



# ਆਪਣੀ ਫਲੂ ਟੀਕਾਕਰਣ ਕਰਵਾਓ

65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮੁਫਤ ਜੋ \* ਜਨਤਕ ਤੌਰ ਤੇ ਫੰਡ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਯੋਗ ਹਨ ।

*ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਟੀਕਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੋਵਲ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (ਕੋਵੀਡ-19) ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ ।*



1

ਮੁਫਤ ਫਲੂ ਟੀਕਾ - 1 ਅਪ੍ਰੈਲ 2020 ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਫੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰ (ਜੀਪੀ) ਜਾਂ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਰਹੇ ਸਥਾਨਕ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਕੋਲ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ।



2

ਖੰਘਣਾ ਅਤੇ ਛਿੱਕਣਾ - ਖੰਘ ਅਤੇ ਛਿੱਕ ਨੂੰ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਜਾਂ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨਾਲ ਢਕੋ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ 20 ਸੈਕਿੰਡ ਲਈ ਹੱਥ ਧੋਵੋ (ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨੱਕ ਪੂੰਝਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ) ।



3

ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਧੋਵੋ - ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ 20 ਸਕਿੰਟ ਤੱਕ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਹੱਥ ਸੈਨੇਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ।



4

ਖਾਣੇ ਦੇ ਬਰਤਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਨਾ ਕਰੋ - ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦਾ ਚਮਚਾ, ਕਾਂਟਾ ਜਾਂ ਚੋਪਸਟਿਕਸ ਸਾਂਝੇ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰੀ ਫੈਲਦੀ ਹੈ ।



5

ਬੁੱਕਣ ਵੇਲੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ - ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁੱਕਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਟਿਸ਼ੂ ਵਿੱਚ ਬੁੱਕੋ, ਇਸ ਨੂੰ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦਿਓ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ ।



6

ਬੀਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ - ਬੁਖਾਰ, ਠੰਡ ਲੱਗਣਾ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੇ ਦਰਦ, ਨੱਕ ਵਗਣਾ, ਖੰਘ ਅਤੇ ਪੇਟ ਦਰਦ? ਹੈਲਥਲਾਈਨ 0800 611 116 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ (ਜੀਪੀ) ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰੋ । ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਮੰਗ ਕਰਨ ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ।

\* ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਨਤਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫੰਡ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਅਯੋਗ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਫਲੂ ਟੀਕਾ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ (ਜੀਪੀ) ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਤੋਂ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ । ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [www.healthPoint.co.nz](http://www.healthPoint.co.nz) 'ਤੇ ਜਾਓ ।

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਟੀਕਾ ਇੱਕ ਪਰਚੀ ਨਾਲ ਹੀ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਹੈ । ਇਸ ਦੇ ਲਾਭਾਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਵਿਤ ਜੋਖਮਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ (ਜੀਪੀ), ਨਰਸ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ।