તમારા બાળકનું ફ્લૂ સામે રક્ષણ કરવા

ઈંગ્લેન્ડમાં (England) ફ્લૂ રોગપ્રતિરક્ષા

માબાપો અને કેરર્સ માટે માહિતી

Flu immunisation

Helping to protect children, every winter

5 કારણો

તમારા બાળકને રસીકરણ કરાવો

1. **તમારા બાળકનું રક્ષણ કરો**
   રસી તમારા બાળકને ફ્લૂ અને ગંભીર ગૂંચવણો જેવી કે બ્રોંકાઈટિસ અને ન્યૂમોનિઆમાં રક્ષણ આપવામાં મદદરૂપ બનશે

2. **તમારું, તમારા પરિવાર અને મિત્રોનું રક્ષણ કરશે**
   તમારા બાળકને રસી મૂકાવાથી વધારે વલ્નરેબલ કે નિર્બળ મિત્રો અને કુટુંબનું રક્ષણ કરવામાં મદદરૂપ બનશે

3. **ઈંજેકશનની જરૂર નથી**
   નેઝલ સ્પ્રે કે નાકનો છાંટ દરદ વગરનો અને લેવાનુ સરળ હોય છે

4. **ફ્લૂ હોવા કરતાં તે વધારે સારુ રહે છે**
   નેઝલ સ્પ્રે ફ્લૂ સાથે રક્ષણ આપવામાં મદરૂપ બને છે, સમગ્ર વિશ્વમાં લાખો બાળકોને આપવામાં આવેલ છે અને તેનો શ્રેષ્ઠ સુરક્ષિતતાનો રિકોર્ડ છે

5. **ખર્ચાઓથી દૂર રહો**
   જો તમારા બાળકને ફ્લૂ થાય તો, તમને કદાચ નોકરીમાંથી ટાઈમ ઓફ લેવાનો થાય અથવા બાળસંભાળની વૈક્લ્પિક ગોઠવણ કરવાની રહે

ફ્લૂ રસી મફત આપવામાં આવે છેઃ

2 અથવા 3 વર્ષની ઉંમરના બાળકોને

(31 ઓગસ્ટના ઉંમરે થતાં શરદઋતુમાં ફ્લૂ રસીકરણ શરૂ થયા પહેલાં)

કેટલાક શાળાના બાળકો

આરોગ્યની પરિસ્થિતિવાળા બાળકો ફ્લૂમાંથી વધારે જોખમ-ભયમાં તેઓ મૂકાય છે

દર વર્ષે કયા બાળકો યોગ્યતા ધરાવે તે વિષેની વધારે માહિતી મળી શકેઃ www.nhs.uk/child-flu

મારા બાળકે શા માટે ફ્લૂ રસી લેવી જોઈએ?

ફ્લૂ કદાચ બાળકો માટે અપ્રિય બને તેવી બીમારી હોઈ શકે કે જેમાં તાવ, નાક ભરાય જાય, સૂકી ઉધરસ, પીડાદાયક ગળુ, સ્નાયુઓ અને સાંધાઓમાં થતી પીડા, અને ખૂબજ થાક લાવી શકે. આવુ કેટલાય દિવસો અથવા વધારે સુધી ચાલી શકે.

અમુક બાળકોને ખૂબજ વધારે તાવ આવી શકે, કોઈકવખત હંમેશના ફ્લૂના લક્ષણો વગર, અને કદાચ સારવાર માટે હોસ્પિટલમાં જવાની જરૂર પડી શકે.

ફ્લૂની ગંભીર ગૂંચવણોમાં સમાવેશ પીડાદાયક કાનનો ચેપ, તીવ્ર બ્રોંકાઈટિસ, અને ન્યૂમોનિઆ.

રસીના ફાયદાઓ શું હોય છે?

રસી લેવાથી તમારા બાળકને જે બાળકોમાં થતી ખૂબજ અપ્રિય બીમારીમાંથી રક્ષણ મેળવવામાં મદદ મળી શકે. 5 વર્ષની ઉંમરની હેઠળના બાળકોને ફ્લૂને લઈને હોસ્પિટલમાં દાખલ થવાનો સૌથી ઊંચો દર કે રેઈટ હોય છે.

તે તમારા કુટુંબમાં બીજાઓને તમારા બાળકમાંથી ફ્લૂ થવાનો અવકાશ ઓછો કરશે, કે જેઓને ફ્લૂમાંથી વધારે જોખમ હોઈ શકે, જેમકે દાદા દાદી અથવા જેઓને લાંબા સમયની આરોગ્યની પરિસ્થિતિઓ હોય.

તે મહત્વનું પણ હોય છે કારણકે ફ્લૂમાંથી જોખમવાળા ઘણા લોકો કોવિડ-19ની (COVID-19) ગૂંચવણો થવા માટે નિર્બળ રહે છે અને સંશોધન એવુ બતાવે છે કે જો તમને ફ્લૂ અને કોવિડ-19 (COVID-19) એમ આ બન્ને એકજ સમયે થયેલ હોય તો તમે કદાચ વધારે ગંભીર બીમાર થાઓ.

તે તમને બીજી પ્રવૃતિઓ અથવા નોકરીમાંથી ટાઈમ ઓફ લેવાનું ટાળવામાં મદદરૂપ બની શકે કારણકે તમે બીમાર છો, અથવા તમારા બીમાર બાળકની સંભાળ લેવાની જરૂર રહે છે.

રસી કેટલી અસરકારક છે?

આવા આગળથી જાણી ન શકાય તેવા વાઈરસ કે અતિસૂક્ષ્મ જંતુ સામે ફ્લૂ વેકસીન આપણુ સર્વશ્રેષ્ઠ રક્ષણ હોય છે.

ફ્લૂ વાઈરસના જુદા પ્રકારો હોય છે અને ફ્લૂ કરનારા સૌથી સંભવનીય પ્રકારો ફ્લૂની ઋતુના પહેલા અગાઉ નિશ્ચિત કરવામાં આવતા હોય છે.

ત્યારબાદ શકય હોય તેવી ગાઢરીતે તેઓને અનુકૂળ રહે તેવી રસીઓ બનાવવામાં આવે છે – સામાન્યરીતે તેઓ થોડુક રક્ષણ આપે પછી ભલે આવી અનુકૂળતા પરિપૂર્ણ ન હોય તો પણ. દર વર્ષે ફ્લૂ વાઈરસોમાં ફેરફાર થઈ શકે તેથી દર વર્ષે સામાન્યરીતે રસીને અધતન કરવામાં આવે છે.

અને સમય સાથે રસીમાંથી મળતુ રક્ષણ પણ લુપ્ત થઈ શકે. આ કારણને લઈને, અમે એવી ભલામણ કરીએ છીએ કે આ વર્ષે તમારા બાળકને ફ્લૂ સામે ફરી પાછા રસીકરણ કરવામાં આવે, પછી ભલે જો ગયા વર્ષે રસીકરણ કર્યુ હોય તો પણ.

શા માટે બાળકોને રસી ઓફર કરવામાં આવે છે?

જે બાળકોને રસીકરણ કરવામાં આવ્યા હોય તેઓનું રક્ષણ કરવામાં મદદરૂપ બનવાની સાથોસાથ, ત્યારપછી ચેપ ઓછો પ્રસરે, અને તેથી તે બીજા પરિવારના સભ્યો અને મિત્રોનું રક્ષણ કરવામાં મદદરૂપ બને છે.

મારા બાળકને તેનું રસીકરણ (વેક્સિનેશન) કોણ આપશે?

2 અને 3 વર્ષના બાળકોને (31 ઓગસ્ટના ઉંમરે થતાં શરદઋતુમાં ફ્લૂ વેક્સિનેશન શરૂ થાય પહેલાં) રસીકરણ સામાન્યરીતે તેઓની પ્રેક્ટિસ નર્સ દ્વારા તેઓની જનરલ પ્રેક્ટિસમાં આપવામાં આવશે.

સ્કૂલની- ઉંમરના બાળકોને સ્કૂલમાં રસીકરણ ઓફર કરવમાં આવશે, કે જેમાં જે કોઈપણ સ્કૂલમાં સેશન ચૂકી ગયા હોય તેઓને માટે વૈક્લ્પિક સ્થળોએ રસી લેવાની વધારે તકો મળશે.

જે બાળકો ઘરે શિક્ષણ મેળવતા હોય તેઓને રસી ઓફર કરવામાં આવશે, પણ એ શરતે કે તેઓ યોગ્યતા ધરાવતા ઉંમરના જૂથ- ગ્રૂપમાં હોય. આવી ગોઠવણો વિષે માબાપો તેઓની લોકલ ઓથોરિટિ એડયુકેશન ડિપાર્ટમેન્ટમાંથી માહિતી મેળવી શકે.

રસી કેવી રીતે આપવામાં આવશે?

મોટા ભાગના બાળકો માટે, તે નેઝલ સ્પ્રે તરીકે આપવામાં આવે છે. જો કોઈ બાળક માટે નેઝલ સ્પ્રે અનુકૂળ રહે તેમ ન હોય તો, તેને બદલે ઈંજેકશન, હાથના ઉપરના સ્નાયુમાં સામાન્યરીતે આપવામાં આવી શકે.

શુ રસી ફ્લૂ કરી શકે?

ના, રસી ફ્લૂ કરી ન શકે કારણકે તેમાં રહેલ વાઈરસ નબળુ પડી ગયેલ હોવાથી આવુ બનવામાં અટકાવી શકે.

નેઝલ સ્પ્રે કેવી રીતે કાર્ય કરે છે?

નેઝલ સ્પ્રેમાં વાઈરસોનો- અતિસૂક્ષ્મ જંતુઓનો સમાવેશ હોય છે કે જે નબળા પડી ગયેલ હોવાથી તેને ફ્લૂ થવામાંથી અટકાવી શકે પણ તે તમારા બાળકની રોગ-પ્રતિરક્ષામાં વધારો કરવામાં મદદ કરશે. આનો અર્થ એવો થાય કે તમારું બાળક ફ્લૂ સામે લડવામાં વધારે સારુ શકતિશાળી હશે. રસી નાકમાં ખરેખર જલદીથી શોષાય જાય છે તેથી, ભલે જો તમારું બાળક આવુ સ્પ્રે લીધા પછી તરતજ છીંક ખાય તો પણ કોઈ પણ ફિકર- ચિંતા કરવાની જરૂર નથી કે તેને કાર્ય કર્યુ નથી.

શું રસીની કોઈ પણ આડ- અસરો છે?

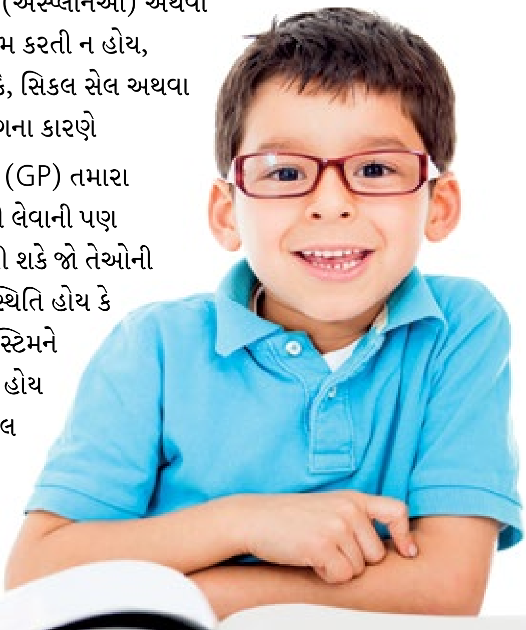
બાળકોને કદાચ નાકમાંથી પ્રવાહી વહેતુ રહે અથવા નાકમાં રૂકાવટ, માથાનો દુખાવો, સામાન્ય થાક- કંટાળો અને ભૂખની વાસના થોડીક ઓછી લાગી શકે. આમ છતાં પણ, ફ્લૂ સાથે જોડાયેલ ગૂંચવણો અથવા ફ્લૂ થવા કરતાં ઘણી ઓછી ગંભીરતા રહે છે. ગંભીર આડ- અસરો અસામાન્ય હોય છે.

મારા બાળક કે જેઓને કોઈ આરોગ્યની સ્થિતિ હોય તો શું?

ચોકકસ આરોગ્યની સ્થિતિવાળા બાળકો, પછી ભલે તેઓનો સારી રીતે પ્રબંધ કરવામાં આવતો હોય તો પણ, જો તેઓને ફ્લૂ થાય તો સખત ગૂંચવણોનો વધારે જોખમ રહે છે. આવા બાળકોને રસીકરણ કરવામાં આવે તે ખાસ કરીને મહત્વનું હોય છે.

