



# अपना इन्फ्लुएंजा या 'फ्लू' प्रतिरक्षण प्राप्त करें

65 साल और उससे अधिक की आयु के लोग जो सार्वजनिक रूप से वित्त पोषित स्वास्थ्य सेवाओं के लिए पात्र हैं\* उनके लिए फ्लू का टीकाकरण निःशुल्क है।

*इन्फ्लुएंजा वैक्सीन आपको कोरोनावायरस (COVID-19) से नहीं बचाता है।*



1

**मुफ्त फ्लू टीकाकरण**

- 18 मार्च 2020 से अपने स्थानीय पारिवारिक डॉक्टर (जीपी/GP) या भाग लेने वाले सामुदायिक फार्मासिस्ट से टीका लगवाएं।



2

**खांसी और छींक** - टीशु पेपर या रुमाल से खांसी और छींक को ढके और बाद में 20 सेकंडों के लिए हाथ धोएं (बच्चों की नाक पोंछने के बाद भी अपने हाथ धोएं)।



3

**अपने हाथों को नियमित रूप से धोएं** - अपने हाथों को नियमित रूप से साबुन और पानी से 20 सेकंड तक धोएं या हाथ सैनिटाइजर का उपयोग करें।



4

**खाद्य बर्तन साझा न करें** - साझा पकवान में अपने चम्मच, या कांटा लगाने से किटाणु फैलते हैं।



5

**थूकते समय टीशु पेपर का उपयोग करें** - यदि आपको थूकना है, तो एक टीशु पेपर में थूके, इसे कूड़ादानी में फेंक दें और बाद में अपने हाथ धोएं।



6

**अस्वस्थ महसूस करना** - बुखार, ठंड लगना, मांसपेशियों में दर्द, बहती नाक/ सर्दी, खांसी और पेट दर्द? हेल्थलाइन ०८०० ६११ ११६ (0800 611 116) को कॉल करें या अपने स्थानीय पारिवारिक डॉक्टर (जीपी/GP) के कॉल करें।

अनुरोध पर दुभाषिए उपलब्ध हैं।

\* यदि आप सार्वजनिक रूप से वित्त पोषित स्वास्थ्य देखभाल के लिए अनुचित नहीं हैं, तो आप अपने पारिवारिक डॉक्टर (जीपी/GP) या स्थानीय फार्मासिस्ट के माध्यम से इन्फ्लुएंजा टीकाकरण खरीद सकते हैं, अधिक जानकारी के लिए यहाँ जाओ [www.healthpoint.co.nz](http://www.healthpoint.co.nz)

इन्फ्लुएंजा टीकाकरण एक प्रिस्क्रिप्शन दवा है। अपने पारिवारिक डॉक्टर (जीपी/GP), नर्स या लोकल फार्मासिस्ट से इसके लाभ और संभावित हानियों के बारे में बात करें।