

# فلو کی جو ویکسین آپ اس برس لیں گے، وہ آپ کی زندگی میں لیے جانے والے فلو کے ویکسینوں میں اہم ترین ہو سکتا ہے!

COVID-19 کی وبا اس سال انفلوئزا (فلو) (شدید زکام) کے موسم کو اب تک گزرے ایسے موسموں میں ہوئے انفلوئزا سے کہیں زیادہ دشوار بنا سکتی ہے۔ بستی میں فلو وائرس پھیلنا شروع ہونے سے پہلے ہی، جتنا جلد ممکن ہو سکے، فلو کا ٹیکہ لگوائیں۔ اپنے آپ کو، اپنے اہل خانہ کو، اپنے پڑوسیوں اور اپنے ساتھ کام کرنے والوں کو تحفظ فراہم کریں۔

روان برس میں فلو کا ٹیکہ لگوانا اس قدر ضروری کیوں ہے؟

فلو اور COVID-19 دونوں کے لگنے کا امکان موجود ہے۔ فلو کا ٹیکہ:

- + آپ کی زندگی بچا سکتا ہے۔ گزشتہ برس میں ریاست بائی متحده امریکہ میں 3 کروڑ 50 لاکھ افراد فلو کے باعث بیمار ہوئے، 490,000 سے زیادہ افراد ہسپتال میں داخل کئے گئے اور فلو کے باعث 34,000 افراد فوت ہوئے۔
- + فلو کے باعث بیمار پڑنے اور ہسپتال میں داخل کرانے کی ضرورت پڑنے کے خطرے کو کم کر سکتا ہے۔
- + اگر آپ کو COVID-19 بھی بو جائے تو شدید بیمار ہونے اور پیچیدگیوں میں مبتلا ہونے کے خطرے کو کم کر سکتا ہے۔

فلو کا ٹیکہ کس کو لگوانا چاہیے؟

نیویارک کے تمام مکینوں کو فلو کا ٹیکہ لگوانا چاہیے، لیکن خاص طور پر:\*

- + 2 برس سے کم عمر کے بچوں کو،
- + 65 برس سے بڑی عمر کے افراد کو،
- + حاملہ خواتین یا حال ہی میں زچگی سے گزری خواتین کو،
- + نرنسنگ بوم میں رہنے والے افراد اور وبا کام کرنے والے عملے کو۔
- + زیابیطس، دمہ، ایچ آئی وی، گردوں یا دل کے امراض جیسی بیماریوں میں مبتلا افراد کو،
- + COVID-19 سے سب سے زیادہ متاثر ہوئی نیویارک شہر کی بستیوں کے نواحی علاقوں کے بالغ افراد اور ان کے اہل خانہ کو،
- + اور ضروری کام انجام دینے والے کارکنان، بلخصوص صحت کی دیکھ بھال کے کارکنان، کو فلو کا ٹیکہ لگوانا چاہیے۔

اپنے آپ کو اور دیگر افراد کو فلو اور تنفس (سانس) کی دیگر بیماریوں سے بچانے کا بہترین طریقہ کون سا ہے؟

- + فلو کا ٹیکہ لگوائیں
- + باقاعدگی سے اپنے باتھے اچھی طرح دھوئیں یا سینی ٹائیز کریں
- + اپنی آنکھوں، ناک اور منہ کو چھوئے سے پریز کریں
- + ماسک پہنیں اور اس بات کی یقین دہانی کریں کہ اس سے آپ کی ناک اور منہ ڈھکے ہوئے ہیں
- + اگر آپ خود کو بیمار محسوس کریں تو گھر پر ہی رہیں اور ہمارے کسی ڈاکٹر کے ساتھ انعکاسی طریقہ کار سے (یعنی ویڈیو کال، ٹیلیفون کال وغیرہ سے) ہنگامی دیکھ بھال کی ملاقات کریں۔
- + COVID-19 کے لیے اپنی جانچ کروائیں۔ یہ مفت، محفوظ اور رازدارانہ طریقے سے کی جاتی ہے۔

