Public Health England

NHS

आपके बच्चे को फ्लू से सुरक्षित रखना

इंग्लैंड में फ्लू टीकाकरण

माता-पिता और केयरर के लिए जानकारी

HELP US HELP YOU

PROTECT AGAINST FLU

Flu immunisation

Helping to protect children, every winter

5 आपके बच्चे को टीका लगवाने के कारण

1. अपने बच्चे को सुरक्षित रखें।
यह टीका आपके बच्चे को फ्लू और ब्रोंकाइटिस एवं निमोनिया जैसी गंभीर समस्याओं से सुरक्षित रखने में मदद करेगा

2. अपने आप, अपने परिवार और दोस्तों को सुरक्षित रखें।
अपने बच्चे को टीका लगवाने से अधिक संवेदनशील दोस्तों और परिवार को सुरक्षित रखने में मदद मिलेगी

3. किसी इंजेक्शन की जरूरत नहीं।
नासिका स्प्रे दर्दरहित है और इसे लेना आसान है

4. फ्लू होने से इसे लेना बेहतर है।
नासिका स्प्रे, फ्लू से सुरक्षा प्रदान करता है और इसे दुनियाभर में करोड़ों बच्चों को दिया गया है, और इसका सुरक्षा रिकार्ड बहुत ही अच्छा है

5. खर्चों से बचें
अगर आपके बच्चे को फ्लू हो तो आपको शायद काम से छुट्टी लेनी पड़े या बच्चे की देखभाल करने के लिए वैकल्पिक बंदोबस्त करना पड़े

निम्नलिखित बच्चों को हर साल फ्लू का टीका मुफ़्त प्रदान किया जाता है:

- दो या तीन साल की उम्र के बच्चे (वर्तमान फ्लू मौसम के 31 अगस्त को उम्र)
- प्राइमरी स्कूल की उम्र वाले सभी बच्चे
- कक्षा 7 में पढ़ने वाले सभी सेकेंडरी स्कूल के उम्र वाले बच्चे

और:

- किसी स्वास्थ्य समस्या से पीड़ित बच्चे जिसके कारण उन्हें फ्लू से वर्धित जोखिम है
- वह बच्चे जो किसी ऐसे व्यक्ति के साथ रहते हैं जो एनएचएस के शील्डिड मरीज़ सूची में हैं

हर साल कौन से बच्चे योग्य हैं, इसके बारे में अधिक जानकारी निम्नलिखित लिंक पर मिल सकती है:
www.nhs.uk/child-flu

मेरे बच्चे को फ्लू का टीका क्यों लगवाना चाहिए?

बच्चों में फ्लू बहुत ही बुरी बीमारी हो सकती है जिसके कारण बुखार, नाक बंद, खुश्क खांसी, गले में दर्द, मांसपेशियों और जोड़ों मे दर्द और बहुत अधिक थकान जैसे लक्षण उत्पन्न हो सकते हैं। यह कई दिनों तक या उससे भी अधिक समय के लिए चल सकता है।

कुछ बच्चों को बहुत तेज़ बुखार हो सकता है, कभी-कभी फ्लू के साधारण लक्षणों के बिना, और उसे शायद इलाज के लिए अस्पताल जाना पड़े। फ्लू से संबंधित गंभीर समस्याओं में पीड़ादायक कान का संक्रमण, तीव्र ब्रोंकाइटिस और निमोनिया शामिल हैं।

टीके के कौन-कौन से लाभ हैं?

टीका लगवाने से आपके बच्चे को एक ऐसी बीमारी से सुरक्षित रहने में मदद मिलेगी जो बच्चों में बहुत ही बुरी हो सकती है। पाँच साल की उम्र से कम उम्र के बच्चों को सबसे ज्यादा फ्लू के कारण अस्पताल में भर्ती किया जाता है।

इससे आपके बच्चे से आपके परिवार के उन अन्य सदस्यों में फ्लू के फैलने की संभावना कम होगी, जिन्हें शायद फ्लू से वर्धित जोखिम है, जैसे कि दादा-दादी या नाना-नानी, या किन्हीं भी दीर्घकालिक स्वास्थ्य समस्याओं की ग्रस्त लोग।

