UK Health
Security
Agency

NHS

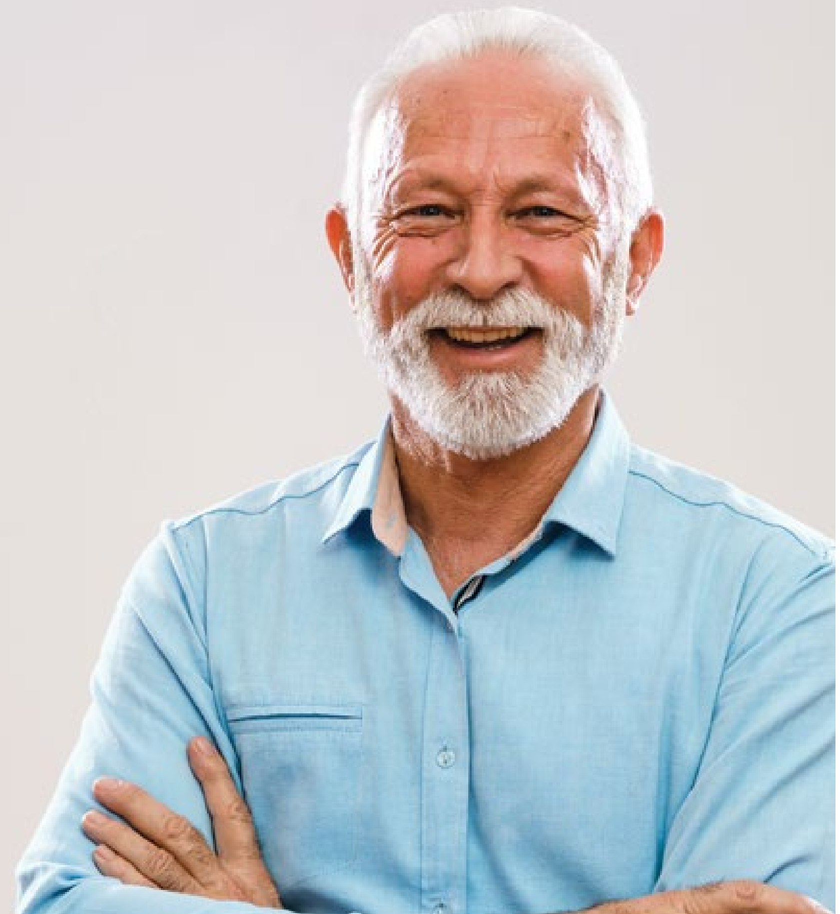
ના દુખાવામાંથી તમને બચાવવામાં મદદ કરવા માટે એક રસી છે

શિંગલ્સની (Shingles)

NHS એક રસી ઓફર કરે છે જે તમારા શિંગલ્સ વિકસાવવાના કે થવાના જોખમને ઘટાડે છે.

આ પત્રિકામાં રાષ્ટ્રીય શિંગલ્સ કાર્યક્રમ, રસીના ફાયદા અને કોણ યોગ્ય- પાત્ર છે તેનું વર્ણન કરવામાં આવ્યુ છે.

2 શિંગલ્સની રસીઓ, ઝોસ્ટાવેકસ (Zostavax) અને શિંન્ગરિકસ (Shingrix) છે. તમારી જીપી (GP) પ્રેકટિસ અથવા સ્થાનિક ફાર્મસી સલાહ આપશે કે તમારા માટે કઈ યોગ્ય રસી છે.



મોટા ભાગના અન્ય ચેપોની જેમ, તમને કોઈ બીજી વ્યક્તિ પાસેથી શિંગલ્સ લાગતો નથી. જયારે આપણે નાના હતાં ત્યારે આપણાંમાના મોટા ભાગનાને ચિકનપોકસ કે અછબડા થયા હતાં, જો કે આપણામાંના અમુક જાણતા નહિ હોય કે આપણને તે થયા હતાં.

તમને અછબડા થયા પછી, વાઈરસ નસોમાં નિષ્ક્રિય અવસ્થામાં રહે છે. તમારા જીવનના મોટા ભાગના સમય સુધી તમને આ બાબતની જાણ નહિ હોય, પણ સમયાંતરે આ વાઈરસ પાછો આવીને ત્વચામાં ફેલાય શકે જેના કારણે શિંગલ્સ નામનો રોગ થઈ શકે છે.

શિંગલ્સ ખૂબજ પીડાદાયક હોઈ શકે અને જેમ જેમ તેઓ વૃધ્ધ થાય તેમ તેમ લોકોને વધારે સામાન્ય રીતે અસર કરે છે. આનું કારણ એ હોઈ શકે કે ઉંમર વધવાથી, તણાવ દ્વારા અથવા અનેક પ્રકારની તબીબી સ્થિતિઓ અને સારવારો દ્વારા તમારી રોગપ્રતિકારક શક્તિ નબળી પડી જાય છે. અમુકને માટે, શિંગલ્સને કારણે થતી પીડા ઘણા વર્ષો સુધી રહી શકે છે. શિંગલ્સ ખરેખર તમારા જીવનને અસર કરી શકે, જે તમને સામાન્ય રીતે આનંદ મળતી બધી વસ્તુઓ કરવામાંથી તમને અટકાવે છે.

શિંગલ્સ શાના કારણે થાય છે?

શિંગલ્સ (હર્પીસ ઝોસ્ટર તરીકે પણ ઓળખાય છે) નિષ્ક્રિય ચિકનપોકસ વાઈરસને કારણે થાય છે કે જે કામ કરતી નસોમાંની કોઈ એક દ્વારા ત્વચાના વિસ્તારમાં ફેલાય છે. તે અત્યંત પીડાદાયક અને ખંજવાળ, પ્રવાહીથી ભરેલા ફોલ્લાઓના સમૂહમાં પરિણામે છે. આ ફોલ્લાઓ ફાટી શકે અને ચાંદામાં ફેરવાઈ શકે કે જે આખરે પોપડો ઉપર આવી અને રૂઝાય છે. આ ફોલ્લાઓ સામાન્યરીતે શરીરની એક બાજુના ભાગને અસર કરે છે, સામાન્ય રીતે મોટા ભાગે છાતી, પણ કયારેક માથા, ચહેરા અને આંખને પણ અસર કરે છે.

શિંગલ્સ કેવા દેખાય છે?

તે કેટલો સમય ચાલશે અને તે કેટલો ગંભીર હોઈ શકે?

શિંગલ્સના પ્રથમ ચિહ્નો સામાન્ય રીતે શરીરની એક બાજુની ત્વચાના વિસ્તારમાં ઝણઝણાટી અથવા બળતરા અનુભવવાની સાથે અસ્વસ્થતા લાગી શકે છે. પ્રવાહીથી ભરેલા ફોલ્લાઓ સાથેની પીડાદાયક ફોલ્લીઓ સામાન્ય રીતે પ્રારંભિક લક્ષણોના થોડા દિવસો પછી દેખાય છે.

શરીર પર શિંગલ્સ ગંભીર પીડા પેદા કરી શકે છે. જો આંખ અને પાંપણોમાં શિંગલ્સનો વિકાસ થાય, તો તે દ્રષ્ટિમાં ઘટાડો અથવા તે આંખમાં કાયમી અંધત્વ તરફ દોરી શકે છે.

શિંગલ્સ કેટલા સામાન્ય હોય છે?

લગભગ 5 માંથી 1 વ્યક્તિ કે જેમને અછબડાં થયાં છે તેમને શિંગલ્સ વિકસિત થઈ શકે આનો અર્થ એ થયો કે દર વર્ષે ઇંગ્લેન્ડ (England) અને વેલ્સમાં (Wales), હજારો લોકોને શિંગલ્સ થશે. જો કે શિંગલ્સ કોઈ પણ ઉંમરે થઈ શકે, જોખમ, તીવ્રતા અને શિંગલ્સની ગૂંચવણો ઉંમર સાથે વધે છે.

પોસ્ટ- હર્પેટિક ન્યૂરલજિયા (Post-herpetic neuralgia) (PHN)

દર વર્ષે, લગભગ 14,000 લોકો શિંગલ્સ પછી પોસ્ટ-હર્પેટિક ન્યૂરલજિયા (PHN) વિકસાવે છે અને 1,400 થી વધારે લોકોને PHN ને કારણે હોસ્પિટલમાં દાખલ કરવામાં આવે છે.

