

Flu jabs



Flu – Why risk it?

The winter weather brings an increase in cases of flu – short for influenza – which is a highly infectious viral illness that is spread by coughing and sneezing.

For many people flu is a nasty experience – like a very bad cold but worse - with the symptoms of headache, fever, sore throat aching joints and muscles making you retreat to your bed. For some, flu can be even worse, causing more serious illnesses or even result in death.

At risk groups

- You are aged 65 years or over
- You are pregnant
- You are living in a long-stay residential care home or other long-stay care facility
- You are the carer of an elderly or disabled person whose welfare may be at risk if you fall ill
- You are a front line health or social care worker
- You are aged six months to 65 years and have:
 - A heart problem
 - A chest complaint or breathing difficulties including bronchitis and emphysema
 - A kidney disease
 - Lowered immunity due to disease or treatment (such as steroid medication or cancer treatment)
 - A liver disease
 - Had a stroke or a transient ischaemic attack (TIA)
 - Diabetes
 - A neurological condition e.g. multiple sclerosis or cerebral palsy
 - A problem with, or removal of, their spleen e.g. sickle cell disease

ફ્લૂ જેબ્સની



ફ્લૂ - શા માટે તે જોખમ?

શિયાળામાં હવામાન ફ્લૂ કિસ્સાઓમાં વધારો લાવે છે - ઉધરસ અને છીંક ખાતા દ્વારા ફેલાય છે કે જે અત્યંત ચેપી વાયરલ બીમારી છે જે - લઘુ ઈન્ફ્લ્યુએન્ઝા.

ઘણા લોકો માટે ફ્લૂ બીભત્સ અનુભવ છે - જેમ એક ખૂબ જ ઠંડી ખરાબ પરંતુ ખરાબ - માથાનો દુખાવો, તાવ, ગળું પીડા સાંધા અને સ્નાયુઓ લક્ષણો સાથે તમે તમારા બેડ પીછેહઠ બનાવે છે. કેટલાક માટે, ફ્લૂ વધુ ગંભીર બીમારીઓ કારણ, ખરાબ પણ હોઈ શકે છે અથવા મૃત્યુ પણ પરિણમી.

જોખમ જૂથો

- તમે 65 વર્ષથી વધુ વયના અથવા છે
- જો તમે ગર્ભવતી હો
- તમે ઘર અથવા અન્ય લાંબા રહેવા સંભાળ સુવિધા લાંબા રહેવા રેસિડેન્શિયલ કેર રહેતા હોય છે
- તમે જેની કલ્યાણ તમે બીમાર પડો તો જોખમ પર હોઈ શકે એક વૃદ્ધ કે અપંગ વ્યક્તિ કેરર છે
- જો તમે ફ્રન્ટ લાઇન આરોગ્ય અથવા સામાજિક સંભાળ કાર્યકર છે
- તમે 65 વર્ષ હોય છે અને છ મહિના વયના છે:
 - હૃદયની મુશ્કેલી
 - શ્વાસનળીનો સોજો અને માંસપેશીઓનો સોજો સહિત છાતી ફરિયાદ અથવા શ્વાસ મુશ્કેલીઓ
 - એક કિડની રોગ
 - ઘટાડો પ્રતિરક્ષા કારણે રોગ અથવા સારવાર માટે (જેમ કે સ્ટીરોઈડ દવાઓ અથવા કેન્સર સારવાર તરીકે)
 - એક ચક્રત રોગ
 - એક સ્ટ્રોક અથવા ક્ષણિક ઇસ્કેમિક હુમલો (ટિયા) હતું
 - ડાયાબિટીસ
 - એક ન્યુરોલોજીકલ સ્થિતિ દા.ત. મલ્ટીપલ સ્કલેરોસિસ, અથવા મગજનો લકવો
 - એક સાથે સમસ્યા, અથવા, તેમના બરોળ દા.ત. સિકલ સેલ રોગ દૂર

હું વધુ શોધવા માટે કેવી રીતે કરી શકો છો?

તમે પર ફ્લૂ વિશે વધુ જાણી શકો છો [એનએચએસ ફ્લૂ અને ફ્લૂ રસી પૃષ્ઠો](#) અથવા તમે ફ્લૂ કોલ 111 વિશે ચિંતા થતી હોય તો.



ਫਲੂ - ਇਸੇ ਇਸ ਨੂੰ ਖਤਰਾ ਹੈ?

ਸਰਦੀ ਮੌਸਮ ਫਲੂ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ - ਖੰਘਣ ਅਤੇ ਨਿੱਛ ਕੇ ਫੈਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਛੂਤ ਵਾਇਰਲ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ - ਛੋਟਾ ਫਲੂ ਲਈ.

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਲਈ ਫਲੂ ਇੱਕ nasty ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ - ਵਰਗਾ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਠੰਡੇ ਮੰਦਾ ਪਰ ਬਦਤਰ - ਦਰਦ, ਬੁਖਾਰ, ਗਲਾ ਦੁਖਦੇ ਜੋੜ ਅਤੇ ਪੱਠੇ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੰਜੇ ਨੂੰ ਹਟਾਣਾ ਬਣਾਉਣ. ਕੁਝ ਲਈ, ਫਲੂ ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਹੋਰ ਵੀ ਬਦਤਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜ ਵੀ ਮੌਤ ਦੇ ਨਤੀਜੇ.

ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਗਰੁੱਪ 'ਤੇ

- ਤੁਹਾਨੂੰ 65 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਜ ਵੱਧ ਰਹੇ ਹਨ,
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭਵਤੀ ਹਨ,
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਜ ਹੋਰ ਲੰਬੇ-ਰਹਿਣ ਦੇਖਭਾਲ ਸਹੂਲਤ ਨੂੰ ਇੱਕ ਲੰਬੇ-ਰਹਿਣ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹਨ,
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿਸ ਦੀ ਭਲਾਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਡਿੱਗ ਜੇ ਖਤਰੇ 'ਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਬਜ਼ੁਰਗ ਜ ਅਪਾਹਜ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕਰਤਾ ਹਨ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਫਰੰਟ ਲਾਈਨ ਦੀ ਸਿਹਤ ਜ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਵਰਕਰ ਹਨ
- ਤੁਹਾਨੂੰ 65 ਸਾਲ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਰਹੇ ਹਨ:
 - ਇੱਕ ਦਿਲ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ
 - ਸੋਜਸ਼ ਅਤੇ emphysema ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਛਾਤੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਜ ਸਾਰ ਮੁਸ਼ਕਲ
 - ਗੁਰਦਾ ਰੋਗ
 - ਘਟਾਏ ਛੋਟ ਕਾਰਨ ਰੋਗ ਜ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ (ਅਜਿਹੇ ਸਟੀਰੋਇਡ ਦਵਾਈ ਜ ਕਸਰ ਇਲਾਜ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ)
 - ਇੱਕ ਜਿਗਰ ਰੋਗ
 - ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਟਰੋਕ ਜ ਇੱਕ ਅਸਥਾਈ ਇਸੈਕਮਿ ਹਮਲੇ (TIA) ਸੀ
 - ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼
 - ਇੱਕ ਤੰਤੂ ਹਾਲਤ ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਮਲਟੀਪਲ sclerosis ਜ ਿਦਮਾਗੀ ਲਕਵੇ
 - ਇੱਕ ਦੇ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ, ਜ, ਆਪਣੇ ਤਿੱਲੀ ਉਦਾਹਰਨ ਦਾਤਰੀ ਸੈੱਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਹਟਾਉਣ

ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਕਿਸ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੇ ਫਲੂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਪਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ [NHS ਫਲੂ ਅਤੇ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਸਫ਼ੇ](#) ਜ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਲੂ ਕਾਲ 111 ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹਨ, ਜੋ.

ফ্লু



ফ্লু - কেন ঝুঁকি?

শীতকালীন আবহাওয়ার ফ্লু ক্ষেত্রে বৃদ্ধি ঘটে - কাশি ও হাঁচি দ্বারা বিস্তার হয় যে একটি অত্যন্ত সংক্রামক ভাইরাল অসুস্থতা যা - সংক্ষিপ্ত ইনকুবেঞ্জা জন্ম.

অনেক মানুষের জন্য ফ্লু একটা বাজে অভিজ্ঞতা - মত একটি খুব ঠান্ডা খারাপ হয়ে শুনছি - মাথাব্যথা, জ্বর, গলা ব্যথা ধরা সন্ধি এবং পেশির উপসর্গের সঙ্গে আপনি আপনার বিছানা থেকে পশ্চাদপসরণ করে. কিছু ক্ষেত্রে, ফ্লু আরো গুরুতর অসুস্থতা ঘটালে, এমনকি খারাপ হতে পারে বা এমনকি মৃত্যু ঘটাতে.

ঝুঁকি গ্রুপ এ

- আপনি 65 বছর বয়সী বা তার বেশী হয়
- তুমি গর্ভবতী
- আপনার বাড়িতে বা অন্যান্য দীর্ঘ থাকার যত্ন সুবিধা একটি দীর্ঘ থাকার আবাসিক তত্ত্বাবধান বাস করছি
- আপনি যার কল্যাণ আপনি অসুস্থ পড়া যদি ঝুঁকি হতে পারে একজন বয়স্ক বা প্রতিবন্ধী ব্যক্তির কেয়ারার হয়
- আপনি একটি যুদ্ধক্ষেত্র স্বাস্থ্য বা সামাজিক যত্ন কর্মী
- আপনি 65 বছর এবং আছে ছয় মাস বয়সী হয়:
 - হার্টের সমস্যা
 - ব্রঙ্কাইটিস ও এমফিসেমা সহ একটি সিন্দুক অভিযোগ বা শ্বাসকষ্ট
 - একটি কিডনি রোগ
 - নত অনাক্রম্যতা কারণে রোগ বা চিকিত্সা (যেমন স্টেরয়েড ঔষধ বা ক্যান্সার চিকিত্সা হিসাবে)
 - একটি ভাইরাসজনিত রোগ
 - একটি স্ট্রোক বা অস্থায়ী ইস্কেমিক আক্রমণ (টিয়া) ছিল
 - ডায়াবেটিস
 - একটি স্নায়বিক অবস্থা যেমন একাধিক স্কেলরোসিস বা সেরিব্রাল পালসি
 - একটি সমস্যা হচ্ছে, অথবা, তাদের প্লীহা যেমন সিকল সেল রোগ অপসারণের

আমি আরো কিভাবে জানতে পারেন?

আপনি ফ্লু সম্পর্কে আরো বিস্তারিত জানতে পারেন [এনএইচএস ফ্লু এবং ফ্লু ভ্যাকসিন পেজ](#) অথবা আপনি ফ্লু কল 111 সম্বন্ধে চিহ্নিত হন তাহলে.

bengali