इस साल, उन्हें फ्लू से सुरक्षित रखने में मदद करना ख़ास तौर पर महत्वपूर्ण है क्योंकि अगर कोविड-19 उस समय भी आबोहवा में मौजूद रहा तो फ्लू के जोखिम में हैं ऐसे लोग आसानी से कोविड-19 की समस्याओं की चपेट में भी आ सकते हैं।

इससे आपको खुद बीमार होने या अपने बीमार बच्चे की देखभाल करने के लिए काम या अन्य गतिविधियों से छुट्टी लेने की जरूरत से बचने में मदद मिल सकती है।

यह टीका कितना प्रभावशाली है?

इस अप्रत्याशित वायरस के विरुद्ध हमारे पास फ्लू का टीका ही सबसे अच्छा सुरक्षा उपाय है। वातावरण में मौजूद फ्लू के प्रकार और टीके में शामिल प्रकार के बीच कितना अच्छा मेल है इस बात पर निर्भर करते हुए एक साल से दूसरे साल टीके की प्रभाविता भिन्न होगी। यूके में बच्चों को प्रदान किया जाने वाला टीका, शुरू से ही साधारणतः फ्लू के विरुद्ध अच्छी सुरक्षा प्रदान करता आ रहा है।

इतने सारे बच्चों को यह टीका क्यों प्रदान किया जा रहा है?

टीका लगे हुए बच्चों की रक्षा करने में मदद करने के साथ-साथ, यह संक्रमण के फैलने की संभावना को भी कम करता है और इस तरह से परिवार के अन्य सदस्यों और दोस्तों को सुरक्षित रखने में भी मदद करता है।

एनएचएस के शील्डिड मरीज़ सूची में हैं ऐसे लोगों के साथ रहने वाले लोगों को क्यों इस साल फ्लू का टीका लगवाने का प्रस्ताव दिया जा रहा है?

इस साल सर्दी के मौसम में हम उन लोगों को स्वस्थ रखना चाहते हैं जो आसानी से कोविड-19 की चपेट में आ सकते हैं और हम चाहते हैं कि उन्हें फ्लू ना हो। किसी अंतर्निहित स्वास्थ्य समस्या के शिकार व्यक्ति को उनके परिवार के सदस्य से फ्लू होने की संभावना को कम करने के लिए इस साल हम उनके परिवार के सदस्यों को भी फ्लू का टीका प्रदान करेंगे। इसमें बच्चे भी शामिल हैं।

अगर आपका बच्चा किसी ऐसे व्यक्ति के साथ रहता है जो एनएचएस के शील्डिड मरीज़ सूची में है या आप यह प्रत्याशा करते/ती हैं कि सर्दियों के मौसम के ज्यादातर दिनों में वे एक ही आवासस्थान साझा करेंगे जहाँ निकट संपर्क से बचना असंभव है तो आपके बच्चे को फ्लू का टीका दिया जाना चाहिए। अगर वे स्कूल में फ्लू का टीका प्रदान किए जाने वाले समूह का हिस्सा नहीं है तो आपको अपने जीपी सर्जरी से बात करनी चाहिए।

अगर परिवार का वह सदस्य कोई ऐसा व्यक्ति है जिसकी प्रतिरक्षा प्रणाली गंभीर रूप से कमज़ोर है तो जीपी शायद नासिका स्प्रे के बदले इंजेक्शन देने का प्रस्ताव दे सकते हैं।

मेरे बच्चे ने पिछले साल फ्लू का टीका लगवाया था। क्या उसे इस साल एक और टीके की जरूरत होगी?

हाँ; फ्लू के वायरस हर साल बदलते रहते हैं इसलिए टीके को शायद अपडेट किया गया हो। इस कारणवश, हम सिफारिश करते हैं कि आपके बच्चे को इस साल फिर फ्लू से बचने के लिए टीका लगवाया जाए, भले ही उसने पिछले साल टीका लगवाया हो।

मेरे बच्चे को उसका टीका कौन देगा?

दो और तीन साल की उम्र वाले बच्चों को उनकी जनरल प्रैक्टिस में, आम तौर पर प्रैक्टिस की नर्स के द्वारा* टीका दिया जाएगा।

लगभग सभी प्राइमरी स्कूल के उम्र वाले बच्चों को उनके स्कूल में टीका दिया जाएगा।

जिन बच्चों को घर पर पढ़ाया जाता है उन्हें भी यह टीका प्रदान किया जाएगा बशर्ते वे योग्य आयु समूह में हों। माता-पिता को उनके स्थानीय एनएचएस इंग्लैंड पब्लिक हेल्थ कमिशनिंग टीम से आयोजित व्यवस्थाओं के बारे में जानकारी मिल सकती है। इस वेबसाइट पर सविस्तार जानकारी यहाँ मिल सकती है: www.england.nhs.uk/about/regional-area-teams ।

टीका किस प्रकार दिया जाएगा?

अधिकांश बच्चों के लिए इसे एक नासिका स्प्रे के रूप में दिया जाता है।

क्या टीके के कारण फ्लू हो सकता है?

नहीं, टीके के कारण फ्लू नहीं हो सकता है क्योंकि ऐसी किसी परिस्थिति को उत्पन्न होने से रोकने के लिए इसमें मौजूद वायरसों को कमजोर बनाया गया है।

तो यह नासिका स्प्रे किस तरह से काम करता है?

नासिका स्प्रे में वायरस हैं जिन्हें फ्लू पैदा करने से रोकने के लिए कमजोर बनाया गया है लेकिन वे आपके बच्चे को उसकी स्वाभाविक रोग प्रतिरक्षा क्षमता को सशक्त बनाने में मदद करेगा। जब आपका बच्चा इन फ्लू के वायरसों के संपर्क में आता है तो यह उसकी रोग प्रतिरक्षा प्रणाली को उस संक्रमण से लड़ने में मदद करता है। इस टीके को बहुत ही जल्द नाक में सोख लिया जाता है, इसलिए स्प्रे लेने के तुरंत बाद अगर आपका बच्चा छींके भी तो इस बात की चिंता करने की कोई जरूरत नहीं है कि टीका काम नहीं करेगा।

क्या इस टीके के कोई दुष्प्रभाव हैं?

बच्चों को शायद जुखाम या बंद नाक, सर मे दर्द, सामान्य थकान और कुछ हद तक भूख में कमी हो। हालांकि, यह सभी लक्षण फ्लू या फ्लू से संबंधित समस्याओं द्वारा ग्रस्त होने से बहुत कम गंभीर हैं। गंभीर दुष्प्रभाव असामान्य हैं।

किसी स्वास्थ्य समस्या से ग्रस्त मेरे बच्चे का क्या?

कुछ विशिष्ट स्वास्थ्य समस्याओं से पीड़ित बच्चों के लिए, फ्लू से पीड़ित होने पर अत्यंत गंभीर समस्याओं के उत्पन्न होने का उच्च जोखिम होता है, चाहे उनकी स्वास्थ्य समस्या को इस समय अच्छी तरह से संभाला जा रहा हो। इन बच्चों को टीका लगवाना विशेष तौर पर जरूरी है।

इन स्वास्थ्य समस्याओं में शामिल हैं:

- गंभीर सांस लेने में समस्याएं, उदाहरणस्वरूप, तीव्र दमा जिसके लिए नियमित रूप से सांस के जरिए या मौखिक रूप से स्टेरॉयड लेने की ज़रूरत होती है
- हृदय की गंभीर समस्याएं
- तीव्र किडनी (गुर्दे) या लिवर (यकृत) की बीमारी
- डायबिटीज
- शैक्षिक अक्षमता
- बीमारी या चिकित्सा के कारण रोग प्रतिरक्षा प्रणाली का कमजोर हो जाना, उदाहरणस्वरूप, कैंसर के लिए कीमोथेरपी या रेडियोथेरपी या दीर्घ-कालिक स्टेरॉयड का उपयोग
- प्लीहा (स्प्लीन या तिल्ली) में समस्याएं, या तो इसलिए क्योंकि प्लीहा को निकाल दिया गया है (एस्प्लेनिया) अथवा वह ठीक तरह से काम नहीं करता है, उदाहरणस्वरूप, सिकल सेल या सीलिएक रोग के कारण
- आपका जीपी शायद इसलिए भी आपके बच्चे को टीका लगवाने की सलाह दे सकता है अगर उसे कोई ऐसी समस्या है जो उसके तंत्रिका तंत्र को प्रभावित करती है जैसे कि सेरेब्रल पाल्सी।

* आपका बच्चा योग्य होगा बशर्ते वर्तमान फ्लू के मौसम के 31 अगस्त को उनकी उम्र दो या तीन साल हो

छः महीने की उम्र से इन बच्चों को हर साल फ्लू का टीका लगवाना चाहिए। अधिकांश बच्चे नासिका स्प्रे द्वारा टीका प्राप्त करेंगे लेकिन दो साल की उम्र से कम उम्र वाले बच्चों को यह नहीं दिया जाना चाहिए।

इन बच्चों को, और जिनके लिए चिकित्सीय कारणवश नासिका स्प्रे उपयुक्त नहीं है, उन्हें इंजेक्शन द्वारा फ्लू का टीका प्रदान किया जाएगा।

अगर आपके बच्चे को पृष्ठ 7 पर सूचीबद्ध कोई स्वास्थ्य समस्या है लेकिन उसे स्कूल में टीका प्रदान ना किया जाए तो यह जरूरी है कि एक अपॉयेंटमेंट की व्यवस्था करने के लिए आप अपने जीपी से संपर्क करें।

अगर आप सुनिश्चित नहीं है कि आपके बच्चे को फ्लू के टीके की जरूरत है या नहीं या अगर आपको अधिक सलाह चाहिए तो अपनी प्रैक्टिस नर्स, जीपी या हेल्थ विजिटर से बात करें।

टीका कब दिया जाएगा?

दो और तीन साल की उम्र वाले बच्चों के लिए, सर्दियों के मौसम से पहले उनके जीपी सर्जरी में आपके बच्चे को टीका लगवाने के लिए आपको एक आमंत्रण मिलेगा। अगर नवंबर के महीने के शुरूआत तक आपकी उनसे इस विषय में कोई बात नहीं हुई है तो अपॉयेंटमेंट तय करने के लिए सीधे उनसे संपर्क करें।

प्राइमरी स्कूल की उम्र वाले बच्चों के लिए और सेकेंडरी स्कूल में कक्षा 7 में पढ़ने वाले बच्चों के लिए शायद स्कूल में शरद ऋतु के सत्र में टीकाकरण सत्र का आयोजन किया जाएगा। आपका स्थानीय स्वास्थ्यसेवा दल स्कूल के द्वारा आपसे संपर्क करेगा।

अगर आपका बच्चा स्कूल में टीका प्रदान किए जाने वाले एक योग्य समूह का हिस्सा है और उसे कोई ऐसी स्वास्थ्य समस्या है जिसके कारण उसे फ्लू से वर्धित जोखिम है (पृष्ठ 7 देखें), और अगर आप स्कूल के टीकाकरण सत्र तक इंतजार नहीं करना चाहते/ती हैं या जीपी की सर्जरी में टीका लगवाना आपको बेहतर लगता है, तो आप अपने जीपी की सर्जरी को आपके बच्चे को टीका लगवाने के लिए कह सकते/ती हैं।

क्या कोई ऐसे बच्चे हैं जिन्हें नासिका टीका नहीं लेना चाहिए?

