



مزید جانیں

علامات میں شامل ہیں:



گلے کی سوزش



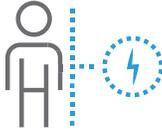
کھانسی



بخار



کمزوری



جسم میں درد



سر درد

- 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۔ 2016-17 انفلونزا کے موسم میں 100 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 2017 کے مطابق)

بچاؤ اور حفاظت کریں

جراثیم نہ پھیلانیں:



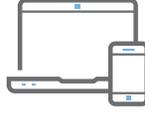
صابن سے اپنے ہاتھ دھوئیں۔



جب آپ کو کھانسی ہو یا چھینک آئے تو اپنے منہ اور ناک کو اپنی کہنی کے اندرونی حصے سے ڈھانپیں۔ اپنے ہاتھ کا استعمال نہ کریں۔

- فلو کی یہ ویکسین اپنے اور دوسروں کے تحفظ کے لیے محفوظ اور موثر طریقہ ہے۔
- نئے وائرس سے آپ کی حفاظت کے لیے ہر سال ٹیکے کی تازہ کاری کی جاتی ہے۔
- 6 مہینے یا اس سے زیادہ عمر کے ہر فرد کو ہر سال فلو کا ٹیکہ لگوانا چاہیے۔ 6 ماہ سے کم عمر کے بچے اتنے چھوٹے ہوتے ہیں کہ انہیں ٹیکہ نہیں لگایا جاسکتا؛ ان کے نگرانوں کو چاہیے کہ انہیں ٹیکہ لگوانے کو یقینی بنائیں۔
- 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 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۔ تب تک گھر پر رہیں اور دوسروں کے ساتھ قریبی رابطے سے احتراز کریں جب تک بغیر نسخے کے ملنے والی دوا سے مدد کے بغیر آپ کا بخار اترے ہوئے کم از کم **24 گھنٹے** نہ گزر جائیں۔

ایٹنی وائبرلز 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:
- ڈیابیٹس
- پھیپھڑے یا دل کی بیماری
- نمہ
- سکل سیل انیمیا
- گردے یا جگر کی بیماری
- استحاله سے متعلق گڑبڑی
- کمزور مدافعتی نظام (جیسے کہ ایچ آئی وی (HIV) یا کینسر کے علاج سے)
- وہ عوارض جو سانس لینے میں پریشانی کا سبب بن سکتے ہیں، جیسے مرض کے دورے اور اعصاب اور پٹھوں کے عوارض
- 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
- 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 بلیٹن وصول کریں

healthbulletins@health.nyc.gov
ای میل

مزید جانیں

ملاحظہ کریں
cdc.gov/flu

ٹیکے لگوانے کے لیے مقامات تلاش کریں

ملاحظہ کریں nyc.gov/flu

رابطہ کریں

[@nychealth](https://www.nychealth.gov/)

[nychealth](https://www.nychealth.gov/)

[@nychealth](https://www.nychealth.gov/)

دوسری زبانوں میں اس بلیٹن اور صحت سے متعلق دوسرے ترجمہ کردہ مواد کے لیے ملاحظہ کریں nyc.gov/health/pubs۔ اپنی زبان میں خدمات حاصل کرنا آپ کا حق ہے۔ یہ خدمات نیو یارک سٹی محکمہ صحت کے سبھی دفاتر اور کلینکوں پر مفت دستیاب ہیں۔

