

ਇਹਨਾਂ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਪਲਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ ਜੋ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ।



ਸਰਦੀਆਂ ਦਾ ਮੌਸਮ ਤੁਹਾਡੀ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। 65 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ, COVID-19 ਅਤੇ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰੀ ਸਿੰਸੀਟੀਅਲ ਵਾਇਰਸ (RSV) (ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਾਇਰਸ) ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਹੋਣ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਉਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਿਆਰੀ ਹੈ।

ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਫ਼ੋਨ ਤੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਦੌਰਾਨ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਣਾ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਟੀਕਾਕਰਨ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਉਣ ਅਤੇ ਸਰਦੀਆਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਫ਼ਰਕ ਲਿਆ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, health.gov.au/winter-vaccinations/translated-resources 'ਤੇ ਜਾਓ

ਹੇਠ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਚ-ਸੂਚੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਨਾਲ ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਉਠਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ❑ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਮੌਸਮ ਠੰਡਾ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਰਦੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ, COVID-19 ਅਤੇ RSV ਲਈ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ❑ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਹਰ ਸਾਲ ਟੀਕਾਕਰਨ ਉਦੋਂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਟੀਕੇ ਮਾਰਚ ਜਾਂ ਅਪ੍ਰੈਲ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਜੋ ਸੀਜ਼ਨ ਦੇ ਪੂਰੇ ਜੋਰ ਤੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਇਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਪਰ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਉਣ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਵੀ ਦੇਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।
- ❑ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਮੁਫ਼ਤ ਟੀਕਿਆਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਥਾਨਕ ਫਾਰਮੇਸੀ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਮਦਦ ਕਰੋ।
- ❑ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਜਾਂ ਸਾਹ ਦੇ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਹੋਣ 'ਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ❑ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਟੀਕਾਕਰਨ ਸਰਦੀਆਂ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕੇ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪਲਾਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣ ਸਕਣ।
- ❑ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਸਿਹਤ ਮਾਹਿਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਫਲੂਆ, COVID-19 ਅਤੇ RSV ਟੀਕੇ ਇੱਕੋ ਮੁਲਾਕਾਤ 'ਤੇ ਇਕੱਠੇ ਲੈਣਾ ਜਾਂ ਵੱਖਰੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਗਵਾਉਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।