

# ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹੋ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹੋ। ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਪਲਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ ਜੋ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ



ਆਪਣੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਲੈਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰਦੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪਲਾਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।

65 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਵਾਇਰਸਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ, COVID-19 ਅਤੇ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰੀ ਸਿੰਸੀਟੀਅਲ ਵਾਇਰਸ (RSV) ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਸਾਡੀ ਉਮਰ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਸਾਡੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ (ਸ਼ਰੀਰ ਦੀ ਰੋਗਾਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ) ਬਦਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ (ਫਲੂ) ਅਤੇ COVID-19 ਵਾਇਰਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਦਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ RSV ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਸਾਰੇ ਟੀਕਿਆਂ ਦੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਟੀਕਾਕਰਨ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

## ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ (ਫਲੂ) ਬਾਰੇ

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਇੱਕ ਛੂਤ ਵਾਲੀ ਵਾਇਰਲ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੈ ਜੋ ਆਮ ਜੁਕਾਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਨਾਲ ਸੰਕਰਮਿਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਹੋਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਣ ਉਹ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕਿਉਂਕਿ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਹਰ ਸਾਲ ਬਦਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਸਾਲਾਨਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ।

65 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਕਾਰਡ ਹੈ ਜਾਂ ਜੋ ਇਸ ਲਈ ਯੋਗ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਟੀਕਾਕਰਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਤਹਿਤ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਟੀਕੇ ਮੁਫਤ ਹਨ।

## COVID-19 ਬਾਰੇ

COVID-19 ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਛੂਤ ਵਾਲੀ ਸਾਹ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਹਵਾ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਸੰਕਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਸਾਹ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਬੋਲਦਾ ਹੈ, ਖੰਘਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਛਿੱਕਦਾ ਹੈ।

COVID-19 ਦਾ ਨਿਯਮਤ ਟੀਕਾਕਰਨ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ, ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਹੋਣ ਅਤੇ ਮੌਤ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ।

- 65 ਤੋਂ 74 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਰ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਮੁਫਤ COVID-19 ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- 75 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਰ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਮੁਫਤ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਜਾਂ ਵੀਜ਼ਾ ਸਥਿਤੀ ਚਾਹੇ ਕੁੱਝ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆਈ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ COVID-19 ਟੀਕੇ ਮੁਫਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

## RSV ਬਾਰੇ

RSV ਇੱਕ ਆਮ ਛੂਤ ਵਾਲਾ ਵਾਇਰਸ ਹੈ ਜੋ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਨਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਕਰਮਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਸੰਕਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਖੰਘਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਛਿੱਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਬੂੰਦਾਂ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। RSV ਵੱਡੇ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਵੇਲੇ, RSV ਟੀਕੇ ਦੀ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮੌਜੂਦਾ ਸਬੂਤਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਰਹਿਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਹੈ।

15 ਮਈ 2026 ਤੋਂ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 75 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਕਾਰਡ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਟੀਕਾਕਰਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਤਹਿਤ ਇੱਕ ਮੁਫਤ RSV ਟੀਕਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਟੀਕਾਕਰਨ ਠੰਢੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ RSV ਦੇ ਕੇਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

## ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਟੀਕੇ ਕਿੱਥੋਂ ਲਗਵਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਟੀਕਾਕਰਨ ਸਥਾਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਲਗਵਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਤੋਂ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਬੁਕਿੰਗ ਜਾਂ ਵਾਕ-ਇਨ (ਸਿੱਧਾ ਚਲੇ ਜਾਣਾ) ਵਿਕਲਪ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਸੈਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਟੀਕਿਆਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿੱਥੋਂ ਲਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।


## ਟੀਕਾਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਮਾਂ ਲੱਭਣਾ

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਵਾਇਰਸ ਜੂਨ ਅਤੇ ਸਤੰਬਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ, ਮਾਰਚ ਜਾਂ ਅਪ੍ਰੈਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਟੀਕੇ ਲਗਵਾਓ।


ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ, COVID-19 ਅਤੇ RSV ਟੀਕੇ ਇੱਕੋ ਮੁਲਾਕਾਤ 'ਤੇ ਜਾਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤ 'ਤੇ ਲਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅੱਜ ਹੀ ਆਪਣਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਬੁੱਕ ਕਰੋ


ਟੀਕਾਕਰਨ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

 ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ (ਜੀ ਪੀ) ਅਤੇ ਜੀ ਪੀ ਕਲੀਨਿਕ

 ਹਿਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲੀਆਂ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ

 ਸਥਾਨਕ ਕੌਂਸਲ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਲੀਨਿਕ (ਕੁਝ ਰਾਜਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ)

 ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ

 ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਕਾਕਰਨ ਪ੍ਰਦਾਤਾ (ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ)।

ਜੇਕਰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਭਾਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ, ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਵੀ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [health.gov.au/winter-vaccinations/translated-resources](https://health.gov.au/winter-vaccinations/translated-resources) ਲਈ।