

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 انفلونزا (فلو) (شدید زکام) کے موسم کو اب تک گزرے ایسے موسموں میں ہوئے انفلونزا 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۔

رواں 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 ہائے متحدہ 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 ہو 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،
- + نرسنگ ہوم میں رہنے والے افراد اور وہاں کام کرنے والے عملے کو۔
- + زبایطس، 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 ہاتھ اچھی طرح دھوئیں یا سینی ٹائیز کریں
- + اپنی آنکھوں، ناک اور منہ کو چھونے سے پرہیز 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 کرائیں۔ 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)
<ul style="list-style-type: none"> + تنفس (سانس) کے متعدی امراض جو شدید بیماری اور موت کا باعث بن سکتے ہیں + وائرس سے متاثرہ اشخاص کے کھانسنے، بولنے یا گانے کے باعث یہ وائرس ہوا میں چھوٹے چھوٹے قطروں کے ذریعے 6 فٹ کے اندر پھیلتے ہیں + یہ آنکھوں، ناک، اور منہ کے ذریعے پھیلتے ہیں + علامات کے بغیر افراد بھی متعدی ہو سکتے ہیں + علامات: بخار، سردی لگنا، کھانسی، سانس چڑھنا، سانس لینے میں دقت، تھکاوٹ، گلے میں خراش، ناک بہنا اور ناک بند ہونا، پٹھوں میں درد، جسم میں درد، سردرد، الٹی، دست آنا + پیچیدگیاں: نمونیا، سانس کی تکلیف، سانس بند ہو جانا، عفونت دم، دل کی تکلیف + ایک ہی وقت میں دونوں وائرس بھی لگ سکتے ہیں + چہرہ ڈھانپنے سے پھیلاؤ کو روکا جا سکتا ہے + بار بار ہاتھ دھونے سے پھیلاؤ کو روکا جا سکتا ہے 	<ul style="list-style-type: none"> + کرونا وائرس SARS-CoV-2 سے ہوا تنفس (سانس) کا انفیکشن + انفیکشن ہونے کے 2 سے 14 دنوں میں علامات ظاہر ہو سکتی ہیں + اس سے ذائقہ اور سونگھنے کی حسیں غائب ہو سکتی ہیں + اس سے پیپیہڑوں، دل، ٹانگوں یا دماغ کی رگوں اور شریانوں میں خون جم سکتا ہے + اس سے بچوں کو ہمہ نظام سوزش کی مجموعہ علامات (multisystem inflammatory syndrome) ہو سکتی ہیں۔ + ویکسین دستیاب نہیں ہے 	<ul style="list-style-type: none"> + انفلونزا (وبائی زکام) کے وائرس سے ہوا تنفس (سانس) کا انفیکشن + ایسے افراد 7 دنوں تک متعدی ہو سکتے ہیں، یعنی دیگر افراد میں وائرس پھیلا سکتے ہیں + ایف ڈی اے (Food and Drug Administration, FDA) سے منظور شدہ فلو کے وائرس کو ہدف بنانے والی ادویات کے ذریعے علاج معالجہ کیا جا سکتا ہے + فلو کی ویکسین کے ذریعے اس کو روکا جا سکتا ہے

فلو کے ٹیکے محفوظ ہیں، فوری طور پر لگائے جاتے ہیں، اور ہر قصبے میں NYC Health + Hospitals کے ٹھور ٹھکانوں پر کم لاگت پر یا پھر مفت میں دستیاب ہیں۔ فلو کا اپنا ٹیکہ آج ہی لگوائیں! آپ کے قریب ٹیکہ لگانے کے ٹھور ٹھکانے کے بارے میں معلوم کرنے کے لیے nychealthandhospitals.org پر جانیں یا 1-844-NYC-4NYC (1-844-692-4692) پر کال کریں۔

صحت سے بھرپور زندگی جیئیں۔
NYC HEALTH+ HOSPITALS