अपने बच्चे को फ़लू से बचाना

इंग्लैंड में फ़लू प्रतिरक्षण

माता-पिता और देखभाल करने वालों के लिए जानकारी

Flu immunisation

Helping to protect children, every winter

5 कारण

अपने बच्चे का टीकाकरण करना

1. अपने बच्चे का बचाव करें

टीकाकरण आपके बच्चे को फ़लू और श्वास नली की सूजन और नमोनिया जैसी गम्भीर जटिलताओं से बचाएगा

2. स्वयं को, आपके परिवार और मित्रों का बचाव करें

अपने बच्चे को टीकाकरण करने से कमज़ोर मित्र और परिवार का बचाव होगा

3. किसी भी टीके की आवश्यकता नहीं है

नाक में स्प्रे करना दर्दहीन है और इसका सरलता से इस्तेमाल किया जा सकता है

4. फ़लू होने से बेहतर है कि टीका लिया जाए

नाक में स्प्रे करने से फ़लू से बचाव होता है, जो लाखों बच्चों को पूरे विश्व में दिया गया है और इसका सुरक्षा का रिकार्ड बेहतरीन है

5. खर्चों से बचें

यदि आपके बच्चे को फ़लू होता है, तो आपको काम से छुट्टी लेनी पड़ सकती है या वैकल्पिक प्रबंध करने पड़ सकते हैं

निम्नलिखित को वैक्सीन निशुल्क दी जाती है:

बच्चे जिनकी आयु 2 या 3 वर्ष की है

(31 अगस्त को पतझड़ के आरम्भ होने से पहले)

कुछ प्राईमरी स्कूल के बच्चे

बच्चे जिनकी स्वास्थ्य अवस्था को फ़लू से काफ़ी ख़तरा हो

कौन से बच्चे हर वर्ष इसके योग्य हैं इसके बारे में जानकारी यहाँ पर मिल सकती है: **www.nhs.uk/child-flu**

मेरे बच्चे को फ़लू का वैक्सीन क्यों चाहिए?

बच्चों में फ़लू काफ़ी दुखदायी हो सकता है जिससे बुख़ार, नाक बन्द होना, सूखी खाँसी, गले में सूजन, माँस पेशियों और जोड़ों में दर्द और बेहद थकावट हो सकती है यह कई दिनों तक या अधिक चल सकती है।

कुछ बच्चों को काफ़ी तेज़ बुख़ार हो सकता है, कभी-कभी आमतौर पर फ़लू की निशानियों के बिना, और इलाज के लिए हस्पताल जाना पड़ सकता है।

फ़लू से गम्भीर जटिलताओं मैं शामिल है कान में दर्दनाक इन्फ़ैक्शन, छाती में तीव्र जमाव, और नमोनिया।

वैक्सीन के लाभ क्या हैं?

वैक्सीन के लगाए जाने से आपके बच्चे को बच्चों में बहुत ही ख़राब बीमारी से बचाने में सहायता मिलेगी। फ़लू के कारण 5 वर्ष की आयु से कम के बच्चों की हस्पताल में भर्ती होने की दर अधिक है।

आपके बच्चे से आपके परिवार में दूसरों को फ़लू होने के प्रति ख़तरा कम होगा जो इसके ख़तरे में हों, जैसे कि ग्रैन्डपैरैन्ट्स या वह जिन्हें लम्बे समय की स्वास्थ्य की हालतें हो।

यह इस लिए भी आवश्यक है क्योंकि कई लोग जो फ़लू के ख़तरे में हों उन्हें COVID-19 की जटिलताएँ भी हैं और अनुसंधान यह बताता है कि यदि आपको दोनों फ़लू और COVID-19 एक साथ हों तो आप गम्भीर रूप से बीमारी हो सकते हैं।

इससे आपको काम से या दूसरी गतिविधियों से छुट्टी न लेने में सहायता मिलेगी क्योंकि आप बीमार हो, या आपको बीमारी बच्चे की देखभाल करनी है।

वैक्सीन कितनी प्रभावकारी है?

