

श्वसन संबंधी बीमारियों से अपनी रक्षा करें



टीका लगवाएँ

श्वसन संबंधी बीमारियों के खिलाफ आपकी सर्वोत्तम सुरक्षा



हाथ धोएँ

अपने हाथों को बार-बार साबुन और पानी से धोएँ

फ़्लू, COVID-19, और RSV

- फ़्लू, COVID-19, और RSV (रेस्पिरेटरी सिंकाइटियल वायरस) साल के इस समय में फैलने वाले सामान्य श्वसन वायरस हैं। पिछले साल, हमने फ़्लू, COVID-19 और RSV से श्वसन संबंधी बीमारी और अस्पताल में भर्ती होने की उच्च दर देखी। सौभाग्य से हमारे पास ऐसे टीके हैं जो हमें इन श्वसन संबंधी बीमारियों के कारण होने वाली गंभीर बीमारी, अस्पताल में भर्ती होने और मृत्यु से बचाने में मदद कर सकते हैं।
- फ़्लू के वार्षिक टीके लगवाना और COVID-19 टीकाकरण के साथ अपडेटेड रहना आपको और आपके प्रियजनों को गंभीर बीमारी और मृत्यु से सर्वोत्तम सुरक्षा प्रदान करता है। फ़्लू के टीके और 2023-24 में अपडेटेड COVID-19 के टीके उपलब्ध हैं और 6 महीने से अधिक उम्र के सभी लोगों के लिए अनुशंसित हैं। अगर आपकी उम्र 60 वर्ष से अधिक है या आप अभी गर्भवती हैं, तो आप RSV टीके के लिए पात्र हो सकती हैं। यह पाया गया है कि गर्भावस्था के दौरान दिया जाने वाला RSV टीका शिशु को RSV से होने वाली गंभीर बीमारी से बचाता है। अगर माँ को गर्भावस्था के दौरान टीका नहीं लगा था, तो 8 महीने की उम्र से पहले सभी बच्चों के लिए RSV एंटीबॉडी उत्पाद की सिफारिश की जाती है। यह जानने के लिए अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से बात करें कि क्या आपको RSV टीका लगवाना चाहिए या फिर आपके बच्चे को RSV उत्पाद दिया जाना चाहिए।
- अपनी सुविधा के लिए आप अपना फ़्लू का टीका और COVID-19 का टीका एक ही दिन ले सकते हैं। हालाँकि, जितनी जल्दी हो सके दोनों टीके लगवाना जरूरी है। अगर आप पात्र हैं, तो दूसरे टीकों के साथ RSV टीका लगवाने के बारे में अपने प्रदाता से बात करें।



बीमार होने पर आइसोलेट हों

लक्षणों पर नज़र रखें और बीमार होने पर दूसरों से अलग रहने की तैयारी करें



मास्क पहनें अगर

आप इमारत के अंदर भीड़ वाली जगह पर हैं