UK Health Security Agency

NHS

ફ્લૂ સામે તમારી જાતનું રક્ષણ કરો

ઈંગ્લેન્ડમાં ફ્લૂનું રોગપ્રતિરક્ષણ

માધ્યમિક શાળામાં હોય તેઓને માટે માહિતી

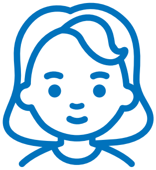
Flu immunisation

Helping to protect you against flu

ફ્લૂની રસી મફત ઓફર કરવામાં આવે છે માટેઃ

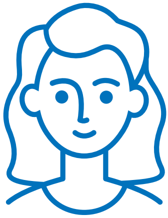
બાળકો 2 અથવા 3 વર્ષની ઉંમરના

(પાનખરમાં ફ્લૂનું રસીકરણ શરૂ થાય તે પહેલાં 31 ઓગસ્ટના રોજ)



બધા પ્રાથમિક શાળાની-ઉંમરના બાળકોને

થોડાક માધ્યમિક શાળાની-ઉંમરના બાળકોને



આરોગ્યની સ્થિતિવાળા બાળકો કે જે તેઓને ફ્લૂમાંથી વધારે જોખમમાં મૂકે

જે બાળકો દર વર્ષે પાત્રતા ધરાવે છે તે વિષે વધારે માહિતી મળી શકેઃ **www.nhs.uk/child-flu**

મારે ફ્લૂની રસી શા માટે લેવી જોઈએ?

ફ્લૂ એક ખૂબ જ અપ્રિય બીમારી હોઈ શકે કે જે તાવ, ભરાયેલા નાક, સૂકી ઉધરસ, ગળામાં દુખાવો, સ્નાયુઓમાં અને સાંધાઓમાં દુખાવો, અને ખૂબ જ થાક લાવી શકે. આ કેટલાય દિવસો અથવા વધારે ચાલી શકે. અમુક લોકોને ગૂંચવણો થઈ શકે અને સારવાર માટે હોસ્પિટલમાં જવાની જરૂર પડે.

રસીના ફાયદાઓ શું છે?

રસી લેવાથી જે ખૂબ જ ખરાબ બીમારી થઈ શકે તેમાંથી તમને રક્ષણમાં મદદ કરશે. તે તમને જે વસ્તુઓનો આનંદ માણો છો તેને ચૂકી જવાનું ટાળવામાં અને તમારા શિક્ષણમાં થતાં વિક્ષેપમાં મદદ કરી શકે.

શા માટે ઘણા બધા યુવાન લોકોને રસી આપવામાં આવી રહી છે?

આ રસી તમને ફ્લૂ સામે રક્ષણ આપવામાં મદદ કરશે અને તમે બીજાઓમાં ફ્લૂ ફેલાવોની શકયતાને ઘટાડે છે જેથી બદલામાં તમારા પરિવાર અને મિત્રોને રક્ષણ આપવામાં મદદ કરે છે.

તે શિયાળામાં વસ્તીના પ્રમાણમાં ફ્લૂના લેવલને ઘટાડવામાં મદદ કરશે જયારે કોવિડ-19 (COVID-19) અને બીજા શ્વાસોચ્છશ્વાસમાં વાઈરસોનો ફેલાવો થવાથી NHS ઉપર દબાણ થઈ શકે.

મેં ગયા વર્ષે ફ્લૂનું રસીકરણ લીધુ હતું. શું આ વર્ષે મને બીજા એકની જરૂર છે?

હા; ફ્લૂના વાઈરસો દર વર્ષે બદલાતા રહે છે તેથી રસીને અધતન કરવામાં આવી શકે. આ કારણસર, અમે ભલામણ કરીએ છીએ કે તમને આ વર્ષે ફરીથી ફ્લૂ સામે રસી આપવામાં આવે, પછી ભલે ગયા વર્ષે રસી આપવામાં આવી હોય.

રસી કેવી રીતે આપવામાં આવશે?

તે સામાન્ય રીતે નેઝલ કે અનુનાસિક સ્પ્રે તરીકે આપવામાં આવે છે.

તેથી નેઝલ કે અનુનાસિક સ્પ્રે કેવી રીતે કાર્ય કરે છે?