इस अप्रत्याशित वायरस के विरूद्ध फ़लू वैक्सीन एक बेहतर बचाव है।

फ़लू वायरस के कई आकार हैं और जो सम्भव प्रकार है जो फ़लू का कारण होगा वह फ़लू के सीज़न के आने से पहले ही पहचान लिया जाता है।

फिर वैक्सीन बनाए जाते हैं जो जितना सम्भव हो सके इनके जैसा हो-वह आमतौर पर कुछ बचाव दे सकेंगे चाहे जो इनमें समानता एकदम सही नहीं हो। फ़लू के वायरस हर वर्ष बदल सकते हैं ताकि वैक्सीन को हर वर्ष आमतौर पर ताज़ा किया जा सके।

वैक्सीन के द्वारा कोई भी सुरक्षा समय के साथ लुप्त हो सकती है। इस कारण से, हम सिफ़ारिश करते हैं कि आपके बच्चे को हर वर्ष फ़लू के विरूद्ध वैक्सीन मिले, चाहे उन्होंने पिछले वर्ष वैक्सीन लिया हो।

बच्चों को वैक्सीन क्यों दिया जा रहा है?

उन बच्चों का बचाव करने में सहायता करनी जिन्हें वैक्सीन दिया गया है उसके साथ, जो इन्फ़ैक्शन है वह कम ही फैलेगी, और इससे परिवार के दूसरे सदस्यों और मित्रों की सुरक्षा करने में सहायता मिलेगी।

कौन मेरे बच्चे को वैक्सीन लगाएगा?

बच्चे जिनकी आयु 2 और 3 वर्ष की है (आयु जो 31 अगस्त को पतझड़ में फ़लू वैक्सीन के आरम्भ होने से पहले) उन्हें उनके जनरल प्रैक्टिस में वैक्सीन आमतौर पर एक नर्स के द्वारा दिया जाएगा।

स्कूल जाने की आयु के बच्चों को स्कूल में वैक्सीन पेश किया जाएगा, वह कोई जो स्कूल के सैशन में नहीं आ सका हो तो उसे वैक्सी लगवाने के और वैकल्पिक स्थान के अवसर होंगे।

जो बच्चे घर पर ही शिक्षा प्राप्त कर रहे हैं उन्हें वैक्सीन दिया जाएगा, बशर्ते कि वह योग्यता वाले आयु के समूह में आते हों। प्रबन्धों के बारे में जानकारी माता-पिता अपने स्थानीय औथोरिटी के शिक्षा विभाग से ले सकते हैं।

वैक्सीन को कैसे लगाया जाएगा?

अधिकतर बच्चों को इसे नाक के द्वारा स्प्रे से दिया जाता है। यदि नाक का स्प्रे किसी बच्चे के लिए उचित नहीं हो, तो इसके बदले में एक इंजैक्शन दिया जा सकता है, आमतौर पर बाजू के ऊपर के भाग में।

क्या वैक्सीन से फ़लू हो सकता है?

नहीं, वैक्सीन से फ़लू नहीं हो सकता है क्योंकि इसमें जो वायरस (किटाणु) हैं वह कमज़ोर किए गए होते हैं ताकि फ़लू नहीं हो सके।

क्या नाक से दिया गया स्प्रे कारगर है?

नाक के स्प्रे में वायरस (किटाणु) होते हैं जिन्हें कमज़ोर कर दिया गया होता है ताकि यह फ़लू न कर सकें पर आपके बच्चे में रोग से सुरक्षा बढ़ाने में शक्ति मिले। इसका अर्थ होगा कि आपका बच्चा फ़लू से लड़ने में काफ़ी सक्षम होगा। नाक से वैक्सीन काफ़ी शीघ्रता से अपनाया जा सकता है इसलिए, यदि आपका बच्चा स्प्रे लेने के तुरन्त बाद यदि छींकता है, तो चिन्ता करने की आवश्यकता नहीं है कि यह कारगर नहीं हु।

क्या वैक्सीन के दुप्रभाव हैं?