આવા પરિસ્થિતિઓમાં સમાવેશ થાય છેઃ

- શ્વાસોચ્છવાસ લેવાની ગંભીર સમસ્યાઓ, દાખલા તરીકે, સખત દમ હોવાથી નિયમિત ઈનહેલ- શ્વાસ લેવાની અથવા મૌખિક સ્ટરોઈડસની જરૂર રહે.
- ગંભીર હ્યદયની સ્થિતિઓ
- સખત કિડનિ અથવા લિવરનો રોગ
- ડાયબીટિઝ
- રોગ અથવા સારવારને લઈને ઈમ્યૂનોસપ્રેશન થાય, દાખલા તરીકે, લાંબા- સમય ગાળાના સ્ટેરોઈડનો ઉપયોગ અથવા કેન્સર માટે કીમોથેરપિ અથવા રેડિઓથેરપિની સારવાર કે ઉપચાર.
- બરોળ સાથેની સમસ્યાઓ, કારણકે કાંતો બરોળને દૂર કરવામાં આવેલ હોય (એસ્પ્લેનિઆ) અથવા યોગ્યરીતે કામ કરતી ન હોય, દાખલા તરીકે, સિકલ સેલ અથવા કોએલિક રોગના કારણે
- તમારા જીપી (GP) તમારા બાળકને રસી લેવાની પણ ભલામણ કરી શકે જો તેઓની પાસે એવી સ્થિતિ હોય કે જે નર્વસ સિસ્ટિમને અસર કરતી હોય જેમકે સેરિબ્રલ પોલ્સિ



આવા બાળકોને 6 મહિનાની ઉંમરથી દર વર્ષે ફ્લૂ રસી આપવી જોઈએ. મોટા ભાગનાને નેઝલ સ્પ્રે રસી આપી શકાય પણ 2 વર્ષની વયની હેઠળના બાળકોને તે આપવુ જોઈએ નહિ.

2 વર્ષની હેઠળના બાળકો, અને જેઓને તબીબી કારણો માટે નેઝલ સ્પ્રે અનુકૂળ રહે તેમ ન હોય, તેઓને ઈંજેકશનથી આપી શકાય તેવી ફ્લૂ રસી ઓફર કરવામાં આવશે.

જો પાના 8 ઉપર યાદીમાં આપેલ તમારા બાળકને કોઈ પણ આરોગ્યની સ્થિતિ હોય પણ સ્કૂલમાં ઓફર કરવામાં આવતા ઉંમરના કોઈ એક જૂથમાં ન હોય તો, તે અગત્યનું છે કે એપોઈન્ટમેન્ટની ગોઠવણ કરવા માટે તમે તમારા જીપીનો (GP) સંપર્ક કરો.

જો તમે ચોકકસ ન હો કે તમારા બાળકને ફ્લૂ રસીકરણની જરૂર છે કે નહિ અથવા તમને વધારે સલાહની જરૂર જણાય તો, તમારી પ્રેક્ટિસ નર્સ, જીપી (GP) અથવા હેલ્થ વિઝિટર સાથે વાતચીત કરો.

કયારે રસી આપવામાં આવશે?

2 અને 3 વર્ષની ઉંમરનાઓ માટે, તમને શરદઋતુ અથવા શિયાળાની શરૂઆતમાં તમારા બાળક માટે તેમની જીપીની (GP) સર્જરિમાં તે લેવા માટે આમંત્રણ મળવુ જોઈએ. વિકલ્પમાં, તમે એપોઈન્ટ કરવા માટે તેઓનો સીધો સંપર્ક કરી શકો.

પ્રાથમિક શાળાની- ઉંમરના બાળકો માટે, સામાન્યરીતે શરદઋતુના સત્ર દરમિયાન સ્કૂલમાં વેક્સિનેશન સેશન રાખવામાં આવશે. સ્કૂલ મારફતે ધ સ્કૂલ એજેડ ઈમ્યૂનાઈઝેશન ટીમ તમારો સંપર્ક કરશે.