મોટા ભાગના લોકો થોડા અઠવાડિયા પછી સંપૂર્ણપણે સાજા થઈ જાય છે, પણ અમુક લોકો માટે, પીડા કેટલાક મહિનાઓ અથવા તો વર્ષો સુધી ચાલે છે - આને પોસ્ટ-હર્પેટિક ન્યૂરલજિયા (PHN) કહેવામાં આવે છે. આ એક ખાસ કરીને અપ્રિય સ્થિતિ હોય છે જેમાં ગંભીર બળતરા, ધબકારા અથવા છરીના ઘા મારવા જેવો નસનો દુખાવો હોય છે.

તમારી ઉંમર જેટલી વધારે છે, તમને લાંબા સમય સુધી ચાલતી પીડા થવાની શક્યતાઓ વધારે છે. શિંગલ્સની રસી શિંગલ્સ અને PHN થવાનું જોખમ ઘટાડે છે.

શું શિંગલ્સ ફેલાઈ શકે?

શિંગલ્સ અછબડાની જેમ સરળતાથી ફેલાતો નથી, પણ ફોલ્લાઓમાં રહેલ પ્રવાહી અછબડાનું વાઈરસ ધરાવે છે. તેથી જે કોઈ એક વ્યક્તિ કે જેઓ અછબડા માટે રોગપ્રતિકારક ન હોય તો જો તેઓ આ પ્રવાહીના સંપર્કમાં હોય તો તેમને ચેપ લાગી શકે છે.

જો તમારી પાસે શિંગલ્સ ફોલ્લીઓ હોય તો તમારે અછબડા ફેલાવવાનું જોખમ ઘટાડવા માટે ફોલ્લીઓને ઢીલા કપડાંથી ઢાંકી દેવી જોઈએ. સગર્ભા સ્ત્રીઓ કે જેઓને અછબડા ન થયા હોય, નબળી રોગપ્રતિકારક શક્તિ ધરાવતા લોકો અને નવા જન્મેલ શિશુઓએ ફોલ્લીઓ સાથે સીધો સંપર્ક ટાળવો જોઈએ.

કોને રસી મળશે?

1 સપ્ટેમ્બર 2023 થી રસી કાર્યક્રમ નીચેનાને ઓફર કરવામાં આવી રહ્યો છે.

1. 70 થી 79 વર્ષની ઉંમરના તંદુરસ્ત લોકો કે જેઓએ હજી સુધી રસી લીધી નથી
2. ગંભીર રીતે નબળી પડેલી રોગપ્રતિકારક શક્તિ ધરાવતા 50 વર્ષથી ઉંમરના લોકો
3. 60 થી 70 વર્ષની ઉંમરના તંદુરસ્ત લોકો હવે પછીના 5 વર્ષમાં રસી માટે લાયક બનશે, જયારે તેઓ 65 અથવા 70 વર્ષની ઉંમરે આવશે

તમે તમારા 80મા જન્મદિવસ સુધી શિંગલ્સ ની રસી માટે લાયક રહેશો (સિવાય કે તમારી રોગપ્રતિકારક શક્તિ નબળી હોય*), પરંતુ જેટલી વહેલી તકે તમે રસી મેળવશો તેટલી વહેલી તકે તમારું રક્ષણ થશે. કાર્યક્રમના પ્રથમ પાંચ વર્ષમાં કોને રસી મળી શકે તેની વિગતો ચાર્ટ કે નકશામાં દર્શાવવામાં આવેલ છે.

જેઓ શિંગલ્સ રસી માટે લાયક ઉંમરની હેઠળના હોય તેવા લોકો વિષે શું?

જયારે યુવાન લોકો લાયક ઉંમર સુધી પહોંચશે ત્યારે તેઓને રસી ઓફર કરવામાં આવશે.

શિંગલ્સ કોઈ પણ ઉંમરે થઈ શકે પણ જોખમ, તીવ્રતા અને ગૂંચવણો ઉંમર સાથે વધી શકે છે. ગંભીર રીતે નબળી રોગપ્રતિકારક શક્તિ ધરાવનારને વધારે જોખમ હોય છે અને તેથી જ રસીની ભલામણ નાની ઉંમરે કરવામાં આવે છે.