નેઝલ સ્પ્રેમાં વાઈરસો હોવાથી કે જે ફ્લૂ પેદા કરવામાંથી રોકવા માટે નબળા પડી ગયા હોય છે પણ તમારી રોગપ્રતિરક્ષા શક્તિનો વધારો કરવામાં મદદ કરે છે.

રસી ઝડપથી નાકમાં શોષાય છે તેથી, જો તમને સ્પ્રે લીધા પછી તરત જ છીંક આવે તો પણ, ચિંતા કરવાની જરૂર નથી કે તેને કામ કર્યુ નથી.

શું રસીની કોઈ પણ આડ-અસરો છે?

તમને વહેતું અથવા નાકમાં અવરોધ લાવે, માથાનો દુખાવો, સામાન્ય થાક અને ભૂખ ઓછી થઈ શકે છે. આમ છતાં પણ, આ ફ્લૂ થવા અને તેની થતી ગૂંચવણો કરતાં ઘણી ઓછી ગંભીર હોય છે. ગંભીર આડ-અસરો અસામાન્ય હોય છે.

જો તે દિવસે મને સ્વસ્થ લાગતુ ન હોય તો શું?

જો તમને તાવ હોય તો રસીકરણમાં વિલંબ થઈ શકે. વળી, જો તમારું નાક ભારે અવરોધિત અથવા વહેતું હોય તો, તે રસીને તમારા શરીરની સિસ્ટમમાં જતા બંધ કરી શકે. આ કિસ્સામાં, ફ્લૂ રસીકરણ ત્યાં સુધી મુલતવી રાખી શકાય કે જયાં સુધી તમારા નેઝલ લક્ષણો સાફ થઈ જાય. કયારેક તેના બદલે ઈંજેકશનથી રસી આપવામાં આવી શકે.

યુવાન લોકો કે જેઓને લાંબા સમય- ગાળાની આરોગ્યની સ્થિતિ હોય તેઓને માટે શું?

જો તમને આરોગ્યની એવી સ્થિતિ હોય કે જે તમને ફ્લૂમાંથી ગંભીર ગૂંચવણો થતા વધારે જોખમ- ભયમાં મૂકે તો, તમારે દર વર્ષે ફ્લૂ રસી લેવી જોઈએ. જો તમને આમાંની કોઈ એક આરોગ્યની સ્થિતિ હોય અને શાળામાં ફ્લૂની રસી આપવામાં આવતા જૂથોમાંથી કોઈ એકમાં ન હો તો, તમને રસી આપવા માટે તમે તમારી જીપી સર્જરિને પણ વિનંતી કરી શકો છો. તમે તમારા જીપીને આ કરવા માટે પણ કહી શકો, જો, દાખલા તરીકે, તમે શાળાના રસીકરણ સત્ર સુધી રાહ જોવા માંગતા ન હો તો.

લાંબા ગાળાની આરોગ્યની સ્થિતિઓ કે જે તમને ફ્લૂમાંથી વધારે જોખમ કે સંકટમાં મૂકે

આ શરતોમાં સમાવિષ્ટ:

- શ્વાસની ગંભીર સમસ્યાઓ, જેમ કે એસ્માને સ્ટિરોઇડ ઈન્હેલર અથવા ટેબલેટસના નિયમિત ઉપયોગની જરૂર પડે
- હૃદયની ગંભીર સ્થિતિઓ
- કિડનિ અથવા યકૃતનો રોગ
- ડાયબીટિઝ
- સ્ટિરોઈડ ટેબલેટસ અથવા કિમોથેરાપી જેવી દવાઓની સ્થિતિ અથવા સારવારના પરિણામે નબળુ રોગપ્રતિકારક તંત્ર કે સિસ્ટિમ
- બરોળની સમસ્યાઓ, દાખલા તરીકે, સિકલ સેલ રોગ, અથવા બરોળને દૂર કરવામાં આવી રહી હોય
- વિધા અક્ષમતા
- ચેતા તંત્રની સમસ્યાઓ જેમકે સેરિબ્રલ પાલ્સિ કે મગજનો લકવો

વધારે માહિતી માટે **www.nhs.uk/child-flu** ની મુલાકાત લો

શું કોઈ પણ યુવાન લોકો છે કે જેઓએ નેઝલ કે અનુનાસિક રસી ન લેવી જોઈએ?

