

ફ્લૂ અને તમે

શું તમે જાણો છો?

દર વર્ષે લાખો લોકો ઇન્ફ્લુએન્ઝા (ફ્લૂ)થી બીમાર પડે છે. ફ્લૂ સરળતાથી ફેલાઈ શકે છે અને તે ખૂબ ગંભીર હોઈ શકે છે! પોતાને સુરક્ષિત રાખવા માટે નીચેની ટિપ્સ જુઓ.

ફ્લૂ સામે લડવા માટેના પગલાં



રસી મુકાવો

દર વર્ષે, 6 મહિના અને તેથી વધુ ઉંમરના કોઈપણ વ્યક્તિ માટે ભલામણ કરવામાં આવે છે



એન્ટિવાયરલ દવાઓ લો

(જો તમારા પ્રદાતા દ્વારા મંજૂર કરવામાં આવે તો)



ફ્લૂને ફેલાતો અટકાવવા માટે પગલાં લો

- જ્યારે ઉધરસ અને છીંક આવે ત્યારે મોઢું ઢાંકીને રાખો, અથવા માસ્ક પહેરો
- સાબુ અને પાણીથી વારંવાર હાથ ધોવા
- દૂષિત થઈ શકે છે તેવી વસ્તુઓને જંતુરહિત કરો
- જો તમે બીમાર હોવ તો કામેથી અથવા શાળાએથી આવીને ઘરે રહો
- તમારી આંખો, નાક અને મોંને સ્પર્શ કરવાનું ટાળો

ફ્લૂ શોટ વિશે હકીકતો

- ✓ તમને રસીથી ફ્લૂ ન થઈ શકે
- ✓ આ રસી બાળકો અને સગર્ભા સ્ત્રીઓ માટે સુરક્ષિત છે. આ 6 મહિના અને તેથી વધુ ઉંમરના કોઈપણ વ્યક્તિ માટે ભલામણ કરવામાં આવે છે
- ✓ ફ્લૂની સારવાર એન્ટિબાયોટીક્સથી કરી શકાતી નથી
- ✓ એન્ટિબાયોટીક્સ ફક્ત બેક્ટેરિયાને જ મારે છે. ફ્લૂ વાયરસથી થાય છે
- ✓ તમારે દર વર્ષે રસી લેવી જોઈએ. તેનાથી ફ્લૂ થવાનું જોખમ ઘટશે
- ✓ ફ્લૂ ગંભીર હોઈ શકે છે. આ ખાસ કરીને નાના બાળકો, વૃદ્ધો અને અન્ય આરોગ્યની ચિંતાઓ ધરાવતા લોકો માટે હાનિકારક હોઈ શકે છે.

મારે ફ્લૂની રસી ક્યારે લેવી જોઈએ?



જાન્યુઆરીથી માર્ચમાં ફ્લૂની સીઝન ચરમ સીમાએ હોય છે. તે મે મહિના સુધી ચાલી શકે છે. રોગ નિયંત્રણ અને નિવારણ કેન્દ્રો (CDC) દર પાનખર/શિયાળામાં રસી લેવાની ભલામણ કરે છે.

શું તમને તમારા પ્રદાતા સાથે એપોઇન્ટમેન્ટ લેવા માટે મદદની જરૂર છે?

Meridian મેડિકેડ પ્લાન મેમ્બર સર્વિસને **866-606-3700** (TTY: **711**) પર, સોમવાર થી શુક્રવાર, સવારે 8 થી સાંજે 5 વાગ્યા સુધી કૉલ કરો.



Meridian complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex.

Español (Spanish): ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **866-606-3700** (TTY: **711**).

Polski (Polish): UWAGA: Jeżeli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer **866-606-3700** (TTY: **711**).