*ગંભીર રીતે નબળી રોગપ્રતિકારક શક્તિ ધરાવતા લોકો રસી માટે લાયક રહે છે.

જો તમે શિંગલ્સ રસી લીધી હોય તો તમને તમારા નામ અને હવે પછીની એપોઈન્ટમેન્ટ તારીખની સાથે એક રિકોર્ડ કાર્ડ આપવામાં આવશે જો તમને બીજા ડોઝની જરૂર હોય તો. કૃપા કરી તેને સલામત સ્થળે રાખો.

શું કોઈ પણ આડ અસરો હશે?

ઝોસ્ટાવેક્સ (Zostavax) અને શિંગરિક્સ (Shingrix) એમ બન્ને રસીઓની આડ અસરો સામાન્ય રીતે તદ્દન હળવી હોય છે અને લાંબા સમય સુધી ચાલતી નથી. સૌથી સામાન્ય આડ અસરો (દર 10 લોકોમાંથી ઓછામાં ઓછા 1ને થાય છે): ઈન્જેક્શનની જગ્યાએ દુઃખાવો અને લાલાશ, સ્નાયુઓમાં સામાન્ય દુઃખાવો અને માથાનો દુખાવો હોય છે.

શિંગરિક્સ રસી પછી તમને થાક લાગે અને તાવ આવી શકે. તમે આરામ કરી શકો અને પેરાસિટામોલની સામાન્ય માત્રા લઈ શકો છો (પેકેજિંગમાં આપેલી સલાહને અનુસરો) જેથી તમને સારુ લાગવામાં મદદરૂપ રહેશે. જો તમને અસ્વસ્થતા લાગે તો મશીનોનો ઉપયોગ અથવા ડ્રાઈવ કરશો નહિ.

તમને થોડા દિવસો પછી સારું લાગવું જાઈએ પણ જો તમારા લક્ષણો લાંબા સમય માટે ચાલુ રહે તો, તમારે તમારા જીપી (GP) અથવા પ્રેક્ટિસ નર્સ સાથે આની ચર્ચા કરવી જોઇએ.

ઝોસ્ટાવેક્સ ભાગ્યે જ લોકો સાથે ગંભીર આડ અસરો પેદા કરી શકે ખૂબ જ નબળી રોગપ્રતિકારક શક્તિવાળા - આ લોકોએ તેના બદલે શિંગરિક્સ રસી લેવી હોવી જોઈએ.

MHRA (**yellowcard.mhra.gov.uk**) માંથી યલો કાર્ડ યોજનાનો (Yellow card scheme) ઉપયોગ કરી કોઈ પણ આડ અસરોનો અહેવાલ આપી શકો – વિગતો માટે આ પત્રિકાનું પાછળનું પાનું જૂઓ.

રસીઓ કેટલી સલામત છે, શું તેનો ઉપયોગ બીજા દેશોમાં કરવામાં આવ્યો છે?

બધી લાઈસન્સ પ્રાપ્ત રસીઓની જેમ, શિંગલ્સ રસીઓનું પણ સંપૂર્ણ પરીક્ષણ - તપાસ કરવામાં આવેલ છે અને તે યૂકેની (UK) કડક સલામતી અને લાઇસન્સિંગ આવશ્યકતાઓને સંતોષે છે.

બન્ને રસીનો ઉપયોગ છેલ્લા કેટલાક વર્ષોથી યુરોપ (Europe) અને ઉત્તર અમેરિકામાં (North America) મોટા પ્રમાણમાં કરવામાં આવી રહ્યો છે.

રસીકરણ કેટલું અસરકારક છે?

રસીકરણ લેવા દ્વારા તમે શિંગલ્સ વિકસાવવાની તમારી સંભાવનાને મહત્વપૂર્ણ રીતે ઘટાડશો.

રાષ્ટ્રીય કાર્યક્રમના પ્રથમ 5 વર્ષમાં શિંગલ્સને લગતા રોગ માટે 40,500 ઓછા જીપી (GP) કન્સલ્ટેશન્સ અને 1,840 ઓછા હોસ્પિટલમાં દાખલ થવાનું રહ્યુ હતું[1].

જો તમે શિંગલ્સ વિકસાવવાનું ચાલુ રાખો તો લક્ષણો હળવા થવાની સંભાવના છે અને બીમારી જો તમે રસી લીધી ન હોય તેના કરતા ટૂંકી થવાની સંભાવના છે. યૂકેમાં (UK) ઉપયોગમાં લેવામાં આવતી શિંગલ્સની બન્ને રસીઓ સારી સુરક્ષા પૂરી પાડતી બતાવવામાં આવેલ છે.

રસી કેવી રીતે અને ક્યારે આપવામાં આવે છે?

મોટા ભાગની રસીઓની જેમ, રસી તમારા હાથના ઉપલા ભાગમાં ઈન્જેક્શન તરીકે આપવામાં આવશે. 2 જુદી જુદી રસીઓ ઉપલબ્ધ હોય છે, અને તમને તે રસી ઓફર કરવામાં આવશે જે તમારા માટે યોગ્ય હોય.

શિંગરિક્સ એક બિન- જીવંત રસી છે અને તમને શ્રેષ્ઠ લાંબા સમય સુધી ટકી રહે તેવી સુરક્ષા આપવા માટે તમારે 2 ડોઝની જરૂર પડશે.

મોટા ભાગના લોકો માટે શિંગરિક્સનો બીજો ડોઝ પ્રથમ ડોઝ પછીના લગભગ 6 મહિનાથી આપવામાં આવશે. જો તમારી રોગપ્રતિકારક શક્તિ ખૂબ જ નબળી પડી ગઈ હોય તો શિંગરિક્સનો તમારો બીજો ડોઝ વહેલો આપવો જોઈએ, પણ પ્રથમ ડોઝ લીધાના ઓછામાં ઓછા 8 અઠવાડિયાઓ પછી.

તમારી જીપી (GP) પ્રેક્ટિસ તમને જણાવશે કે કયારે 2જા ડોઝ માટે બુક કરાવવો.

ઝોસ્ટાવેક્સ (Zostavax) એક જીવંત રસી છે અને સારી સુરક્ષા આપવા માટે તમને એક ડોઝની આવશ્યકતા રહેશે.

[1] હર્પીસ ઝોસ્ટર (herpes zoster) રસીકરણ કાર્યક્રમની હોસ્પિટલમાં દાખલ અને સામાન્ય પ્રેક્ટિસ પર અસર ઈંગ્લેન્ડમાં (England) તેની રજૂઆતના 5 વર્ષ પછી હર્પીસ ઝોસ્ટરની સલાહ લીધી હતી: વસ્તી- આધારિત અભ્યાસ – PubMed (nih.gov)

હું હમણાં રસી શા માટે ન લઈ શકું?

ચાલુ કાર્યક્રમ હેઠળ, 70 થી 79 વર્ષની ઉંમરની દરેકેદરેક વ્યક્તિ શિંગલ્સ રસી માટે પાત્ર હોય છે. સંયુક્ત સમિતિ રસીકરણ રોગપ્રતિરક્ષણ (JCVI) દ્વારા ભલામણ કરવામાં આવેલ પ્રમાણે, આ કાર્યક્રમને ધીમે ધીમે વિસ્તૃત કરવામાં આવી રહ્યો છે, જેની શરૂઆત સૌથી વધારે જોખમ ધરાવતા લોકોથી થાય છે. હવે પછીના 10 વર્ષોમાં, આ કાર્યક્રમમાં આખરે 60 વર્ષની ઉંમરના તમામ લોકોનો સમાવેશ કરવામાં આવશે.

ગંભીર રીતે નબળી રોગપ્રતિકારક શક્તિ સાથે 50 વર્ષ અથવા તેનાથી વધારે ઉંમરની વ્યક્તિઓ પહેલેથી જ શિંગરિક્સ રસી માટે લાયક છે.

શું રસીકરણ મેળવવા માટે મારે કંઈ પણ કરવાની જરૂર છે?

