

# انفلوئنزا / فلو



**NYC**  
Health

## خبر نامہ صحت

سبھی خبر نامہ صحت دیکھنے کے لیے [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) ملاحظہ کریں۔  
مفت کاپیاں منگانے کے لیے 311 پر کال کریں۔

## مزید جانیں

### علامات میں شامل ہیں:



کھنسی



بخار



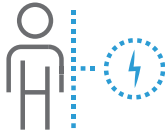
سر درد



گلے کی سوزش



کمزوری



جسم میں 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

### جرائیم نہ پھیلائیں:



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



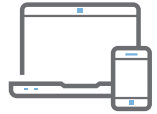
صابن سے اپنے ہاتھ دھوئیں۔

- 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 جا سکتا؛ 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۔

## مفت یا کم قیمت والا فلو کا ٹیکہ حاصل 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۔
- 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۔
- اپنے قریبی دواخانے پر جائیں۔ بہت سے لوگ بالغوں کو ٹیکے کی پیشکش کرتے ہیں۔

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۔



### اگر آپ انفلونزا کا شکار ہو جاتے 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۔

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:
  - ذیابیطس
  - پھیپھڑے یا دل کی بیماری
  - نمہ
  - سکل سیل انیمیا
  - گردے یا جگر کی بیماری
  - استحالہ 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 انٹین 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

رابطہ کریں

@nychealthy



nychealth



@nychealthy



nyc.gov/flu ملاحظہ کریں

ٹیکے لگوانے کے لیے مقامات  
تلاش کریں

cdc.gov/flu ملاحظہ کریں

مزید جانیں

ای میل healthbulletins@health.nyc.gov

تازہ ترین ہیلتھ بلیٹن وصول کریں

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۔