સ્કૂલમાં ઓફર કરવામાં આવતી રસી માટે જો તમારું બાળક યોગ્યતા ધરાવતા જૂથમાં હોય અને એવી આરોગ્યની સ્થિતિ હોય કે જે તેમને ફ્લૂમાંથી વધારે જોખમમાં મૂકતા હોય તો (જૂઓ પાનુ 8), જો તમને સ્કૂલની રસીકરણ સેશનની રાહ જોવાની ઈચ્છા ન હોય અથવા જો આવી તમારી પસંદગી હોય તો તમે તમારા બાળકની જીપી (GP) સર્જરિમાંથી રસી પૂરી પાડવાની વિનંતી કરી શકો.

શું એવા કોઈ પણ બાળકો હોય છે કે જેઓએ નેઝલ વેકસીન લેવુ ન જોઈએ ?

પહેલેથી હોય તેવી તબીબી પરિસ્થિતિઓવાળા બાળકો કદાચ ફ્લૂની ગૂંચવણોને લઈને વધારે નિર્બળ કે પ્રહાર્ય બની શકે તે ખાસ કરીને મહત્વનું બને છે કે તેઓને રસી આપવામાં આવે. બાળકો કદાચ નેઝલ રસી લેવા સમર્થ ન હોઈ શકે જો તેઓઃ

- હાલમાં જોરથી સિસોટીના અવાજ સાથે શ્વાસ લેતા હોય અથવા છેલ્લા 72 કલાકોમાં સિસોટીના જેવો અવાજ કાઢી રહયા હોવાથી, રક્ષણ આપવાના વિંલંબથી દૂર રહેવા તેઓને ફ્લૂ રસીનું ઈંજેકશન ઓફર કરવું જોઈએ.
- ગહન કેરની જરૂર રહેતી હતી કે જેને લઈને

  – એસ્મા- દમ

  – એગ એલર્જિક એનાફિલેક્સિસ

(આ 2 જૂથમાં રહેલ બાળકોને તેઓના સ્પેશલિસ્ટ પાસેથી સલાહ મેળવવા પ્રયત્ન કરવા માટે ભલામણ કરવામાં આવે છે અને કદાચ હોસ્પિટલમાં તેઓને નેઝલ રસીની આપવાની જરૂર રહે)

- તેઓની પરિસ્થિતિ છે, અથવા એવી સારવાર ઉપર રહેલ છે કે જે તેઓની પ્રતિરક્ષિત રચનાને નબળી પાડી શકે અથવા તેઓના કુટુંબમાં એવી કોઈ વ્યક્તિ રહેલ છે કે જેઓને સખત ઈમ્યૂનોસપ્રેસડના કારણે તેઓને એકલતાની જરૂર રહે છે.
- રસીના* કોઈ પણ બીજા ઘટકો માટે એલર્જિક હોય છે

જો તમારા બાળકને ફ્લૂ થવાનો વધારે જોખમ હોય કે જે તેઓની એક અથવા વધારે તબીબી સ્થિતિ અથવા સારવારને લઈને હોય અને નેઝલ ફ્લૂ રસી લઈ શકે તેમ ન હોય તો તેઓને ઈંજેકશનથી આપી શકાય તેવી ફ્લૂ રસી આપવી જોઈએ.

*જૂઓ વેબસાઈટમાં **www.medicines.org.uk/emc/product/3296/pil** રસીના ઘટકોની યાદી માટે

જો તમે ચોકકસ ન હો કે તમારા બાળકને ઈંજેકશનથી આપી શકાય તેવી ફ્લૂ રસી અથવા નેઝલ રસી આપવી જોઈએ કે નહિ તો કૃપા કરી સ્કૂલ એજેડ ઈમ્યૂનાઈઝેશન ટીમ અથવા નર્સ અથવા તમારી સર્જરિમાં જીપી (GP) સાથે તપાસ કરો.

જે બાળકોને નેઝલ સ્પ્રે રસી આપવામાં આવી હોય તેવા બાળકોએ સખત નબળી પડેલ ઈમ્યૂન કે રોગ પ્રતિરક્ષિત રચનાવાળા કુટુંબના સભ્યોનો સંપર્ક કરવાનું ટાળવુ જોઈએ (દાખલા તરીકે જેઓએ તાજેતરમાં બોન મેરો ટ્રાન્સપ્લાન્ટ કરાવ્યુ હોય) અને તે રસીકરણને અનુસરીને આશરે 2 અઠવાડિયા માટે.