જયારે તમે તમારી શિંગલ્સ રસી માટે લાયક બનશો ત્યારે તમારી જીપી (GP) સર્જરિ એપોઇન્ટમેન્ટ બુક કરવા માટે તમારો સંપર્ક કરશે. આમ છતાં પણ, જો તમે ચિંતિત રહો તો શિંગલ્સ વિષે તમારે સલાહ માટે તમારી જીપી સર્જરિનો સંપર્ક કરવો જોઇએ.

શું એવા લોકો છે કે જેઓએ રસીકરણ ન કરાવવું જોઈએ?

ઝોસ્ટાવેક્સ (Zostavax) અને શિંગરિક્સ (Shingrix), નામની 2 રસીઓ ઉપલબ્ધ છે. ઝોસ્ટાવેક્સ (Zostavax) જીવંત શિંગલ્સ વાઈરસનું નબળુ સંસ્કરણ કે આવૃતિ છે.

જે લોકોની રોગપ્રતિકારક શક્તિ ખૂબ જ નબળી પડી ગઈ હોય, દાખલા તરીકે કેન્સરની સારવારને કારણે, જીવંત ઝોસ્ટાવેક્સ રસી ન લેવી જોઇએ અને તેમને બિન-જીવંત રસી ઓફર કરવી જોઇએ શિંગરિક્સ શિંગલ્સ રસી. તમારા જીપી અથવા પ્રેક્ટિસ નર્સ સલાહ આપશે કે આ તમને લાગુ પડે છે કે નહિ.

જો તમને રસીમાં જતા કોઈપણ પદાર્થો પર તીવ્ર પ્રતિક્રિયા થઇ હોય, તો તમારે તે ન લેવી જોઈએ. ફરીથી, તમારી GP પ્રેક્ટિસ તમને સલાહ આપશે

યૂકેમાં 70 વર્ષ અને તેથી વધારે વયના લોકોને આપવામાં આવતી જીવંત શિંગલ્સ રસીમાં પોર્સિન જિલેટીનનો સમાવેશ હોય છે. અમુક લોકો આ રસી ઈચ્છતા ન હોય પણ તે ભલામણ કરવામાં આવતી રસી છે સિવાય કે તમે તેને લઇ શકતા નથી કારણ કે તમારી પાસે નબળી રોગપ્રતિરક્ષણ શક્તિ હોય.

શું રસી મને શિંગલ્સ આપી શકે?

શિંગરિક્સ (Shingrix) રસીઓ તમને શિંગલ્સ આપી ન શકે. ખૂબજ ભાગ્યે, ઝોસ્ટાવેક્સ (Zostavax) ફોલ્લીઓ જેવા હળવા શિંગલ્સનું કારણ બની શકે, સામાન્ય રીતે ઈન્જેકશન જગ્યાની આસપાસ. જો તમને ફોલ્લીઓ થાય તો તમે NHS 111 પર કોલ કરી શકો અથવા સલાહ માટે તમારા જીપી (GP) અથવા પ્રેકટિસ નર્સને કોલ કરો.

જો હું મારું રસીકરણ ચૂકી જાઉ તો? શું હું તે પછીથી લઈ શકું?

મોટા ભાગના લોકો માટે તેઓ 80 વર્ષની ઉંમરના થાય ત્યાં સુધી શિંગલ્સની રસી ઓફર કરવામાં આવશે. આમ છતાં પણ, જો તમારી રોગપ્રતિકારક શક્તિ ગંભીર રીતે નબળી પડી ગઈ હોય તો, રસી કોઈ પણ ઉંમર સુધી આપી શકાય.

શ્રેષ્ઠ સુરક્ષા માટે તમારી પાસે રસી હોવી જોઇએ અથવા ભલામણ કરેલા સમયે ઘટનાક્રમ પૂર્ણ કરવો. બીજી એપોઈન્ટમેન્ટ લેવા માટે તમારી જીપી (GP) પ્રેક્ટિસનો સંપર્ક કરો.

જો મેં પહેલા ઝોસ્ટાવેક્સ લીધી હોય તો શું હું શિંગરિક્સ રસી માટે પાત્ર છું?

