Punjabi

ਆਪਣੇ ਲਈ ਇਨਫਲੂਏਂਜ਼ਾ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟਾਓ: ਟੀਕਾਕਰਨ (ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ) ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ
REDUCE YOUR RISK OF INFLUENZA : THINK VACCINATION

ਹਰ ਪਤਝੜ ਵਿਚ, ਇਨਫਲੂਏਂਜ਼ਾ ਦੇ ਸਲਾਨਾ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਲਈ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਲੋਕ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਕਮੀਜ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਚੜਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਅਸਲ ਵਿਚ, ਕੈਲਗਰੀ ਹੈਲਥ ਰਿਜਨ ਦੀ 2005 ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਸਾਲ ਇਕ ਚੁਥਾਈ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਸਨੀਕ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਕਿ ਇਹ ਆਂਕੜਾ ਵਧੀਆਂ ਦਿੱਸਦਾ ਹੈ, ਸਿਹਤ ਅਧਕਾਰੀਆਂ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਵਾਧੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਅਤੇ ਉਹ ਉਮੀਦ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਸਾਲ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਦੇ ਆਂਕੜਿਆਂ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਦੇ ਨਵੇਂ ਯਤਨਾਂ ਨਾਲ, ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇਗਾ।

ਇਸ ਪਤਝੜ ਤੋਂ, ਐਲਬਰਟਾ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਵੈੱਲਨੈੱਸ ਆਪਣੇ ਮੁਫ਼ਤ ਇਨਫਲੂਏਂਜ਼ਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਅਧੀਨ ਦੋ ਨਵੇਂ ਜਨਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ - 24 ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ 59 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚੇ ਅਤੇ 50 ਤੋ 64 ਸਾਲ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਾਲਗ।

ਡਾਕਟਰ ਜੂਡੀ ਮੈਕਡੋਨੈਲਡ, ਡਿਪਟੀ ਮੈਡੀਕਲ ਆਫਸਰ ਆਫ਼ ਹੈਲਥ ਜੋ ਕੈਲਗਰੀ ਹੈੱਲਥ ਰਿਜਨ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਨੁਸਾਰ ਮੁਫ਼ਤ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਲਈ ਯੋਗਤਾ ਵਧਾਉਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਸਾਲ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਲੱਖਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਇਨਫਲੂਏਂਜ਼ਾ, ਜੋ ਕਿ ਸਵਾਸ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਇਕ ਛੂਤਕਾਰੀ ਵਾਇਰਸ ਹੈ, ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣਾ ਹੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰ ਇਨਫਲੂਏਂਜ਼ਾ ਤੋਂ ਪੀੜਿਤ ਲੋਕ, ਕਈ ਦਿਨ ਬੁਖਾਰ ਚੜ੍ਹਨ, ਸਿਰਦਰਦ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਦਰਦ, ਗਲਾ ਖ਼ਰਾਬ, ਅਤੇ ਕਈ ਹਫ਼ਤੇ ਸੁੱਕੀ ਖੰਘ ਅਤੇ ਡਾਢੀ ਥਕਾਵਟ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਇਸ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨਾਲ ਹਰ ਸਾਲ ਤਕਰੀਬਨ 4000 ਤੋਂ 8000 ਲੋਕ ਮਰ ਵੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰ ਬਜ਼ੁਰਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਡਾਕਟਰ ਮੈਕਡੋਨੈਲਡ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ, “ਇਹ ਗੱਲ ਸਾਫ਼ ਹੈ ਕਿ ਇਨਫਲੂਏਂਜ਼ਾ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ-ਰਹਿਤ ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਅਸੀਂ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ ਕਰਾਵਾਉਣ ਲਈ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਮਿਹਨਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਜਨਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਜਨਸੰਖਿਆ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ”

ਸਿਹਤ ਅਧਕਾਰੀਆਂ ਨੇ ਤਕਰੀਬਨ 10 ਤੋਂ 15 ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਇਨਫਲੂਏਂਜ਼ਾ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਟੀਕੇ ਲਾਉਣ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਯਤਨ ਕਰਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਸਨ। ਐਲਬਰਟਾ ਵਿਚ, ਇਨਫਲੂਏਂਜ਼ਾ ਹੋਣ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੁਫ਼ਤ ਟੀਕੇ ਲਾਉਣ ਦੀ ਨੀਤੀ ਅਪਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਰਹੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂਕਿ ਬਜ਼ੁਰਗ, ਪੁਰਣੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕ, ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ 23 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ, ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ, ਅਤੇ ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਨਫਲੂਏਂਜ਼ੇ ਦੀ ਲਾਗ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਸੀ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਘਰੇਲੂ ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਮਚਾਰੀ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਸ ਉੱਦਮ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਸਫਲਤਾ ਮਿਲੀ ਹੈ - ਲੰਬੀ ਅਵਧੀ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਸੈਂਟਰਾਂ ਵਿਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਦੀ ਦਰ 95 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਹੈ, ਅਤੇ 2007 ਵਿਚ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ 23 ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ (ਦਵਾਈ) ਦੀਆਂ ਤਕਰੀਬਨ 21000 ਖ਼ੁਰਾਕਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਨ। ਪਰ ਹਾਲੀ ਵੀ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਦਰ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਹੋਰ ਇਲਾਕਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਧੇਰੇ ਵਿਆਪਕ ਹਨ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਸਮੂਹਾਂ ਲਈ ਇਨਫਲੂਏਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਦਰਾਂ ਵਧਾਉਣ ਵੱਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਏਗਾ, ਪਰ ਡਾਕਟਰ ਮੈਕਡੋਨੈਲਡ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। “ਇਨਫਲੂਏਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਫਾਇਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਪੱਕਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਲਾਗ ਨਾ ਲੱਗੇ।”

