ਪਤਝੜ-ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਵੈਕਸੀਨ

ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹਨ?
ਕੋਵਿਡ-19, ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ (ਫ਼ਲੂ) ਅਤੇ ਰੈਸਪਿਰੇਟਰੀ ਸਿੰਸਿਸ਼ੀਅਲ ਵਾਇਰਸ (RSV) ਦੇ ਵੈਕਸੀਨ ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਤਿੰਨੋਂ ਵੈਕਸੀਨ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਲਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਵੈਕਸੀਨ		ਇਹ ਲਗਵਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਿਸਨੂੰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?
ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ	ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਦੀਆਂ 4 ਕਿਸਮਾਂ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।	**6 ਮਹੀਨੇ ਅਤੇ ਇਸਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ** ਨੂੰ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਅੰਡੇ ਤੋਂ ਅਲਰਜੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ। **8 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ** ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਸੀਜ਼ਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।
ਕੋਵਿਡ-19	ਓਮਿਕ੍ਰੋਨ (Omicron) ਦੇ ਸਬ-ਵੇਰੀਐਂਟ, XBB ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤੇ ਗਏ ਮੌਡਰਨਾ (Moderna), ਫ਼ਾਈਜ਼ਰ (Pfizer) ਅਤੇ ਨੋਵਾਵੈਕਸ (Novavax) ਵੈਕਸੀਨ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।	CDC ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਹੈ ਕਿ **6 ਮਹੀਨੇ ਅਤੇ ਇਸਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ** ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਆਖਰੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। • ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਇਹ ਟੀਕਾਕਰਣ ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅੱਪ-ਟੂ-ਡੇਟ ਮੰਨੇ ਜਾਣ ਲਈ ਫ਼ਾਈਜ਼ਰ/ਮੌਡਰਨਾ ਦੀ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਜਾਂ ਨੋਵਾਵੈਕਸ ਦੀਆਂ ਦੋ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। • 6 ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 4 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਇਹ ਟੀਕਾਕਰਣ ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ ਦੀਆਂ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
RSV[1]	ਰੈਸਪਿਰੇਟਰੀ ਸਿੰਸਿਸ਼ੀਅਲ ਵਾਇਰਸ (Respiratory Syncytial Virus, RSV) ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। RSV ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।	**60 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸਤੋਂ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀਆਂ** ਨੂੰ RSV ਵੈਕਸੀਨ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਹੈਲਥ-ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ (ਪ੍ਰਦਾਤਾ)/ਫ਼ਾਰਮਾਸਿਸਟ ਤੋਂ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। **ਗਰਭਵਤੀ ਲੋਕਾਂ** ਨੂੰ RSV ਸੀਜ਼ਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ 32 ਅਤੇ 36 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ (ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਿਲੇਗੀ)।

[1] ਜੇ ਕੋਈ ਗਰਭਵਤੀ ਵਿਅਕਤੀ RSV ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਲਗਵਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ RSV ਮੋਨੋਕਲੋਨਲ ਐਂਟੀਬਾਡੀ ਦੀ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ। 19 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਦੀ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਉਹਨਾਂ ਵੱਡੇ ਸ਼ਿਸ਼ੂਆਂ/ਨਿਆਣਿਆਂ ਜੋ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਵੱਧ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਨੂੰ ਵੀ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ALAMEDA COUNTY HEALTH CARE SERVICES AGENCY
PUBLIC HEALTH DEPARTMENT

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ, ਇੱਥੇ ਜਾਓ
covid-19.acgov.org/vaccines
ਜਾਂ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ:

Katelyn Jetelina (ਕੈਟੇਲਿਨ ਜੇਟੇਲਿਨਾ), MPH PHD ਅਤੇ Caitlin Rivers (ਕੇਟਲਿਨ ਰਿਵਰਜ਼), MPH PHD ਦੁਆਰਾ *Your Local Epidemiologist (ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨਕ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਵਿਗਿਆਨੀ)* ਵਿੱਚ "Fall 2023 Vaccines (ਪਤਝੜ 2023 ਦੇ ਟੀਕੇ)" ਅਤੇ CDPH ਦੇ ਫ਼ਲਾਇਰ ਤੋਂ ਰੂਪਾਂਤਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ:
https://eziz.org/assets/docs/IMM-1481.pdf