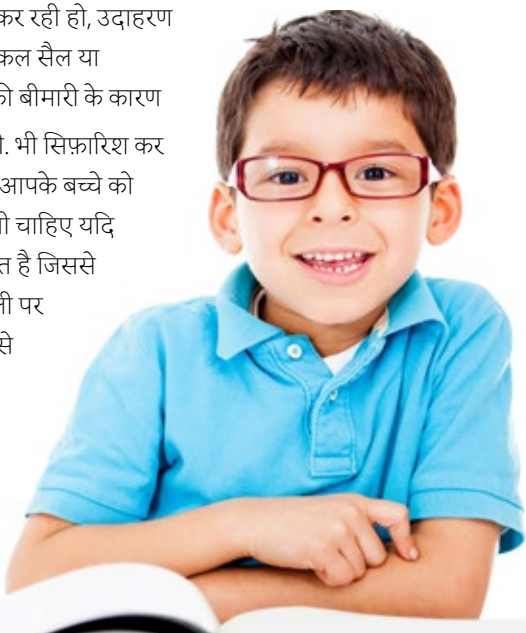
बच्चों में नाक का बहना हो सकता है या नाक रूका हो सकता है, सिरदर्द, आम थकावट और भूख का कुछ न लगना हो सकता है। फिर भी, फ़लू के होने के या फ़लू से सम्बन्धित जटिलताओं क मुकाबले यह काफ़ी कम गम्भीर हैं। गम्भीर रूप से दुष्प्रभाव असमान हैं।

मेरे उस बच्चे के बारे में क्या होगा जिसे स्वास्थ्य संबंधी कोई समस्या है?

बच्चे जिन्हें कुछ स्वास्थ्य की हालतें हों, चाहे उन पर अच्छा नियंत्रण क्यों न हो, वह बच्चे गम्भीर जटिलताओं के ख़तरे में हैं यदि उन्हें फ़लू हो जाए। यह विशेष रूप से महत्वपूर्ण है कि इन बच्चों को वैक्सीन लगाया जाए।

इन हालतों में निम्नलिखित शामिल हैं:

- गम्भीर साँस की समस्याएँ, उदाहरण के रूप में गम्भीर रूप से दमा का होना जिसे लगातार नली की दवाई का सेवन करना या से श्वास खीचना या मौखिक स्टेयरायड्स
- दिल की गम्भीर बीमारियाँ
- गुर्दे की गम्भीर बीमारी
- डायाबिटीज़ (मधुमेह)
- बीमारी या इलाज के कारण प्रतिरक्षादमन, उदाहरण के रूप में, कैंसर का इलाज किया जाना या लम्बे समय से स्टेयराइस का प्रयोग करना
- स्पलीन के साथ मुश्किलें, या तो जब स्पलीन को निकाल दिया गया हो (ऐस्पलेनिया) या वह ठीक ढंग से काम नहीं कर रही हो, उदाहरण के रूप में, सिकल सैल या कोयेलिएक की बीमारी के कारण
- आपका जी.पी. भी सिफ़ारिश कर सकता है कि आपके बच्चे को वैक्सीन लगनी चाहिए यदि उन्हें वह हालत है जिससे तंत्रिका प्रणाली पर प्रभाव पड़े जैसे कि मस्तिष्क पक्षाघात (सैरिब्रल पाल्सी)



इन बच्चों को 6 महीने की आयु से हर वर्ष फ़लू वैक्सीन लेना चाहिए अधिकतर तो नाक का स्प्रे लेंगे पर यह 2 वर्ष से कम की आयु के बच्चों को नहीं दिया जाना चाहिए।

जो बच्चे 2 वर्ष की आयु से कम हैं, और वह जिन्हें डाक्टरी कारणों से नाक में स्प्रे उचित नहीं हो, उन्हें इंजैक्शन से वैक्सीन पेश किया जाएगा।

यदि आपके बच्चे को कोई स्वास्थ्य हालत है जो पृष्ठ 8 में अंकित हैं वह किसी एक आयु के समूह में नहीं हैं जिन्हें वैक्सीन स्कूल में दिया जा रहा हो, तो यह ज़रूरी है कि आप अपने जी.पी. से अपाएन्टमेन्ट लेने के लिए सम्पर्क करें।

यदि आपको पक्का पता नहीं है कि क्या आपके बच्चे के फ़लू वैक्सीन की आवश्यकता है कि नहीं या आपको अधिक जानकारी चाहिए, तो प्रैक्टिस नर्स, जी.पी. या हैल्थ विज़िटर के साथ सम्पर्क करें।

वैक्सीन को कब दिया जाएगा?