\* ذرائع: بیماریوں پر قابو پانے اور روک تھام کرنے کے مراکز (Centers for Disease Control and Prevention, CDC)

## فلو اور COVID-19: حقائق جانیں

دونوں	COVID-19	انفلونزا (فلو)
<p>+ تنفس (سانس) کے متعدد امراض جو شدید بیماری اور موت کا باعث بن سکتے ہیں</p> <p>+ واپرس سے متاثرہ اشخاص کے کھانسے، بولنے یا گانے کے باعث یہ واپرس بوا میں چھوٹے چھوٹے قطروں کے ذریعے 6 فٹ کے اندر پھیلتے ہیں</p> <p>+ یہ آنکھوں، ناک، اور منہ کے ذریعے پھیلتے ہیں</p> <p>+ علامات کے بغیر افراد بھی متعدد بوسکتے ہیں</p> <p>+ علامات: بخار، سردی لگنا، کھانسی، سانس چڑھنا، سانس لینے میں دقت، تھکاؤٹ، گلے میں خراش، ناک بہنا اور ناک بند بونا، پٹھوں میں درد، جسم میں درد، سردرد، اللئے، دست آنا</p> <p>+ پیچیدگیاں: نمونیا، سانس کی تکلیف، سانس بند ہو جانا، عفونت دم، دل کی تکلیف</p> <p>+ ایک بی وقت میں دونوں واپرس بھی لگ سکتے ہیں</p> <p>+ چہرہ ڈھانپنے سے پھیلاو کو روکا جا سکتا ہے</p> <p>+ بار بار پاتھہ دھونے سے پھیلاو کو روکا جا سکتا ہے</p>	<p>+ کرونا واپرس SARS-CoV-2 سے بوا تنفس (سانس) کا انفیکشن</p> <p>+ انفیکشن بونے کے 2 سے 14 دنوں میں علامات ظاہر ہو سکتیں ہیں</p> <p>+ اس سے ذاتی اور سونگھنے کی حسین غائب ہو سکتیں ہیں</p> <p>+ اس سے بھیبھڑوں، دل، ٹانگوں یا دماغ کی رگوں اور شریاتوں میں خون جم سکتا ہے</p> <p>+ اس سے بچوں کو بھی نظام سوزش کی مجموعہ multisystem inflammatory syndrome (syndrome) ہو سکتیں ہیں۔</p> <p>+ ویکسین دستیاب نہیں ہے</p>	<p>+ انفلونزا (وبائی زکام) کے واپرس سے بوا تنفس (سانس) کا انفیکشن</p> <p>+ ایسے افراد 7 دنوں تک متعدد بوسکتے ہیں، یعنی دیگر افراد میں واپرس پھیلا سکتے ہیں</p> <p>+ ایف ڈی اے (Food and Drug Administration, FDA) سے منظور شدہ فلو کے واپرس کو بدف بنانے والی ادویات کے ذریعے علاج معلaghہ کیا جا سکتا ہے</p> <p>+ فلو کی ویکسین کے ذریعے اس کو روکا جا سکتا ہے</p>

فلو کے ٹیکے محفوظ ہیں، فوری طور پر لگائے جاتے ہیں، اور بر قصبے میں NYC Health + Hospitals کے ٹھہر ٹھکانوں پر کم لاگت پر یا پھر مفت میں دستیاب ہیں۔ فلو کا اپنا ٹیکہ آج ہی لگوانیں! آپ کے قریب ٹیکہ لگائے کے ٹھہر ٹھکانے کے بارے میں معلوم کرنے کے لئے [nychealthandhospitals.org](http://nychealthandhospitals.org) پر جائیں یا 1-844-NYC-4NYC (1-844-692-4692) پر کال کریں۔



صحت سے بھر پور زندگی جیئیں۔