

# इस वर्ष का फ्लू वैक्सीन आपके लिए अब तक का सबसे महत्वपूर्ण वैक्सीन हो सकता है!

COVID-19 की वैश्विक महामारी इस वर्ष के इन्फ्लुएंजा (फ्लू) के मौसम को पहले से कहीं अधिक चुनौतीपूर्ण बना सकती है। इससे पहले कि फ्लू वायरस समुदाय में फैले, अपना फ्लू का इंजेक्शन लगावा लें। अपनी, अपने परिवार की, अपने पड़ोसियों और सहकर्मियों की सुरक्षा करें।

## इस वर्ष फ्लू का इंजेक्शन लगवाना इतना आवश्यक क्यों है?

फ्लू और COVID-19 दोनों से संक्रमित होना संभव है। फ्लू का इंजेक्शन:

- + आपकी जान बचा सकता है। पिछले वर्ष, अमेरिका में 35 मिलियन से अधिक लोग फ्लू से बीमार हुए थे, 490,000 से अधिक लोग अस्पताल में भर्ती हुए थे और 34,000 से अधिक लोगों की फ्लू के कारण मृत्यु हुई थी
- + आपके फ्लू से बीमार होने के जोखिम को और अस्पताल में भर्ती होने की आवश्यकता को कम कर सकता है
- + यदि आप COVID-19 से भी संक्रमित होते हैं तो अधिक गंभीर बीमारी होने और जटिल स्थिति के जोखिम को कम कर सकता है

## फ्लू का इंजेक्शन किसे लगवाना चाहिये?

सभी न्यूयार्क वासियों को फ्लू का इंजेक्शन लगवाना चाहिये, लेकिन खासकर:\*

- + 2 वर्ष से कम उम्र के बच्चे
- + 65 वर्ष से अधिक उम्र के वयस्क
- + ऐसी महिलाएं जो गर्भवती हैं या जिन्होंने हाल ही में बच्चे को जन्म दिया है
- + नर्सिंग होम के निवासी और कर्मचारी
- + वे लोग जो मधुमेह, अस्थमा, HIV, किडनी और हृदय रोग जैसी बीमारियों से पीड़ित हैं
- + NYC के आसपास के इलाके में जहाँ COVID-19 फैला हुआ है वहाँ रहने वाले वयस्क व्यक्ति और उनके परिवारजन
- + सभी अत्यावश्यक सेवा कर्मचारी, विशेषकर स्वास्थ्य सेवा कर्मचारी

## फ्लू और अन्य श्वसन संबंधी बीमारियों से खुद की और दूसरों की रक्षा करने का सबसे अच्छा तरीका क्या है?

- + फ्लू का इंजेक्शन लगवाएं
- + नियमित रूप से अपने हाथों को अच्छी तरह से धोएं या उन्हें सैनिटाइज करें
- + अपनी आँखों, नाक, और मुँह को ना छूएँ
- + मास्क पहनें, और उससे अपना नाक और मुँह अच्छी तरह से ढकें
- + यदि आप बीमार होते हैं, तो घर पर रहें और हमारे डॉक्टरों के साथ तत्काल देखभाल के लिये वर्च्युअल अपॉइंटमेंट लें
- + COVID-19 की जाँच कराएं – यह निःशुल्क, सुरक्षित और गोपनीय है

## फ्लू और COVID-19 - तथ्यों को जानें

 इन्फ्लुएंजा (फ्लू)	 COVID-19	  दोनों
<ul style="list-style-type: none"><li>+ इन्फ्लुएंजा वायरस के कारण होने वाला श्वसन (साँस) संक्रमण</li><li>+ लोग 7 दिनों तक संक्रामक रह सकते हैं, या एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति को संक्रमित कर सकते हैं</li><li>+ फूड एण्ड ड्रग एडमिनिस्ट्रेशन (Food and Drug Administration, FDA) द्वारा मंजूर दवा से इसका इलाज किया जा सकता है जो फ्लू के वायरस को लक्ष्य करती है</li><li>+ फ्लू के टीके से इससे बचा जा सकता है</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>+ कोरोनावायरस के कारण होने वाला श्वसन संक्रमण SARS-CoV-2</li><li>+ इसके लक्षण संक्रमण के दिन से लेकर 2-14 दिनों में विकसित हो सकते हैं</li><li>+ स्वाद और गंध की शक्ति में कमी आ सकती है</li><li>+ यह फेफड़ों, हृदय, पैर या मस्तिष्क की नसों और धमनियों में रक्त के थक्के का कारण बन सकता है</li><li>+ इसके कारण बच्चों में मल्टीसिस्टम इन्फ्लेमेटरी सिंड्रोम हो सकता है</li><li>+ इसका टीका उपलब्ध नहीं है</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>+ संक्रामक श्वसन रोग जो गंभीर बीमारी और मृत्यु का कारण बन सकते हैं</li><li>+ जब वायरस से संक्रमित व्यक्ति खांसता है, बात करता है या गाता है तो उसके आसपास 6 फीट के अंदर यह हवा में बूंदों के माध्यम से फैलते हैं</li><li>+ यह आँखें, नाक, मुँह के द्वारा फैलते हैं</li><li>+ लक्षणों के बिना भी लोग संक्रामक हो सकते हैं</li><li>+ लक्षण: बुखार, ठंड लगना, खांसी, सांस की तकलीफ, सांस लेने में कठिनाई, थकान, गले में खराश, बहती और भरी हुई नाक, मांसपेशियों में दर्द, बदन में दर्द, सिरदर्द, उल्टी, दस्त</li><li>+ कठिनाइयाँ: निमोनिया, सांस लेने में तकलीफ, श्वासरोध, सेप्सिस, हृदय की तकलीफ</li><li>+ एक साथ दोनों वायरस से संक्रमित होना संभव है</li><li>+ मुँह को ढकने से इसके फैलाव को रोका जा सकता है</li><li>+ बार-बार हाथ धोने से इसके फैलाव को रोका जा सकता है</li></ul>

फ्लू के इंजेक्शन सुरक्षित और शीघ्र हैं और हर नगर के NYC Health + Hospitals में बहुत कम दामों पर या मुफ्त में उपलब्ध हैं। आज ही अपना फ्लू का इंजेक्शन लगवाएं! अपने नजदीक के केंद्र का पता जानने के लिये [nychealthandhospitals.org](http://nychealthandhospitals.org) पर जाएँ या 1-844-NYC-4NYC (1-844-692-4692) पर कॉल करें।

भरपूर सेहत के साथ जियें। **NYC HEALTH+ HOSPITALS**