



# انفلوئنزا یہاں ہے،

ٹیکہ لگوائیں،  
فلو نہ پھیلائیں

**NYC**  
Health

## روک تھام اور حفاظت کریں

خود کو اور دوسروں کو بچانے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ فلو کا ٹیکہ لگوائیں۔

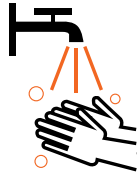
- نئے وائرسوں سے آپ کی حفاظت کے لیے ہر سال ٹیکے کی تازہ کاری کی جاتی ہے۔
- 6 ماہ اور اس سے زائد عمر کے ہر کسی کو ہر سال فلو کا ٹیکہ لگوانا چاہیے۔ 6 ماہ سے کم عمر کے بچے اتنے چھوٹے ہوتے ہیں کہ انہیں ٹیکہ نہیں لگایا جا سکتا؛ ان کے نگرانوں کو چاہیے کہ ٹیکہ لگوانے کو یقینی بنائیں۔
- جتنی جلدی ممکن ہو فلو کا اپنا ٹیکہ لگوائیں۔ لیکن اگر آپ اپنا ٹیکہ تاخیر سے لگواتے ہیں تو بھی یہ ٹیکہ نہ لگوانے سے بہتر ہے۔

## جراثیم نہ پھیلانیں

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



صابن سے اپنے ہاتھ دھوئیں۔



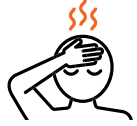
## علامات میں شامل ہیں



گلے کی سوزش



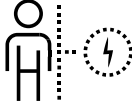
کھانسی



بخار



کمزوری



بدن درد



سر درد

## مزید جانیں

- انفلونزا (فلو) ایک خطرناک تنفسی انفیکشن ہے جو آسانی سے دوسروں تک پھیل جاتا ہے۔
- انفلونزا صحت مند لوگوں کو بھی سنگین حد تک بیمار کر سکتا ہے۔ یہ نمونہ جیسے صحت کے مسائل کا باعث بن سکتا ہے۔
- انفلونزا صحت کی موجودہ کیفیات، جیسے دل کے مرض، دمہ اور ذیابیطس کو اور بھی بدتر بنا سکتا ہے۔
- ہر سال، نیویارک کے ہزاروں باشندے انفلونزا میں مبتلا ہونے کے بعد فوت ہو جاتے ہیں۔ گزشتہ موسم میں انفلونزا شدید تھا۔ ملکی پیمانے پر انفلونزا کی وجہ سے ہسپتال میں بھرتی ہونے کے 700,000 سے زیادہ واقعات پیش آئے تھے، جو \* 2003 میں وفاقی حکومت کے ذریعہ اس معلومات کو ریکارڈ کرنا شروع کرنے کے بعد سے اعلیٰ ترین ریکارڈ ہے۔
- 2017-2018 کے فلو کے موسم کے دوران، 180 امریکی بچے انفلونزا کی وجہ سے فوت ہو گئے۔\* واحد نیویارک شہر میں، پانچ بچے انفلونزا کی وجہ سے فوت ہو گئے۔\*\*

\*ماخذ: 2017-2018 انفلونزا کے موسم کا خلاصہ (Summary of the 2017-2018 Influenza Season). امریکی مراکز برائے امراض کا کنٹرول اور روک تھام (US Centers for Disease Control and Prevention) <https://www.cdc.gov/flu/about/> -for season/flu-season-2017-2018.htm رسائی حاصل کردہ 26 ستمبر 2018۔

\*\*ماخذ: انفلونزا کی نگرانی کی ہفتہ وار رپورٹ (Weekly Influenza Surveillance Report). نیویارک سٹی محکمہ صحت اور ذہنی حفظان صحت (New York City Department of Health and Mental Hygiene) <https://www1.nyc.gov/site/doh/providers/health-topics/flu-alerts.page> رسائی حاصل کردہ 26 ستمبر 2018۔

## مفت یا کم قیمت والا فلو کا ٹیکہ لگوائیں

- فلو کے ٹیکے کے بارے میں اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے پوچھیں۔ Medicaid سمیت، بیشتر بیمہ منصوبے ٹیکے کے لیے ادائیگی کرتے ہیں۔
- اپنی قریب ترین فارمیسی میں تشریف لے جائیں — ان میں سے بہت سارے تو بالغان کو فلو کے ٹیکے پیش کرتے ہیں اور بعض دو سال تک کی عمر کے بچوں کو ٹیکہ لگا سکتے ہیں۔
- معلوم کریں کہ آیا آپ کے کام کرنے کی جگہ میں ٹیکہ پیش کیا جاتا ہے۔ محکمہ صحت کے مامونیتی ٹیکہ والی کلینک یا سٹی کے زیر انتظام چلنے والی کلینک یا ہسپتال میں جائیں۔ ان مقامات پر سبھی مریضوں اور ملاقاتیوں کو مفت یا کم قیمت والا فلو کا ٹیکہ لگایا جاتا ہے۔

مضافات یا زپ کوڈ کے لحاظ سے 311 پر کال کر کے، [nyc.gov/flu](http://nyc.gov/flu) ملاحظہ کر کے یا flu لکھ کر 877877 پر ٹیکسٹ کر کے ٹیکہ کاری کے مقامات تلاش کریں۔

### کیا آپ کو معلوم ہے؟

نیویارک سٹی سے لائسنس یافتہ نگہداشت طفل یا نرسری اسکول، Head Start (ہیڈ اسٹارٹ) یا پری کنڈرگارٹن میں جانے والے 6 ماہ سے 5 سال کی درمیانی عمر کے تمام بچوں کو ہر سال 1 جولائی اور 31 دسمبر کے بیچ فلو کے ٹیکے کی ایک خوراک حاصل کرنا ضروری ہے۔

## اگر آپ انفلونزا میں مبتلا ہو بی جاتے ہیں تو

- دوسروں کو فلو پھیلا کر خطرے میں نہ ڈالیں۔ گھر پر رہیں اور تب تک دوسروں کے ساتھ قریبی رابطے سے احتراز کریں جب تک بغیر نسخے کے ملنے والی دوا سے مدد کے بغیر بخار اترے ہوئے کم از کم 24 گھنٹے نہ گزر جائیں۔
- انفلونزا کا علاج کر سکنے والی اینٹی وائرلز، دواؤں کے بارے میں اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے پوچھیں۔ وہ تیزی سے صحت یاب ہونے اور زیادہ سنگین بیماری کو روکنے میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔

## انفلونزا کی پیچیدگیوں کے اعلیٰ ترین خطرے میں مبتلا افراد میں شامل ہیں

- حاملہ خواتین
- 5 سال سے کم عمر کے بچے (خاص طور پر جن کی عمر 2 سال سے کم ہو)
- 50 سال اور اس سے زائد عمر کے بالغان (خاص طور پر 65 سال اور اس سے زائد عمر کے افراد)
- صحت کی مخصوص کیفیات میں مبتلا افراد، بشمول:

- ذیابیطس
- پھیپھڑے یا دل کا مرض
- دمہ
- ہلالی خلیہ کی قلت خون
- گردے یا جگر کا مرض
- استحالی عوارض
- کمزور نظام مامونیت، جیسے کینسر کے علاج یا HIV کی وجہ سے
- ایسے عوارض جن سے سانس لینے کے مسائل پیدا ہو سکتے ہیں، جیسے غشی کے دورے اور عصب اور عضلہ کے عوارض
- جن لوگوں کا وزن بہت زیادہ ہو
- بچے اور نوعمر افراد (6 ماہ سے 18 سال کی درمیانی عمر کے) جو طویل وقفے تک اسپرین تھیراپی لیتے ہیں
- نرسنگ ہوم یا نگہداشت کی دیگر سہولیات میں رہنے والے لوگ
- امریکن انڈین اور الاسکا کے اصل باشندے

اگر آپ نگہداشت صحت کے کارکن ہیں یا مذکورہ خطرے والے گروپوں میں شامل کسی فرد کی دیکھ بھال کرتے ہیں تو ٹیکہ لگوانا بہت ضروری ہے۔

ٹیکہ لگوانے کی جگہیں پتہ کریں:  
[nyc.gov/flu](https://nyc.gov/flu) ملاحظہ کریں۔



مزید جانیں: [cdc.gov/flu](https://cdc.gov/flu) ملاحظہ کریں۔



اپنے بچے کے ٹیکوں پر نگاہ رکھیں  
میرے ٹیکے کا ریکارڈ استعمال کرتے ہوئے:  
مزید معلومات کے لیے [nyc.gov/](https://nyc.gov/)  
[myvaccinerecord](https://myvaccinerecord.com) ملاحظہ کریں۔



@nychealth

nychealth

@nychealth