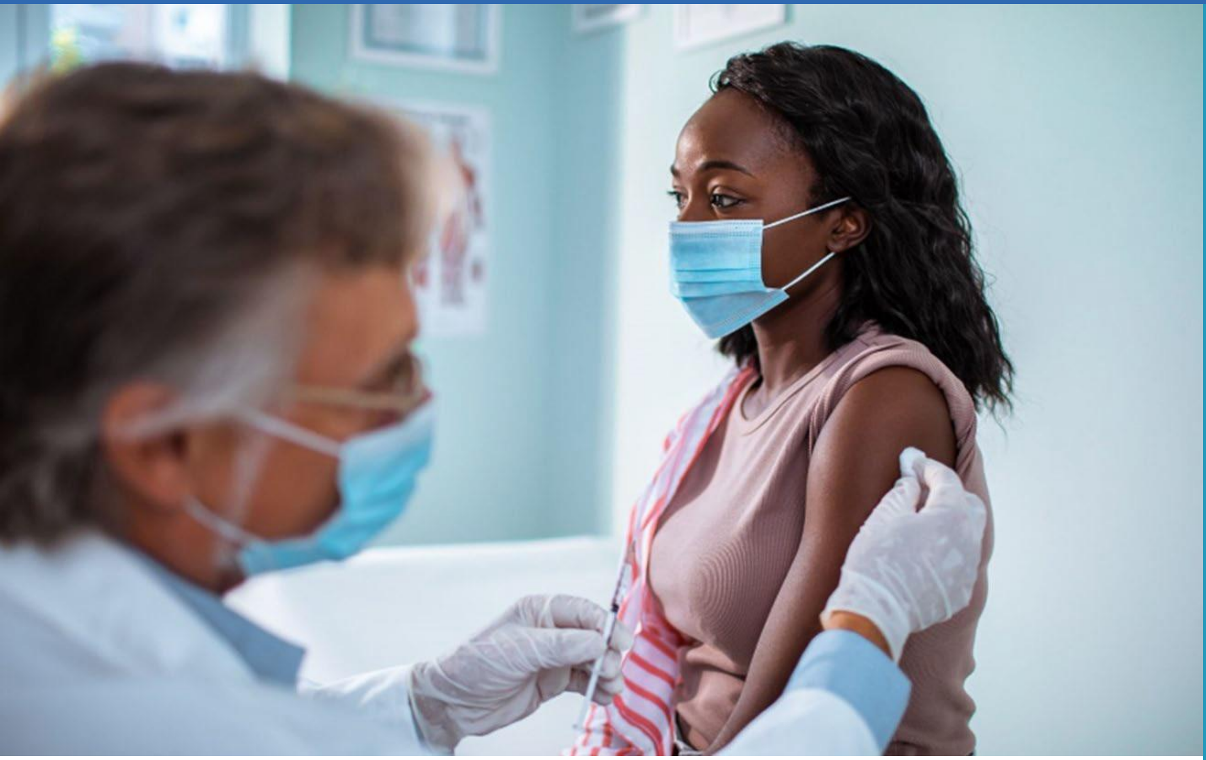
# श्वसन संबंधी बीमारियों से अपनी रक्षा करें



## फ़्लू, COVID-19, और RSV

- फ थ्लू COVID-19, और RSV (रेपसथ्स्रेटरी पिंसंकाइटियल वायरस) साल केइस समय में फैलने वाले सामान्‍ य शथ्वसन वायरस हैं।पिछले साल, हमने फ थ्लू COVID-19 और RSV से शथ्वसन संबंधी बीमारी और अपस्ताल में भर्ती होने की उचथ्च दर देखी।सौभागथ्य से हमारे पैं ास ऐसे टीकेह जो हमें इन शथ्वसन संबंधी बीमारिर्यो केकारण होने वाली गंभीर बीमारी, अपस्ताल में भर्ती होने और मृतथ्यु से बचाने में मदद कर सकते हैं।
- फ थ्लू क्वेापषरथ्ंक टीकेलगवाना और COVID-19 टीकाकरण केसाथ अपडेटेड रहना आपको और आपकेप्रियजर्नो को गंभीर बीमारी और मृतथ्यु से सर्वोतथ्तम सुरकथ्षा प्रदान करता है।फ थ्लू क्टेीकेऔर 2024-25 में अपडेटेड COVID-19 केटीकेउपलबथ्ध हैं और 6 महीने से अधिक उमरथ् केसभी लोर्गो केलिए अनुशंसित हैं।अगर आपकी उमरथ् 60 वर्ष से अधिक है या आप अभी गर्भवती हैं, तो आप RSV टीकेकेलिए पातरथ् हो सकती हैं।यह पाया गया है कि गर्भावस्था केदौरान दिया जाने वाला RSV टीका शिशु को RSV से होने वाली गंभीर बीमारी से बचाता है।अगर माा को गर्भावस्था केदौरान टीका नहीं लगा था, तो 8 महीने की उमरथ् से पहले सभी बचथ्र्चो केलिए RSV एंटीबॉडी उत पाद की सिफारिश की जाती है।यह जानने केलिए अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से बात करें कि क या आपको RSV टीका लगवाना चाहिए या फिर आपकेबचथ्चे को RSV उतथ्पाद दिया जाना चाहिए।
- अपनी सुविधा के लिए आप अपना फ़्लू का टीका और COVID-19 का टीका एक ही दिन ले सकते हैं।हालाँकि, जितनी जल्दी हो सके दोनों टीके लगवाना जरूरी है।अगर आप पात्र हैं, तो दूसरे टीकों के साथ RSV टीका लगवाने के बारे में अपने प्रदाता से बात करें।

### टीका लगवाएँ

श्वसन संबंधी बीमारियों के खिलाफ आपकी सर्वोत्तम सुरक्षा

### हाथ धोएँ

अपने हाथों को बार-बार साबुन और पानी से धोएँ

### बीमार होने पर आइसोलेट हों

लक्षणों पर नज़र रखें और बीमार होने पर दूसरों से अलग रहने की तैयारी करें

### मास्क पहनें अगर

आप इमारत के अंदर भीड़ वाली जगह पर हैं

**DOH 820-245 September 2024 Hindi** इस दस्तावेज़ का अनुरोध अलग प्रारूप में करने के लिए 1-800-525-0127 पर कॉल करें।बहरे या कम सुनने वाले गह्रिक कृ पया 711 (Washington Relay) पर कॉल करें या doh.informaiton@doh.wa.gov।