Q&A

ਕਿੰਗ ਕਾਉਂਟੀ ਵਿੱਚ RSV, ਫਲੂ, ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

Public Health
Seattle & King County

Q

ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਇਸ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ RSV, ਫਲੂ, ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਕਿਉਂ ਹੈ?

A

ਇਸ ਪਤਝੜ ਵਿੱਚ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ RSV ਅਤੇ ਫਲੂ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਏ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰੂਮ ਵਿਜ਼ਿਟ ਦੀ ਲੋੜ ਪਈ - ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ। ਕਿਉਂਕਿ ਲੋਕ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਕੱਠੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ ਦੇ ਨਵੇਂ ਰੂਪ ਫੈਲਦੇ ਹਨ, ਅਸੀਂ ਇਸ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ ਦੇ ਹੋਰ ਕੇਸ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਵੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ।

ਇਹ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਬਜ਼ੁਰਗ ਬਾਲਗਾਂ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਬਣਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਅਤੇ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਨੂੰ ਓਵਰਲੋਡ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

Q

RSV ਕੀ ਹੈ?

A

RSV ਇੱਕ ਆਮ ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਵਾਇਰਸ ਹੈ ਜੋ ਹਰ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ RSV ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਸਾਲ ਅਸੀਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕੇਸ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਾਲਗਾਂ ਅਤੇ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ RSV ਇੱਕ ਜ਼ੁਕਾਮ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਨੱਕ ਵਗਣਾ, ਭੁੱਖ ਘੱਟ ਲੱਗਣਾ, ਖੰਘ ਅਤੇ ਬੁਖਾਰ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ, ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

RSV, ਫਲੂ, ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ - ਕੀ ਜਾਣਨਾ ਹੈ

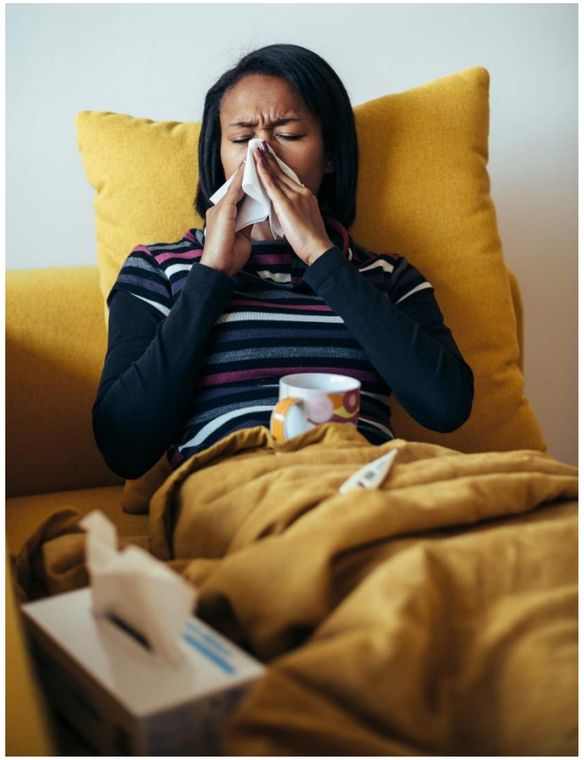
Q

ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

A

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰ ਰਹੋ—ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ—ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਲੂ ਜਾਂ RSV ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅੰਦਰੂਨੀ ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਉੱਚ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿਟਿੰਗ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ ਪਾਓ ਅਤੇ ਤਿੰਨੋਂ ਵਾਇਰਸਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।



Q

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਕੋਵਿਡ ਬੂਸਟਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

A

ਹਾਂ! ਹੁਣ ਫਲੂ ਦਾ ਸ਼ਾਟ ਅਤੇ ਅੱਪਡੇਟ COVID ਬੂਸਟਰ ਲੈਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। 5 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਮਹੀਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਆਖਰੀ COVID ਸ਼ਾਟ ਲਈ ਸੀ, ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ COVID ਬੂਸਟਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

6 ਮਹੀਨੇ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹਰ ਸਾਲ ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ, ਅਜੇ ਤੱਕ ਕੋਈ RSV ਵੈਕਸੀਨ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ।

RSV, ਫਲੂ, ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ - ਕੀ ਜਾਣਨਾ ਹੈ

ਕੋਵਿਡ ਵੈਕਸੀਨ ਕਲੀਨਿਕ ਲੱਭਣ ਲਈ ਇਸ ਪਤੇ 'ਤੇ ਜਾਵੋ :
kingcounty.gov/vaccine

ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਕਲੀਨਿਕ ਲੱਭਣ ਲਈ ਇਸ ਪਤੇ 'ਤੇ ਜਾਵੋ :
kingcounty.gov/findaclinic