જયારે તમે 70 અને 79 વર્ષની વચ્ચેની ઉંમરના હતાં ત્યારે નિયમિત રોગપ્રતિરક્ષણ કાર્યક્રમના ભાગ રૂપે તમને ઝોસ્ટાવેક્સ આપવામાં આવ્યું હોય તો પછી તમારે શિંગલ્સ રસીના કોઇ પણ વધારે ડોઝીસની જરૂર નથી.

તમારે હવે શિંગરિક્સ રસીના 2- ડોઝની જરૂર નથી.

શું હું પસંદ કરી શકું કે શિંગલ્સની કઈ રસી લેવી જોઈએ?

ના, તમારા જીપી (GP) અથવા પ્રક્ટિસ નર્સ તમારા માટે ભલામણ કરેલ રસી તમને ઓફર કરશે. તમે તમારી ઉંમર અને તમારા ચાલુ તબીબી ઈતિહાસના આધારે NHS પ્રોગ્રામ પર શિંગલ્સ રસી માટે પાત્ર બનશો.

વિલંબ કરશો નહિ, જો તમે પાત્રતા ધરાવતા હો તો, તમારી રસી શકય હોય તેટલા વહેલા લેવાનો પ્રયત્ન કરો.

યાદ રાખો, જયારે તમે રોગપ્રતિરક્ષણ માટે પાત્ર બનો ત્યારે તમને શ્રેષ્ઠ સુરક્ષા મળી રહે તેની ખાતરી કરવા માટે તમારે તમારી રસીને શક્ય તેટલી વહેલી તકે લેવાની એપોઈન્ટમેન્ટ કરવી જોઈએ.

વધારે માહિતી

જો તમને રસીકરણ કરાવતા પહેલા અથવા પછી વધારે માહિતી મેળવવાની ઈચ્છા હોય તો, તમારા જીપી અથવા પ્રેક્ટિસ નર્સ સાથે વાતચીત કરો. તમે NHS વેબસાઇટની મુલાકાત પણ લઇ શકો
www.nhs.uk/shingles

શિંગલ્સ રસી ઝોસ્ટાવેક્સ (Zostavax) વિષે વાંચવા માટે* મુલાકાત લો
www.medicines.org.uk/emc/product/6101/pil

શિંગલ્સ રસી શિંગરિક્સ (Shingrix) વિષે વાંચવા માટે* મુલાકાત લો
www.medicines.org.uk/emc/product/12054/pil

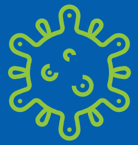
જો તમારી રોગપ્રતિકારક શક્તિ ગંભીર રીતે નબળી પડી ગઈ હોય (સખત રોગપ્રતિરક્ષિતથી અવરોધિત) તો તમને શિંગલ્સ રસી 50 વર્ષની ઉંમરથી ઓફર કરવામાં આવશે

તમે તમારા 70th જન્મદિવસે લાયક બનશો

(તમારા જન્મદિવસ) થી પાત્ર	જન્મ તારીખો	કાર્યક્રમ શરૂ થવાની તારીખ	કાર્યક્રમ વર્ષ
70મા	1 સપ્ટેમ્બર 1953 – 31 ઓગસ્ટ 1954	1 સપ્ટેમ્બર 2023	વર્ષ 1
	1 સપ્ટેમ્બર 1954 - 31 ઓગસ્ટ 1955	1 સપ્ટેમ્બર 2024	વર્ષ 2
	1 સપ્ટેમ્બર 1955 - 31 ઓગસ્ટ 1956	1 સપ્ટેમ્બર 2025	વર્ષ 3
	1 સપ્ટેમ્બર 1956 - 31 ઓગસ્ટ 1957	1 સપ્ટેમ્બર 2026	વર્ષ 4
	1 સપ્ટેમ્બર 1957 - 31 ઓગસ્ટ 1958	1 સપ્ટેમ્બર 2027	વર્ષ 5

