

# فلو اور آپ

## کیا آپ جانتے ہیں؟

ہر سال **لاکھوں** لوگ انفلوئنزا (فلو) سے بیمار ہوتے ہیں۔ فلو آسانی سے پھیل سکتا ہے اور بہت سنگین ہو سکتا ہے! اپنی حفاظت کے لیے درج ذیل مفید اشارے دیکھیں۔

### فلو شائس سے متعلق حقائق

- ✓ آپ کو ٹیکے سے فلو نہیں ہو سکتا
- ✓ ٹیکا چھوٹے بچوں اور حاملہ عورتوں کے لیے محفوظ ہے۔ 6 مہینے یا اس سے زیادہ عمر کے کسی بھی فرد کے لیے اس کی سفارش کی جاتی ہے
- ✓ فلو کا علاج انٹی بائیوٹکس سے نہیں کیا جا سکتا
- ✓ انٹی بائیوٹکس صرف بیکٹیریا کو ختم کرتی ہیں۔ فلو ایک وائرس کی وجہ سے ہوتا ہے
- ✓ آپ کو ہر سال ٹیکا لگوانا چاہیے۔ اس سے فلو ہونے کا خطرہ کم ہوگا
- ✓ فلو سنگین ہو سکتا ہے۔ یہ چھوٹے بچوں، عمر رسیدہ افراد اور دیگر طبی عارضوں والے لوگوں کے لیے خاص طور پر نقصان دہ ہو سکتا ہے

### فلو سے لڑنے کے لیے اقدامات

- **ٹیکا لگوائیں**  6 مہینے اور اس سے زیادہ عمر کے کسی بھی فرد کے لیے ہر سال کے لیے اس کی سفارش کی جاتی ہے
- **انٹی وائرل دوائیں لیں**  (اگر آپ کے مہیاکنندہ کے ذریعہ منظوری دی جاتی ہے)
- **فلو کو پھیلنے سے روکنے کے لیے اقدامات کریں** 
  - کھانسیوں اور چھینکوں کو ڈھک لیں، یا ماسک پہنیں
  - ہاتھوں کو صابن اور پانی سے کثرت سے دھوئیں
  - ایسی چیزوں کو جراثیم سے پاک کریں جو آلودہ ہو سکتی ہیں
  - مقام کار یا اسکول سے دور رہیں اگر آپ بیمار ہیں
  - اپنی آنکھیں، ناک، اور منہ چھونے سے گریز کریں

## مجھے اپنا فلو شات کب لگوانا چاہیے؟

**جنوری تا مارچ فلو کا سب سے عروج کا موسم ہے۔** یہ مئی تک رہ سکتا ہے۔ سنٹرز فار ڈیزیز کنٹرول اینڈ پروینشن (CDC) ہر موسم خزاں/موسم سرما میں ٹیکا لگوانے کی سفارش کرتا ہے۔ 

## آپ کے مہیاکنندہ کے یہاں ابوائنٹمنٹ لینے میں مدد کی ضرورت ہے؟

Meridian میڈیکلڈ پلان ممبر سروسز کو اس پر کال کریں **866-606-3700 (TTY: 711)**، پیر تا جمعہ، 8 بجے صبح تا 5 بجے شام۔

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**).