2 वर्ष और 3 वर्ष की आयु के बच्चों के लिए, आपके बच्चे को इसके जी.पी. की सर्जरी में पतझड़ के मौसम में या आरम्भ की सर्दी में लगाने के लिए आमंत्रित किया जाएगा। वैकल्पिक रूप से, एक अपाएन्टमेन्ट बनाने के लिए आप उन्हें सीधे सम्पर्क कर सकते हैं।

प्राईमरी स्कूल की आयु के बच्चों के लिए एक वैक्सीन का सैशन स्कूल में किया जाएगा यह आमतौर पर पतझड़ में होगा। स्कूल की आयु की इमुनाईज़ेशन टीम आपको स्कूल के द्वारा सम्पर्क करेगी।

यदि आपका बच्चा किसी एक योग्यता प्राप्त समूह में हो जिसे स्कूल में वैक्सीन पेश की गई हो और उसे कोई स्वास्थ्य की हालत है जिससे उन्हें फ़लू का ख़तरा हो (पृष्ठ 8 देखें), आप अपने बच्चे के जी.पी. को वैक्सीन देने के लिए कह सकते हैं यदि आप स्कूल के वाक्सीनेशन सैशन तक प्रतीक्षा नहीं करना चाहते हों या कि आप यही चाहते हों।

क्या ऐसे बच्चे हैं जिन्हें नाक के द्वारा वैक्सीन नहीं लेना चाहिए?

क्योंकि बच्चों की पहले से ही डाक्टरी हालतें को फ़लू की ख़तरे वाली जटिलताएँ हों यह विशेषरूप से महत्वपूर्ण है कि उन्हें वैक्सीन लगी हो। बच्चों को नाक के द्वारा वैक्सीन नहीं दिया जा सकता हो यदि वह:

- मौजूदा हालत में खरखरा हों या वह पिछले 72 घंटों से खरखरे हों, तो उन्हें एक इंजैक्शन वाला फ़लू वैक्सीन दिया जाना चाहिए जिससे सुरक्षा में देरी को रोका जा सके
- निम्नलिखित के कारण तीव्र देखभाल की आवश्यकता पड़ी हो

  दमा

  अण्डों से ऐलर्जी ऐनाफ़ेलेक्सिस

(इन 2 समूहों में बच्चों को सिफ़ारिश की जाती है क वह अपने विशेषज्ञ से सलाह हासिल करें और हो सकता है कि उन्हें नाक से वैक्सीन हस्पताल में लेना पड़े)

- कोई हालत है, या कोई इलाज चल रहा है, जो गम्भीर रूप से उनके रोग प्रतिरक्षा को कमज़ोर करता हो या उनके परिवार में कोई ऐसा व्यक्ति है जिसे आईसोलेशन की आवश्यकता है क्योंकि वह गम्भीर रूप से प्रतिरक्षा दमन हैं
- आप वैकेसीन के किसी और तत्व से दुष्प्रभाव होता हो *

यदि आपका बच्चा फ़लू से अधिक ख़तरे में है किसी एक या अधिक डाक्टरी हालतों या इलाज के कारणों को और नाक से वैक्सीन नहीं ले सकते हैं तो उन्हें इन्जैक्शन वाला फ़लू वैक्सीन लेना चाहिए।

* यहाँ पर वैबसाईट को देखें **www.medicines.org.uk/emc/product/3296/pil** वैक्सीन में समिलित तत्वों की सूची के लिए

यदि आपको पक्का पता नहीं है कि आपके बच्चे को इंजैक्शन वाला या नाक द्वारा वैक्सीन चाहिए तो कृपया स्कूल की आयु की इम्यूनाईज़ेशन की टीम या नर्श या जी.पी. को आपकी सर्जरी पर सम्पर्क करें।

वह बच्चे जिन्हें नाक के द्वारा वैक्सीन दी गई हो तो उन्हें परिवार में दूसरे लोगों के साथ सम्पर्क नहीं करना चाहिए जिनकी बीमारी की प्रतिरक्षा करने की प्रणाली कमज़ोर है (उदाहरण के रूप में जिन्होंने अभी-अभी बोन मैरो ट्रांस्प्लांट कराया हो) वैक्सीन के लगने के लगभग 2 सप्ताहों के आस-पास।

दूसरे वैक्सीन के साथ क्या मेरे बच्चे को फ़लू का वैक्सीन भी दिया जा सकता है?

हाँ। दूसरे बचपन में लगने वाले वैक्सीन्स के साथ साथ फ़लू वैक्सीन को एक साथ दिया जा सकता है। यदि आपके बच्चे को बुख़ार हो तो वैक्सीन देने में देर की जा सकती है।

साथी ही में, यदि किसी बच्चे को काफ़ी रुकी हुई हो या नाक बह रहा हो, तो इससे वैक्सीन उनकी प्रणाली में जाने से रूकावट हो सकती है। इन केसों में, उनके फ़लू के वैक्सीन को स्थगित किया जा सकता है जब तक उनके नाक की निशानियाँ दूर न हो गईं हों।

क्या नाक से दिए जाने वाले वैक्सीन में जैलेटीन होता है जो सूअरों (पोर्सिन जैलेटीन) से लिया गया होता है?

हाँ। नाक की वैक्सीन को तेज़ प्रक्रिया से बनाया गया जैलेटीन (पोर्सिन जैलेटिन) होता है, जो कई सारी ज़रूरी दवाईयों में होता है। जैलेटीन से वैक्सीन को जो वायरस हैं उन्हें स्थिर रहने में सहायता मिलती है ताकि वैक्सीन फ़लू के विरूद्ध बेहत्तर ढंग से सुरक्षा प्रदान कर सके।

नाक से दिए जाने वाला वैक्सीन बच्चों को दिया जाता है क्योंकि यह प्रोग्राम में अधिक प्रभावकारी होता है बजाए कि इंजैक्ट किए जाने वाले वैक्सीन के। यह इसलिए है क्योंकि यह आसानी से दिया जा सकता है और इसे बेहतर समझा गया है जो दूसरों में फ़लू को कम फैलाता है, जिन्हें फ़लू की जटिलताओं का ख़तरा अधिक हो।

फिर भी, यदि एक या अधिक डाक्टरी हालतों या इलाज के कारण आपके बच्चे को फ़लू का अधिक ख़तरा है और वह नाक से फ़लू का वैक्सीन नहीं ले सकते हों तो उन्हें वैक्सीन को इंजैक्शन के द्वारा दिया जाना चाहिए। जो लोग दवाईयों में पोर्सिन जैलेटीन के प्रयोग को स्वीकार न करते हों, तो एक वैकल्पिक इंजैक्शन दिए जाने वाला वैक्सीन उपलब्ध है। आपको आपके विकल्पों को आपकी नर्स, डाक्टर या स्कूल की आयु के लिए इमूनाईज़ेशन टीम के साथ बातचीत करनी चाहिए।

मुझे अधिक जानकारी कहाँ से मिल सकती है?

अधिक जानकारी के लिए इस वैबसाईट को देखें **www.nhs.uk/child-flu** अपने जी.पी., प्रैक्टिस नर्स, अपने बच्चे के स्कूल की नर्स या आपकी हैल्थ विज़िटर के साथ बातचीत करें यदि आपके पास को और प्रश्न हों।

© Crown copyright 2022
Product code 2022FCHI Hindi. 1p 3.5M May 2022 (APS). UK Health Security Agency gateway number: 2022052. 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