇ RSV

- ਫਲੂ, COVID-19, ਅਤੇ RSV (ਰੇਸਪੀਰੇਟਰੀ ਸਿਨਸੀਸ਼ਿਅਲ ਵਾਇਰਸ) ਸਾਲ ਦੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲਣ ਵਾਲੇ ਸਾਹ ਦੇ ਆਮ ਵਾਇਰਸ ਹਨ। ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ, ਅਸੀਂ ਫਲੂ, COVID-19 ਅਤੇ RSV ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਾਹ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਦੇਖਿਆ ਸੀ। ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ, ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ, ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਹੋਣ ਅਤੇ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਹਰ ਸਾਲ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਅਤੇ COVID-19COVID-1 ਦੀ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਅੱਪ-ਟੂ-ਡੇਟ ਰਹਿਣ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਅਤੇ ਮੌਤ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਤੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਫਲੂ ਅਤੇ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤੀਆਂ 2023-24 COVID-19 ਵੈਕਸੀਨਾਂ, ਦੋਵੇਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਅਤੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਹ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 60 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਵੇਲੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ RSV ਵੈਕਸੀਨ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਦਿੱਤੀ ਗਈ RSV ਵੈਕਸੀਨ ਬੱਚੇ ਨੂੰ RSV ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਅਸਰਦਾਰ ਸਾਬਤ ਹੋਈ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤ ਵੈਕਸੀਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ 8 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ RSV ਐਂਟੀਬਾਡੀ ਉਤਪਾਦ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ RSV ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ RSV ਉਤਪਾਦ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਹੂਲਤ ਲਈ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਅਤੇ COVID-19 ਵੈਕਸੀਨ ਇੱਕੋ ਦਿਨ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਦੋਵੇਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋ ਤਾਂ ਹੋਰ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ RSV ਵੈਕਸੀਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਵੈਕਸੀਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ

ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ

ਹੱਥ ਧੋਵੋ

ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ

ਜੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ

ਲੱਛਣਾਂ ਉੱਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਰਹਿਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰੋ

ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ

ਚਾਰ ਦੀਵਾਰੀ ਵਿੱਚ ਭੀੜ-ਭੜੱਕੇ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ

Washington State Department of HEALTH

DOH 825-083 October 2023 Punjabi ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਫਾਰਮੈਟ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ, 1-800-525-0127 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਬਹਿਰੇ ਗਾਹਕ ਜਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਸੁਣਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 711 (Washington Relay) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ civil.rights@doh.wa.gov 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ।