चार में से एक न्यू ज़ीलैंडवासी हरेक साल फ्लू से ग्रस्त होता है।

इंफ्लुएंज़ा या "फ्लू" कहीं भी मौजूद हो सकती है। इसे खाँसी और छींक के माध्यम से आसानी से पकड़ा जा सकता है। इंफ्लुएंज़ा ज़ुक़ाम से भी ज़्यादा खराब होता है।

कुछ लोगों के फ्लू से ग्रस्त होने पर बहुत ज़्यादा बीमार हो जाने की संभावना होती है। इनमें छोटे बच्चे, शिशु, गर्भवती महिलाएँ और बुज़ुर्ग लोग शामिल हैं। इसके अलावा अस्थमा या मधुमेह जैसी कुछ बीमारियों से ग्रस्त व्यक्ति भी।

फ्लू से ग्रस्त कुछ लोगों को थोड़े समय के लिए अस्पताल में रहने की ज़रूरत पड़ सकती है। कुछ लोगों की फ्लू के कारण मृत्यु भी हो जाती है।

बहुत से लोगों को यह नहीं पता होता है कि वे फ्लू से ग्रस्त हैं क्योंकि वे बीमार नहीं महसूस करते हैं। लेकिन फिर भी वे दूसरे लोगों को संक्रमित कर सकते हैं और उन्हें बहुत बीमार बना सकते हैं।

हरेक साल फ्लू का टीका लगवाना खुद को सुरक्षित रखने का सबसे अच्छा तरीका है। फ्लू के टीके से अपने शरीर को फ्लू से सुरक्षित बनाया जा सकता है।

अगर आप फ्लू का टीका लगवाते/लगवाती हैं, तो आप अपने आप, अपने परिवार और अपने आस-पास के लोगों को सुरक्षित रखते/रखती हैं।

65 साल और इससे अधिक की आयु के लोगों के लिए फ्लू के टीके **नि:शुल्क** होते हैं। फ्लू के टीके गर्भवती महिलाओं के लिए भी **नि:शुल्क** होते हैं।

फ्लू के टीके 65 साल से कम आयु के ऐसे व्यक्तियों के लिए भी नि:शुल्क होते हैं, जो मधुमेह, अधिकाँश हृदय या फेफड़ों के रोगों और कुछ अन्य बीमारियों से ग्रस्त होते हैं।
फ्लू का टीका 5 साल से कम आयु के ऐसे बच्चों के लिए भी **नि:शुल्क** होता है जो अस्थमा या अन्य साँस की समस्याओं के कारण अस्पताल में रहे हैं।

फ्लू के टीके के बारे में आज ही अपने डॉक्टर या नर्स से पूछें। हो सकता है कि यह आपके लिए **नि:शुल्क** हो।

फ्लू के नि:शुल्क टीके के लिए अपने whanau को डॉक्टर या नर्स के पास जाने के लिए प्रोत्साहित करें।

तंदुरुस्त और स्वस्थ होने के बावजूद भी आप फ्लू से ग्रस्त हो सकते/सकती हैं।
आपको टीके से फ्लू नहीं हो सकती है।
आपको सबसे अच्छे संरक्षण के लिए हरेक साल सर्दियों से पहले फ्लू का टीका लगवाना आवश्यक है।