ઈંજેકશનથી આપવામાં આવતી રસીના કાર્યક્રમ કરતાં વધારે અસરકારક હોવાથી યુવાન લોકોને નેઝલ સ્પ્રે રસી ઓફર કરવામાં આવે છે. આમ છતાં પણ, લાંબા ગાળાની આરોગ્યની સ્થિતિઓવાળા અમુક યુવાન લોકો નેઝલ રસી લેવા માટે સક્ષમ ન હોઈ શકે (નીચેની વિગતો જૂઓ) તમારા માતાપિતાને રસીકરણ પહેલાં પૂર્ણ કરવા માટે સંમતિ ફોર્મ આપવામાં આવશે, કે જેમાં તે તમારા માટે અનુકૂળ છે કે નહિ તે તપાસ કરવાના પ્રશ્નોનો સમાવેશ હશે. જો તેઓને કોઈ પણ પ્રશ્નો હોય તો તેઓ શાળાની રોગપ્રતિરક્ષણ ટીમ સાથે વાતચીત કરી શકે. જો તમે નેઝલ સ્પ્રે ન લઈ શકો તો, તમને ઈંજેકશનથી આપી શકાય તેવી ફ્લૂની રસી આપવામાં આવશે.

કોણે નેઝલ રસી લેવી જોઈએ નહિ?

નેઝલ સ્પ્રે રસીને બદલે, તમારે ઈંજેકશનથી આપવામાં આવતી ફ્લૂ રસી લેવી જોઈએ જો તમે:

- હાલમાં સિસોટી જેવો અવાજ અથવા છેલ્લા 72 કલાકોમાં સિસોટી જેવો આવાજ કરી રહયા હોય
- તમારું રોગપ્રતિરક્ષણ તંત્ર ખૂબ જ નબળુ પડી ગયુ હોય અથવા તમારા ઘરમાં કોઈએકને એકાંતવાસની જરૂર હોય કારણકે તેઓને ગંભીરરીતે પ્રતિરક્ષિતવાળો અવરોધ કે ઈમ્યૂનોસપ્રેસડ હોય છે
- એક એવી સ્થિતિ છે કે જેને સેલિસિલેટ સારવારની જરૂર છે
- ભૂતકાળમાં ફ્લૂની રસી, અથવા કોઈપણ ઘટકોમાં એનાફિલેક્ટિક પ્રતિક્રિયા થઈ હોય (ઇંડા સિવાય)

જે યુવાન લોકોને નેઝલ સ્પ્રેની રસી આપવામાં આવી હોય તેઓએ રસીકરણને અનુસરીને લગભગ બે અઠવાડિયાની આસપાસ સુધી ખૂબ જ ગંભીર રીતે નબળા પડી ગયેલ રોગપ્રતિરક્ષણ તંત્રવાળા (દાખલા તરીકે જેઓએ હમણાં જ બોન મેરો ટ્રાન્સપ્લાન્ટ કરાવ્યું હોય) લોકો સાથે ગાઢ સંપર્ક ટાળવો જોઈએ. જો સંપર્ક સંભવિત અથવા અનિવાર્ય હોય તો પછી વૈકલ્પિક ફ્લૂની રસી આપવી જોઈએ.

જો તમે ચોકકસ ન હો તો, શાળાની રોગપ્રતિરક્ષણ ટીમ, અથવા નર્સ અથવા તમારી જીપી (GP) સર્જરિમાં તપાસ કરો.

તમારા માતાપિતાએ તમારા વિશેષજ્ઞની સલાહ લેવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ, જો તમને હોય તો:

- ભૂતકાળમાં ઈંડામાં ગંભીર એલર્જીક પ્રતિક્રિયા (એનાફિલેક્સિસ) થઈ હોય કે જે માટે સઘન સંભાળની સારવારની જરૂર રહી હોય
- એસ્મા કે જેની સારવાર સ્ટિરોઇડ ટેબલેટસ દ્વારા કરવામાં આવી રહી હોય અથવા હોસ્પિટલમાં સઘન સંભાળની સારવારની જરૂર હોય.

