

ਵੀਰਵਾਰ, 13 ਜੂਨ 2024

ਨਿਉ ਸਾਊਥ ਵੇਲਜ਼ 'ਚ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ 65 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੁਫਤ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਬੁੱਕ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਅਪੀਲ

65 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਦੁਬਾਰਾ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਮੁਫਤ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਲਈ ਹੁਣੇ ਬੁੱਕਿੰਗ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਵਾਇਰਸ ਰਾਜ ਭਰ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਵੱਧ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਨਿਉ ਸਾਊਥ ਵੇਲਜ਼ ਦੇ ਮੁੱਖ ਸਿਹਤ ਅਫਸਰ ਡਾਕਟਰ Kerry Chant ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਨਵੀਨਤਮ [ਨਿਉ ਸਾਊਥ ਵੇਲਜ਼ ਹੈਲਥ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰਿਪੋਰਟ](#) ਦਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ 8 ਜੂਨ 2024 ਨੂੰ ਖਤਮ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ, ਉਸ ਤੋਂ ਪਿਛਲੇ ਹਫਤੇ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ, ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ 'ਚ 25 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਾ ਇਜ਼ਾਫ਼ਾ ਹੋਇਆ ਹੈ।

“ਸਮੁੱਚੇ ਸੂਬੇ ਵਿੱਚ ਫਲੂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਫੈਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਕੱਲੇ ਪਿਛਲੇ ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ ਹੀ, ਸਾਡੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗਾਂ 'ਚ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਰਗੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 22 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਦਾ ਇਜ਼ਾਫ਼ਾ ਹੋਇਆ ਹੈ” ਡਾਕਟਰ Chant ਨੇ ਕਿਹਾ।

“ਅਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਕਿ ਫਲੂ ਦਾ ਸੀਜ਼ਨ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਕਈ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਰਹੇਗਾ, ਇਸ ਲਈ ਹੁਣੀ ਸਮਾਂ ਹੈ ਕਿ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਮੁਫਤ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਬੁੱਕ ਕਰਵਾਉ।”

“ਇਹ 65 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ ਇਸ ਸਮੂਹ ਦੀਆਂ ਸਾਡੀਆਂ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੀਆਂ ਦਰਾਂ ਅਜੇ ਵੀ ਉਸ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ।

“ਇਸ ਸਮੇਂ 'ਤੇ, ਨਿਉ ਸਾਊਥ ਵੇਲਜ਼ ਦੇ 65 ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਿਰਫ਼ ਅੱਧਿਆਂ (52.4 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ) ਨੇ ਹੀ ਆਪਣੀ ਫਲੂ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਹੈ।”

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ, COVID-19 ਅਤੇ RSV ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਹੀ ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮਣ ਦੇ ਨਾਲ, ਅਸੀਂ ਸਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜੇਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੇਖਭਾਲ ਸਹੂਲਤਾਂ ਸਮੇਤ, ਵਾਧੂ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।

ਟੀਕਾਕਰਨ ਲਾਗ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੁਰੱਖਿਆ ਹੈ। ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਹੀ, ਪਰ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਹੈ, ਹੁਣੇ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਟੀਕਾ ਲਗਵਾ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਬਹੁਤ ਭਾਰੀ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਸਮੂਹ ਲਈ GPs ਕੋਲ, ਅਤੇ ਪੰਜ ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਕੋਲ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਮੰਨੇ ਜਾਂਦੇ ਲੋਕ ਜੋ ਮੁਫਤ ਟੀਕਾਕਰਨ ਲਈ ਯੋਗ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- 65 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ
- ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਪੰਜ ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ
- ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਐਬਓਰੀਜ਼ਨਲ ਲੋਕ
- ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ

- ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ੂਗਰ, ਕੈਂਸਰ, ਇਮਿਊਨ (ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਸੰਬੰਧੀ) ਵਿਕਾਰ, ਗੰਭੀਰ ਦਮਾ, ਗੁਰਦੇ, ਦਿਲ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਰੋਗ।

COVID-19, ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਅਤੇ RSV ਵਰਗੇ ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਵਾਇਰਸਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਸਧਾਰਨ ਜਿਹੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਅਤੇ COVID-19 ਟੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਅੱਪ-ਟੂ-ਡੇਟ ਰਹੋ (ਲਗਾਵਾ ਕੇ ਰੱਖੋ)।
- ਜੇਕਰ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਮਾਸਕ ਪਾਓ
- ਇਕੱਠ ਬਾਹਰ ਜਾਂ ਖਾਸੇ-ਵੱਡੇ, ਹਵਾਦਾਰ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਬਾਰੀਆਂ-ਬੂਹੇ ਖੁੱਲੇ ਰੱਖੇ ਗਏ ਹੋਣ
- ਭੀੜ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਵੱਧ ਖਤਰਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਰੈਪਿਡ ਐਂਟੀਜੇਨ ਟੈਸਟ (RAT) ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਜਾਂ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਵਧੇਰਾ ਖਤਰਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੁਣੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਈ ਜਾਵੇ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜਾ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਐਂਟੀਵਾਇਰਲ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ COVID-19 ਜਾਂ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਨਾ ਜਾਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਵੱਧ ਖਤਰਾ ਹੈ।
- ਹੱਥ ਧੋਣ ਸਮੇਤ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਾਫ-ਸਫਾਈ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਅਪਣਾਓ।