UK Health Security Agency

NHS

फ्लू से स्वयं को बचाएं

इंग्लैंड में फ्लू टीकाकरण

माध्यमिक स्कूल में पढ़ने वालों के लिए सूचना

Flu immunisation

Helping to protect you against flu

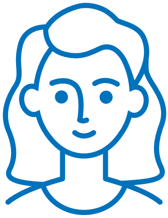
फ्लू के टीके मुफ्त में दिए जाते हैं:

2 या 3 वर्ष की आयु के बच्चे

(31 अगस्त को शरद ऋतु में फ्लू टीकाकरण शुरू होने से पहले)

सभी प्राथमिक विद्यालय आयु वर्ग के बच्चे

कुछ माध्यमिक विद्यालय के आयु वर्ग के बच्चे



किसी रोग की स्थिति से पीड़ित बच्चे जिन्हें फ्लू अधिक जोखिम में डालता है

प्रत्येक वर्ष कौन से बच्चे पात्र हैं, इसके बारे में अधिक जानकारी यहां पाई जा सकती है: **www.nhs.uk/child-flu**

मुझे फ्लू का टीका क्यों लगवाना चाहिए?

फ्लू एक बहुत ही बुरी बीमारी हो सकती है, जिससे बुखार, भरी हुई नाक, सूखी खांसी, गले में पीड़ा, मांसपेशियों और जोड़ों में दर्द और अत्यधिक थकान हो सकती है। यह कई दिनों या उससे अधिक समय तक रह सकता है। कुछ लोग को जटिलताएं विकसित हो जाती हैं और उन्हें उपचार के लिए अस्पताल जाने की आवश्यकता होती है।

टीके के क्या लाफ हैं?

टीका लगवाने से आपको एक बहुत ही बुरी हो सकते वाली बीमारी से बचने में सहायता मिलेगी। यह आपको उन चीज़ों से चूकने से बचने में सहायता कर सकता है जिनका आप आनंद लेते हैं और जो आपकी शिक्षा में विघ्न उत्पन्न करती हैं।

इतने सारे युवाओं को टीका क्यों दिया जा रहा है?

टीका आपको फ्लू से बचाने में सहायता करेगा और आपके द्वारा दूसरों में फ्लू फैलाने की संभावना को कम करेगा

यह सर्दियों में आबादी में फ्लू के स्तर को कम करने में सहायता करेगा जब परिसंचरण में COVID-19 और अन्य श्वसन वायरस के साथ NHS पर दबाव हो सकता है

मुझे पिछले वर्ष फ्लू का टीका लगा था। क्या मुझे इस साल एक और चाहिए?

हाँ; फ्लू के वायरस हर वर्ष बदलते हैं इसलिए टीके नवीनीकृत हो सकते हैं इस कारण से, हम सुझाव देते हैं कि आपको इस वर्ष फिर से फ्लू के विरुद्ध टीका लगाया जाए, भले ही पिछले वर्ष टीका लगाया गया हो।

टीका कैसे दिया जाएगा?

यह आमतौर पर नाक में स्प्रे (छिड़काव) के रूप में दिया जाता है।

तो नाक में स्प्रे कैसे काम करता है?

नाक के स्प्रे में ऐसे वायरस होते हैं जिन्हें फ्लू पैदा करने से रोकने के लिए कमजोर कर दिया गया है लेकिन यह आपको प्रतिरक्षा बढ़ाने में सहायता करेगा।

वैक्सीन नाक में जल्दी अवशोषित हो जाती है, इसलिए यदि आप स्प्रे के तुरंत बाद छींकते हैं, तो चिंता करने की कोई जरूरत नहीं है कि इसने काम नहीं किया है।

क्या टीके के कोई दुष्प्रभाव हैं?

आप एक बहती या अवरुद्ध नाक, सिरदर्द, सामान्य थकान और कुछ भूख न लगना विकसित कर सकते हैं। यद्यपि, ये विकासशील फ्लू और इसकी जटिलताओं की तुलना में बहुत कम गंभीर हैं। गंभीर दुष्प्रभाव असामान्य हैं।

क्या होगा यदि मैं उस दिन ठीक महसूस नहीं कर रहा /रही हूँ?