તમે તમારા 65th જન્મદિવસે લાયક બનશો

(તમારા જન્મદિવસ) થી પાત્ર	જન્મ તારીખો	કાર્યક્રમ શરૂ થવાની તારીખ	કાર્યક્રમ વર્ષ
65મી	1 સપ્ટેમ્બર 1958 - 31 ઓગસ્ટ 1959	1 સપ્ટેમ્બર 2023	વર્ષ 1
	1 સપ્ટેમ્બર 1959 - 31 ઓગસ્ટ 1960	1 સપ્ટેમ્બર 2024	વર્ષ 2
	1 સપ્ટેમ્બર 1960 - 31 ઓગસ્ટ 1961	1 સપ્ટેમ્બર 2025	વર્ષ 3
	1 સપ્ટેમ્બર 1961 - 31 ઓગસ્ટ 1962	1 સપ્ટેમ્બર 2026	વર્ષ 4
	1 સપ્ટેમ્બર 1962 - 31 ઓગસ્ટ 1963	1 સપ્ટેમ્બર 2027	વર્ષ 5

શિંગલ્સ	રસી
એક સામાન્ય રોગ છે કે જે લાંબા સમય સુધી ચાલનાર, ગંભીર પીડાનું કારણ બની શકે	કેસોની સંખ્યામાં મહત્વપૂર્ણ ઘટાડો થઈ રહ્યો છે
	
તીવ્ર ખંજવાળ પેદા કરી શકે ફોલ્લાઓ સાથે ફોલ્લીઓ	રસીકરણવાળા લોકોમાં જો તેઓને રોગ વિકસિત થાય તો લક્ષણોની તીવ્રતામાં ઘટાડો કરશે
કોઈ પણ ઉંમરે થઈ શકે પણ જોખમ, તીવ્રતા અને ગૂંચવણો ઉંમર સાથે વધે	નો ઉપયોગ બીજા દેશોમાં વિશાળ પ્રમાણમાં થાય છે જેમકે યુએસ (US) અને કેનેડા (Canada)

તમારા નિયમિત શિંગલ્સનું રસીકરણ કરાવવું એ તમારા આરોગ્યની દેખરેખ રાખવાનો એક સારો માર્ગ છે જેથી કરીને તમે શિંગલ્સની પીડા વગર જીવનનો આનંદ માણી શકો.

તમે યલો કાર્ડ સ્કીમ (Yellow Card Scheme) દ્વારા રસીઓ અને દવાઓની શંકાસ્પદ આડ અસરોનો રિપોર્ટ કરી શકો

આ ઓનલાઈન **yellowcard.mhra.gov.uk** પર મુલાકાત લઈ કરી શકાય અથવા યલો કાર્ડ (Yellow Card) હોટલાઈન દ્વારા 0800 731 6789 પર કોલ કરી. તમે QR કોડ અથવા યલો કાર્ડ એપ્પ (Yellow Card app) ડાઉનલોડ કરી પણ ઉપયોગ કરી શકો.

શિંગલ્સ સપોર્ટ સોસાયટિ

વેબસાઈટ: **shinglessupport.org.uk.** ગોપનીય હેલ્પલાઈન: **0845 123 2305** સવારના 9 અને રાતના 9વાગ્યાની સમયની વચ્ચે, અથવા **020 7607 9661** સોમવાર થી શુક્રવાર, બપોરના 12 થી રાતના 8. પૂછપરછો: **0300 030 9333**

ફેસિયલ પોલ્સિ

વેબસાઈટ: **facialpalsy.org.uk**

પીડા સંબંધિત હેલ્પલાઈન

ટેલિફોન: **0300 123 0789**, ઈમેઈલ: **help@painconcern.org.uk**
વેબસાઈટ: **www.painconcern.org.uk**

© Crown copyright 2023
Product code: C23SGX1GU Gujarati
Ip 100K (APS) MAY 2023
UK Health Security Agency Gateway number: 2023-118

સૂગમતા માટે મોટા ફોન્ટ

જો તમને આ પત્રિકાની વધારે નકલો ઓર્ડર કરવાની ઈચ્છા હોય, અથવા બીજી રચના જેમકે મોટા છાપેલા અક્ષરોમાં, અંધલિપિ અથવા અનુવાદિત નકલ તરીકે તો કૃપા કરી મુલાકાત લો **www.healthpublications.gov.uk** અથવા ફોન: 0300 123 1002, Minicom: 0300 123 1003 (સવારના 8 થી સાંજના 6, સોમવાર થી શુક્રવાર)

www.nhs.uk/vaccinations