શું મારા બાળકને બીજા વેકસીન્સની સાથે એકજ સરખા સમયે ફ્લૂ રસી આપી શકાય ?

હા. બીજી બધી બાળપણની રૂટીન કે નિયમિત રસીઓની જેમ એકજ સરખા સમયે ફ્લૂ રસી આપી શકાય. જો તમારા બાળકને તાવ હોય તો રસી આપવામાં વિલંબ થઈ શકે.

વળી, જો બાળકના નાકમાં ભારે રૂકાવટ કે બ્લોક હોય અથવા નાકમાંથી પ્રવાહી જતુ હોય તો, કદાચ રસી તેમની સિસ્ટિમાં જતી બંધ થઈ શકે. આવા કિસ્સામાં, જયાં સુધી તેઓના નાકમાં રહેલ ચિહ્નો જતા ન રહે ત્યાં સુધી તેઓનું ફ્લૂ વેકસીન મોકૂફ રાખી શકાય.

શું ડુકકરોમાંથી (porcine gelatine) મળેલ જેલટિન નેઝલ રસીમાં સમાવેશ થાય છે?

હા. નેઝલ રસીમાં ખૂબજ પ્રક્રિયા કરેલ જેલટિન રચનાનો સમાવેશ (porcine gelatine) થાય છે, કે જે શ્રેણીબધ્ધ ઘણી બધી મહત્વની દવાઓમાં ઉપયોગમાં લેવામાં આવે છે. જેલટિન રસીના વાઈરસીસને સ્થિર રાખવામાં મદદ કરે છે જેથી કરીને ફ્લૂ સામે રસી શ્રેષ્ઠ રક્ષણ પૂરું પાડે છે.

બાળકોને નેઝલ રસી ઓફર કરવામાં આવે છે કારણકે તે ઈંજેકશનથી આપવામાં આવતી રસી કરતાં કાર્યક્રમમાં વધારે અસરકારક બને છે. આ માટેનું કારણ એ છે કે તે આપવાનું વધારે સરળ હોય છે અને બીજાઓને ફ્લૂનો પ્રસાર ઓછો કરવામાં વધારે સારુ રહે છે તેવુ વિચારવામાં આવે છે કે જેઓ કદાચ ફ્લૂની ગૂંચવણો માટે વધારે નિર્બળ બની શકે.

આમ છતાં પણ, જો તમારા બાળકને કોઈ એક અથવા વધારે તબીબી સ્થિતિઓ અથવા સારવારને લઈને ફ્લૂ થવાનો વધારે જોખમ હોય અને નેઝલ ફ્લૂ રસી લઈ શકે તેમ ન હોય તો તેમને ઈંજેકશન દ્વારા ફ્લૂ રસી લેવી જોઈએ. જેઓ તબીબી બનાવટોમાં પોરસિન જેલટિનના ઉપયોગનો સ્વીકાર ન કરે, તેઓને માટે વૈકલ્પિક ઈંજેકશનથી આપવા માટેની રસી મળી રહે છે. તમારે તમારી પસંદગીઓ તમારી નર્સ, ડોકટર અથવા સ્કૂલ એજેડ ઈમ્યૂનાઈઝેશન ટીમ સાથે ચર્ચા કરવી જોઈએ.

મને વધારે માહિતી કયાંથી મળી શકે?

મુલાકાત લો **www.nhs.uk/child-flu** વધારે માહિતી માટે. જો તમને કોઈ પણ વધારે પ્રશ્નો હોય તો તમારા જીપી (GP), પ્રેક્ટિસ નર્સ, તમારા બાળકની સ્કૂલ નર્સ અથવા તમારા હેલ્થ વિઝિટર સાથે વાતચીત કરો.

© Crown copyright 2022
Product code 2022FCGU Gujarati. 1p 3.5M May 2022 (APS). UK Health Security Agency gateway number: 2022051. This leaflet is available as a braille, Easy Read, simple text, audio, BSL video and translated into 28 languages. Please visit www.healthpublications.gov.uk to order your copies today or call 0300 123 1002