ਮੁਫ਼ਤ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਲਈ ਕੌਣ ਯੋਗ ਹੈ (Who is eligible for free vaccination)?
ਇਨਫਲੂਏਂਜ਼ਾ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਜਟਲਤਾਵਾਂ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

ਨਵੰਬਰ 2008 ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ/ Published November 2008

(People at high risk for influenza-related complications include)

*ਹੇਠ ਦਿੱਤੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਬਾਲਗ ਅਤੇ ਬੱਚੇ**:**
- ਪੁਰਣੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ (ਦਿਲ, ਫ਼ੇਫੜੇ, ਜਾਂ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ; ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ)
- ਕੈਂਸਰ ਜਾਂ ਇਮਊਨ ਡੈਫੀਸ਼ੈਂਸੀ

* ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਪੜਿਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਬਣੀਆਂ ਸੰਸ਼ਥਾਵਾਂ ਦੇ ਨਿਵਾਸੀ (ਜਿਵੇਂਕਿ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੈਂਟਰ, ਲੌਜ)
* 65 ਸਾਲ ਅਤੇ ਵਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ
* ਛੇ ਤੋਂ 23 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚੇ
* ਸਿਹਤਮੰਦ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਰਹੀਆਂ ਔਰਤਾਂ

ਵਧੇਰੇ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗ ਦੁਆਰਾ ਇਨਫਲੂੰਜ਼ਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:
(People capable of transmitting influenza to those at high risk, including)

*ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਮਚਾਰੀ
* ਇਨਫਲੂਏਂਜ਼ਾ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਜਟਲਤਾਵਾਂ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਘਰੇਲੂ ਸੰਪਰਕ
* 24 ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ

ਇਸ ਸਾਲ ਨਵੇਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਮੂਹ
(New groups added this year)

*24 ਤੋਂ 59 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ
*50 ਤੋਂ 64 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਾਲਗ

ਕੈਲਗਰੀ ਵਿਖੇ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ (ਟੀਕਾਕਰਣ) ਡਰੌਪ-ਇਨ ਕਲੀਨਿਕ
(Influenza Vaccination Drop-In Clinics in Calgary)
15 ਅਕਤੂਬਰ ਤੋਂ 5 ਦਸੰਬਰ ਤੱਕ ਖੁਲ੍ਹੇ ਰਹਿਣਗੇ

ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਵੀਰਵਾਰ: 10:30 ਵਜੇ ਸਵੇਰੇ ਤੋਂ 8:30 ਸ਼ਾਮ ਤੱਕ
ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸ਼ਨੀਵਾਰ, ਐਤਵਾਰ: 10:30 ਵਜੇ ਸਵੇਰੇ ਤੋਂ 5:30 ਸ਼ਾਮ ਤੱਕ
ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਨਹੀਂ ਬਣਾਈ ਜਾਏਗੀ-ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਧੇ ਹੀ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਸਿਰਫ ਡਰੌਪ-ਇਨ)

ਸੰਨਰਿੱਜ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਬਿਲਡਿੰਗ: ਕਮਰਾ ਨੰਬਰ 306-2675, 36 ਸਟਰੀਟ ਨੌਰਥ ਈਸਟ

ਚਾਈਲਡ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਸੈਂਟਰ (ਚੀ ਸੀ ਡੀ ਸੀ): ਮੁੱਖ ਮੰਜ਼ਲ (ਮੇਨ ਲੈਵਲ ਫਲੋਰ)- 3820, 24 ਐਵਨਿਯੂ ਨੌਰਥ ਵੈਸਟ (ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਆਫ ਕੈਲਗਰੀ ਕੈਂਪਸ ਦਾ ਪੱਛਮੀ ਕਿਨਾਰਾ)

ਕੰਮਫਰਟ ਇੰਨ ਐਂਡ ਸੂਇਟਸ ਸਾਊਥ: ਮੈਨਚੈਸਟਰ ਰੂਮ, ਲੋਅਰ ਲੈਵਲ-
4611 ਮੈਕਲੌਡ ਟਰੇਲ ਸਾਊਥ

ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਸਮੇਂ, ਸਭ ਨੂੰ ਐਲਬਰਟਾ ਹੈਲਥ ਕਾਰਡ ਅਤੇ ਫੋਟੋ ਪਹਿਚਾਨ-ਪੱਤਰ ਵਿਖਾਉਂਣ ਲਈ ਆਖਿਆ ਜਾਏਗਾ ਚਾਹੇ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਮੁਫਤ ਟੀਕਾਕਰਣ ਲਈ ਯੋਗ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਪਤਾ ਵੀ ਲਿੱਖ ਕੇ ਲਿਆਓ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ www.calgaryhealthregion.ca/influenza ਤੇ ਜਾਓ।

ਸਰੋਤ: ਹੈਲਥ ਬੀਟ, ਐਪਲ ਮੇਗਜ਼ੀਨ, 2008।

ਨਵੰਬਰ 2008 ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ/ Published November 2008