શું નેઝલ રસીમાં ડુકકરમાંથી (પોર્સિન જિલેટીન) મેળવેલા જિલેટીન હોય છે?

હા. નેઝલ રસીમાં જિલેટીનનું (પોર્સિન જિલેટીન) અત્યંત પ્રક્રિયા કરેલ સ્વરૂપ હોય છે, કે જેનો ઉપયોગ ઘણી આવશ્યક દવાઓની શ્રેણીમાં થાય છે. જિલેટીન રસી વાઈરસોને સ્થિર રાખવામાં મદદ કરે છે જેથી કરીને રસી ફ્લૂ સામે શ્રેષ્ઠ રક્ષણ પૂરું પાડે.

બાળકો અને યુવાન લોકોને નેઝલ રસી આપવામાં આવે છે કારણ કે તે ઈંજેકશનથી આપવામાં આવતી રસીના કાર્યક્રમ કરતાં વધારે અસરકારક હોય છે. આનું કારણ એ છે કે બીજાઓમાં ફ્લૂના ફેલાવાને ઘટાડવામાં તેનો વહીવટ કરવાનું સરળ બને છે અને જેઓ ફ્લૂની ગૂંચવણતાઓમાં વધારે નિર્બળ હોય તેનું સારી રીતે વિચારવામાં આવે છે. આમ છતાં પણ, જો તમને એક અથવા વધારે તબીબી પરિસ્થિતિઓ અથવા સારવારોને લઈને ફ્લૂમાંથી વધારે જોખમ હોય અને તમે નેઝલ ફ્લૂની રસી લઈ શકતા નથી તો તમારે ઈન્જેક્શન દ્વારા ફ્લૂની રસી લેવી જોઈએ. જેઓ તબીબી બનાવટોમાં પોર્સિન જિલેટીનના ઉપયોગને સ્વીકારી ન શકે, તેઓના માટે એક વૈકલ્પિક ઈંજેકશનથી આપવામાં આવતી રસી મળી રહે છે. તમારા માતાપિતાઓએ શાળાની રોગપ્રતિરક્ષણ ટીમ સાથે વિકલ્પોની ચર્ચા કરવી જોઈએ.

5 કારણો

ફ્લૂની રસી લેવા માટે

1. તમારી જાતનું રક્ષણ કરો.

આ રસી તમને ફ્લૂ અને બ્રોન્કાઇટિસ અને ન્યૂમોનિયા જેવી ગંભીર ગૂંચવણો સામે રક્ષણ આપવામાં મદદ કરશે

2. તમારા પરિવાર અને મિત્રોનું રક્ષણ કરો.

રસી લેવાથી વધારે નબળા મિત્રો અને પરિવારનું રક્ષણ કરવામાં મદદ મળશે

3. કોઈ ઈન્જેક્શનની જરૂર નથી.

નેઝલ સ્પ્રે પીડા વગરનું અને લેવાનું સરળ હોય છે

4. ફ્લૂ થવા કરતાં તે વધારે સારું છે.

નેઝલ સ્પ્રે ફ્લૂ સામે રક્ષણ આપવામાં મદદ કરે છે, કે જે વિશ્વભરના લાખો લોકોને આપવામાં આવેલ છે અને તેનો સલામતીનો ઉત્તમ રેકોર્ડ છે

5. ગુમાવેલી તકોથી દૂર રહો.

જો તમને ફ્લૂ થાય તો, તમે કેટલાક દિવસો સુધી અસ્વસ્થ બની શકો અને તમે જે વસ્તુઓ કરવા આનંદ માણો તે માટે સક્ષમ ન રહી શકો

હું વધારે માહિતી કયાંથી મેળવી શકું?

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

NHS

www.nhs.uk/vaccinations

© Crown copyright 2022. UK Health Security gateway number: 2022343.
Product code: 22SECFLUGU Gujarati. 1P 2M AUG 2022 (APS). To order more copies of this guidance please visit: www.healthpublications.gov.uk or call 0300 123 1002. Updated 16.08.2022