



## مزید جانیں

### علامات میں شامل ہیں:

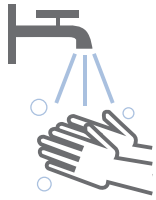


- انفلونزا (فلو) ایک خطرناک سانس کا انفیکشن ہے جو آسانی سے دوسروں تک پھیل جاتا ہے۔
- انفلونزا صحت مند لوگوں کو بھی شدید بیمار کر سکتا ہے۔ یہ نمونیا جیسے صحت کے مسائل کا باعث بن سکتا ہے۔
- انفلونزا دل کی بیماری، دمہ اور ذیابیطس جیسے موجودہ صحت سے متعلق عوارض کو مزید خراب کر سکتا ہے۔
- ہر سال نیویارک کے ہزاروں باشندے انفلونزا سے متاثر ہو کر جاں بحق ہو جاتے ہیں۔ 2015-16 فلو سیشن کے دوران 80 سے زائد امریکی بچے انفلونزا سے متاثر ہو کر جاں بحق ہوئے ہیں۔\*

\*ذریعہ: مراکز برائے بیماریوں کے کنٹرول اور روک تھام (Centers for Disease Control and Prevention) (جولائی 2016 کے مطابق)

## بچاؤ اور حفاظت کریں

### جراثیم نہ پھیلائیں:



- اپنی اور دوسروں کی حفاظت کرنے کا بہترین طریقہ فلو کا ٹیکہ لگوانا ہے۔
- 6 مہینے یا اس سے زیادہ عمر کے ہر فرد کو ہر سال فلو کا ٹیکہ لگوانا چاہیے۔ نئے وائرس سے آپ کی حفاظت کے لیے ہر سال ٹیکے کی تازہ کاری کی جاتی ہے۔
- جتنی جلدی ممکن ہو اپنے فلو کے ٹیکے لگوائیں۔ لیکن اگر آپ اپنا ٹیکہ تاخیر سے لگواتے ہیں تو، یہ ٹیکہ نہ لگوانے سے بہتر ہے۔

311 پر کال کر کے، [nyc.gov/flu](http://nyc.gov/flu) ملاحظہ کر کے یا **877877** پر **flu** (فلو) لکھ کر بھیج کر کے پڑوس یا زپ کوڈ کے ذریعے ٹیکہ کاری کے مقامات تلاش کریں۔



• فلو کے ٹیکے کے بارے میں اپنے صحت کی دیکھ بھال فراہم کنندہ سے پوچھیں۔ طبی امداد سمیت، بیشتر انشورنس کے پلانوں میں ٹیکہ کے لیے ادائیگی کی جاتی ہے۔

• اپنے قریبی دواخانے پر جائیں۔ بہت سے لوگ بالغوں کو ٹیکے کی پیشکش کرتے ہیں۔

• معلوم کریں کہ آیا آپ کے کام کرنے کی جگہ میں ٹیکہ فراہم کیا جاتا ہے۔

• محکمہ صحت کے حفاظتی ٹیکوں کے کلینک یا سٹی کے زیر انتظام چلنے والے کلینک یا ہسپتال میں جائیں۔ ان مقامات پر سبھی مریضوں اور آنے والوں کو مفت یا کم قیمت والا فلو کا ٹیکہ دیا جاتا ہے۔

## اگر آپ انفلونزا کا شکار ہوجاتے ہیں تو:

دوسروں کو فلو پھیلا کر خطرے میں نہ ڈالیں۔ گھر میں رہیں یہاں تک کہ بخار کم از کم 24 گھنٹوں تک انسدادی ادویات کی مدد کے بغیر ختم ہو جائے۔

اینٹی وائریلز کے بارے میں اپنے صحت کی دیکھ بھال فراہم کنندہ سے پوچھیں۔ وہ تیزی سے صحت یاب ہونے اور زیادہ سنگین بیماری سے محفوظ رہنے میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔

## فلو کے اثر کے شدید خطرات سے دو چار افراد

- حاملہ خواتین
- 5 سال سے کم عمر کے بچے (خاص طور پر 2 سال سے کم عمر کے)
- 65 سال کے یا اس سے زیادہ عمر کے لوگ
- صحت سے متعلق مخصوص مرض والے لوگ، بشمول:
- کمزور مدافعتی نظام (جیسے کہ ایچ آئی وی (HIV) یا کینسر کے علاج سے)
- پھیپھڑے یا دل کی بیماری
- نمہ
- سکل سیل انیمیا
- گردے یا جگر کی بیماری
- استحالہ سے متعلق گڑبڑی
- وہ عوارض جو سانس لینے میں پریشانی کا سبب بن سکتے ہیں، جیسے کہ مرض کا دورہ، اعصاب اور پٹھوں کے امراض
- جن لوگوں کا وزن بہت زیادہ ہے
- بچے اور نو عمر (6 مہینے سے 18 سال کی عمر تک کے) جنہیں طویل مدتی اسپرین تھیراپی دی جاتی ہے
- امریکن انڈین اور الاسکا کے باشندے
- نرسنگ ہوم یا دیکھ بھال کی سہولیات والی دوسری جگہ میں رہنے والے لوگ
- امریکی انڈین اور الاسکا کے باشندے

اگر آپ صحت کی دیکھ بھال کے کارکن ہیں یا مندرجہ بالا خطرے والے کسی گروہ میں کسی کی دیکھ بھال کرتے ہیں تو ٹیکہ لگوانا بہت اہم ہے۔

## وسائل

تازہ ترین ہیلتھ بلٹین وصول کریں

ملاحظہ کریں [nyc.gov/health/pubs](http://nyc.gov/health/pubs)

مزید جانیں

ملاحظہ کریں [cdc.gov/flu](http://cdc.gov/flu)

ٹیکے لگوانے کے لیے

مقامات تلاش کریں

ملاحظہ کریں [nyc.gov/flu](http://nyc.gov/flu)

رابطہ کریں

[@nychealthy](https://twitter.com/nychealthy)

[nychealthy](https://www.facebook.com/nychealthy)

[@nychealthy](https://www.instagram.com/nychealthy)