यदि आप को बुखार है तो टीकाकरण में देरी हो सकती है। इसके अलावा, यदि आपकी नाक बहुत अधिक अवरुद्ध या बहती है, तो यह आपके सिस्टम में वैक्सीन को जाने से रोक सकती है। ऐसी अवस्था में, फ्लू के टीकाकरण को तब तक के लिए स्थगित किया जा सकता है जब तक कि आपके नाक के लक्षण साफ नहीं हो जाते। कभी-कभी इसके बजाय एक इंजेक्शन वाला टीका लगाया जा सकता है।

उन युवाओं का क्या होगा जो लंबे समय से अस्वस्थ स्थिति से पीड़ित हैं?

यदि आपकी कोई अस्वस्थ स्थिति है जो आपको फ्लू से गंभीर जटिलताओं के उच्च जोखिम में डालती है, तो आपको फ्लू का टीका प्रत्येक वर्ष लेना चाहिए यदि आपको इन अस्वस्थ स्थितियों में से एक है और आप उस समूह में नहीं आते हैं जिस में स्कूल फ्लू टीका प्रदान करता है, तो आप अपनी GP सर्जरी को भी आपको टीका लगाने के लि कह सकते हैं। आप अपने जीपी सर्जरी को ऐसा करने के लिए भी कह सकते हैं, यदि उदाहरण के लिए, आप स्कूल के टीकाकरण के सत्र तक प्रतीक्ष नहीं करना चाहते।

दीर्घकालिक अस्वस्थ स्थितियां जो आपको फ्लू से अधिक जोखिम में डालती हैं

इन परिस्थितियों में शामिल हैं:

- साँस लेने में गंभीर समस्याएँ, जैसे दमा जिस के लिए स्टेरॉयड इनहेलर या गोलियों के नियमित उपयोग की आवश्यकता होती है
- दिल की गंभीर स्थितियां
- गुर्दे या जिगर की बीमारी
- मधुमेह
- स्टेरॉयड टैबलेट या कीमोथेरेपी जैसी दवाओं के साथ किसी रोग-स्थिति या उपचार के परिणामस्वरूप कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली
- प्लीहा के साथ समस्याएं, उदाहरण के लिए, सिकल सेल रोग, या प्लीहा को निकाल दिया गया है
- सीखने की असमर्थता
- तंत्रिका तंत्र के साथ समस्याएं, जैसे सेरेब्रल पाल्सी

अधिक जानकारी के लिए **www.nhs.uk/child-flu** पर जाएं

क्या ऐसे कोई युवा लोग हैं जिन्हें नाक का टीका नहीं लगवाना चाहिए?

युवा लोगों को नाक स्प्रे वैक्सीन दी जाती है क्योंकि यह कार्यक्रम में इंजेक्शन वाले टीके की तुलना में अधिक प्रभावी है। यद्यपि, लंबे समय तक रोगी की स्थिति वाले कुछ युवा लोगों नाक का टीका लेने में सक्षम नहीं हो सकते (नीचे विवरण देखें)। आपके माता-पिता को टीकाकरण से पहले पूरा करने के लिए एक सहमति फॉर्म दिया जाएगा, जिसमें यह जांचने के लिए प्रश्न शामिल होंगे कि यह आपके लिए उपयुक्त है या नहीं। यदि उनका कोई प्रश्न है तो वे स्कूल प्रतिरक्षण टीम से बात कर सकते हैं। यदि आप नाक में स्प्रे नहीं ले सकते, तो आपको इंजेक्शन वाला फ्लू का टीका लगाया जाएगा।

नाक का टीका किसे नहीं लगवाना चाहिए?

नाक स्प्रे के टीके के बजाय, आपको इंजेक्शन वाला फ्लू का टीका लगवाना चाहिए यदि आप:

- को वर्तमान में घरघराहट की आवाज़ हो रही है या पिछले 72 घंटों में घरघराहट का आवाज़ होती रही है
- बहुत कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली वाले है या आपके घर में किसी को अलगाव की आवश्यकता है क्योंकि उनका प्रतिरक्षित गंभीर रूप से कमजोर हैं
- की ऐसी स्थिति है जिसमें सैलिसिलेट उपचार की आवश्यकता होती है
- को अतीत में (अंडे के अलावा) फ्लू के टीके, या किसी भी घटक के लिए एनाफिलेक्टिक प्रतिक्रिया हुई है

जिन युवाओं को नाक के स्प्रे से टीका लगाया गया है, उन्हें टीकाकरण के बाद लगभग दो सप्ताह तक बहुत गंभीर रूप से कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली वाले लोगों (उदाहरण के लिए जिनका अभी-अभी अस्थि मज्जा ट्रांसप्लांट हुआ है) के साथ निकट संपर्क से बचना चाहिए। यदि संपर्क संभावित या अपरिहार्य है तो एक वैकल्पिक फ्लू टीका दिया जाना चाहिए।

यदि आप सुनिश्चित नहीं हैं, तो स्कूल टीकाकरण टीम, या नर्स या अपनी सर्जरी में GP से पूछें।

आपके माता-पिता को आपके विशेषज्ञ की सलाह लेनी चाहिए, यदि आप का कोई विशेषज्ञ है तोः

- अतीत में अंडे से एक गंभीर एलर्जी प्रतिक्रिया (एनाफिलेक्सिस) हुई थी जिसके लिए गहन देखभाल उपचार की आवश्यकता हुई
- दमा जिसका इलाज स्टेरॉयड गोलियों से किया जा रहा है या अस्पताल में गहन देखभाल उपचार की आवश्यकता हुई है।

क्या नाक के टीके में सूअरों (पोर्सिन जिलेटिन) से प्राप्त जिलेटिन होता है?

हाँ। नाक के टीके में जिलेटिन (पोर्सिन जिलेटिन) का अत्यधिक संसाधित रूप होता है, जिसका उपयोग कई आवश्यक दवाओं की श्रेणी में किया जाता है। जिलेटिन वैक्सीन वायरस को स्थिर रखने में सहायता करता है ताकि वैक्सीन फ्लू के विरुद्ध सबसे अच्छी सुरक्षा प्रदान कर।

बच्चों और युवाओं को नाक का टीका दिया जाता है क्योंकि कार्यक्रम में यह इंजेक्शन वाले टीके की तुलना में अधिक प्रभावी है। ऐसा इसलिए है क्योंकि इसे देना आसान है और दूसरों में फ्लू के प्रसार को कम करने के लिए बेहतर माना जाता है, जो फ्लू की जटिलताओं के प्रति अधिक संवेदनशील हो सकते हैं। यद्यपि, यदि आप एक या अधिक चिकित्सीय स्थितियों या उपचारों के कारण फ्लू से उच्च जोखिम में हैं और आप नाक में फ्लू का टीका नहीं ले सकते हैं, तो आपको इंजेक्शन द्वारा फ्लू का टीका लगवाना चाहिए। जो लोग चिकित्सा उत्पादों में पोर्सिन जिलेटिन के उपयोग को स्वीकार नहीं कर सकते हैं, उनके लिए एक वैकल्पिक इंजेक्शन द्वारा देने योग्य टीका उपलब्ध है। आपके माता-पिता को स्कूल प्रतिरक्षण टीम के साथ विकल्पों पर चर्चा करनी चाहिए।

5 कारण

फ्लू का टीका लगवाने के लिए

1. अपनी रक्षा करें।

वैक्सीन आपको फ्लू और ब्रोंकाइटिस और निमोनिया जैसी गंभीर जटिलताओं से बचाने में मदद करेगी

2. अपने परिवार और दोस्तों को सुरक्षित रखें।

टीका लगवाने से अधिक कमजोर मित्रों और परिवार की रक्षा करने में मदद मिलेगी

3. किसी इंजेक्शन की आवश्यकता नहीं है।

नेज़ल स्प्रे दर्दरहित और उपयोग में आसान है

4. यह फ्लू होने से बेहतर है।

नेज़ल स्प्रे फ्लू से बचाव में मदद करता है, दुनिया भर में लाखों लोगों को दिया गया है और इसका सुरक्षा रिकॉर्ड उत्कृष्ट है

5. खोए हुए अवसरों से बचें।

यदि आपको फ्लू हो जाता है, तो आप कई दिनों तक अस्वस्थ रह सकते हैं और अपनी पसंद के काम नहीं कर पाएंगे

मुझे अधिक जानकारी कहां से मिल सकती है?

अधिक जानकारी के लिए **www.nhs.uk/child-flu** पर जाएं। यदि आपके कोई और प्रश्न हैं, तो स्कूल प्रतिरक्षण टीम, अपने जीपी, या प्रैक्टिस नर्स से बात करें।

NHS

www.nhs.uk/vaccinations

© Crown copyright 2022. UK Health Security gateway number: 2022344.
Product code: 22SECFLUHI Hindi. 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