चूंकि पहले से मौजूद स्वास्थ्य समस्या वाले बच्चे शायद अधिक आसानी से फ्लू की समस्याओं से ग्रस्त हो जाएं इसलिए यह विशेष रूप से जरूरी है कि वे टीका लगवाएं। बच्चे शायद नासिका टीका ना लगवा सकें अगर:

- वर्तमान में सांस लेते समय सांय-सांय की आवाज आ रही है या पिछले 72 घंटों में सांस लेते समय सांय-सांय की आवाज आ रही थी (उन्हें इंजेक्शन द्वारा उपयुक्त फ्लू का टीका दिया जाना चाहिए ताकि सुरक्षा में विलंब ना हो)
- इंटेंसिव केयर की जरूरत हुई है
  – दमे या
  – अंडे की एलर्जी के कारण हुई एनाफिलेक्सिस के कारण

  (इन दो समूहों में शामिल बच्चों को उनके विशेषज्ञ से परामर्श लेने की सलाह दी जाती है और उन्हें शायद अस्पताल में नासिका टीका लेना पड़े)
- कोई ऐसी समस्या है, या किसी ऐसी चिकित्सा पर हैं जिसके कारण उनकी रोग प्रतिरक्षा प्रणाली गंभीर रूप से कमजोर हो गई है या उनके घर में किसी व्यक्ति को अलग रहने की जरूरत है क्योंकि उनकी रोग प्रतिरक्षा प्रणाली प्रचंड रूप से कमजोर है
- टीके के किन्हीं भी अन्य घटकों से एलर्जी है*

* टीके में शामिल घटकों की सूची देखने के लिए निम्नलिखित पर www.medicines.org.uk/emc/product/3296/pil वेबसाइट देखें।

अगर एक या अधिक चिकित्सीय समस्याओं या चिकित्साओं के कारण आपके बच्चे को फ्लू से उच्च जोखिम है और वे नासिका फ्लू टीका नहीं ले सकते हैं तो उन्हें इंजेक्शन द्वारा फ्लू का टीका दिया जाना चाहिए।

अगर आप सुनिश्चित ना हों कि आपके बच्चे को इंजेक्शन द्वारा टीका लेना चाहिए या नासिका टीका लेना चाहिए तो कृपया स्कूल टीकाकरण दल से या आपकी सर्जरी की नर्स या जीपी से इस बात की जांच करें।

जिन बच्चों को नासिका स्प्रे द्वारा टीका दिया गया है उन्हें टीकाकरण के लगभग दो सप्ताह बाद तक घर पर ऐसे किसी भी व्यक्ति के संपर्क में नहीं आना चाहिए जिनकी रोग प्रतिरक्षा प्रणालियां गंभीर रूप से कमजोर हैं।

क्या मेरे बच्चे को अन्य टीकों के साथ एक ही समय पर फ्लू का टीका दिया जा सकता है?

हाँ। फ्लू का टीका अन्य नित्य बाल्यावस्था के टीकों के साथ एक ही समय पर दिया जा सकता है। अगर आपके बच्चे को बुखार हो तो टीके को विलंबित किया जा सकता है। साथ ही, अगर किसी बच्चे की नाक बहुत बुरी तरह से बंद हो या बह रही हो, तो वह टीके को उनके सिस्टम में प्रवेश करने से रोक सकता है। ऐसी परिस्थिति में, उनके फ्लू टीकाकरण को उनके नासिका संबंधी लक्षणों के सुधरने तक विलंबित किया जा सकता है।

क्या नासिका टीके में सुअरों से प्राप्त जिलैटिन है (पोरसाइन जिलैटिन)?

हाँ। नासिका टीके में जिलैटिन (पोरसाइन जिलैटिन) का एक अत्यंत ही प्रोसेस किया हुआ रूप होता है, जिसे कई प्रकार की आवश्यक दवाओं में उपयोग किया जाता है। यह जिलैटिन टीके में वायरसों को स्थायी रखने में मदद करता है ताकि फ्लू के विरुद्ध टीका सबसे अच्छी सुरक्षा प्रदान कर सके।

बच्चों को नासिका टीका प्रदान किया जाता है क्योंकि कार्यक्रम में इंजेक्शन द्वारा दिए गए टीके की तुलना में यह अधिक प्रभावशाली था। इसका कारण यह है कि इस तरह से टीके को प्रदान करना अधिक आसान है और माना जाता है कि यह दूसरे लोगों के बीच फ्लू को फैलाने की संभावना को बेहतर रूप से कम करता है जो शायद अधिक आसानी से फ्लू की समस्याओं की चपेट में आ सकते हैं।

हालांकि, अगर एक या अधिक चिकित्सीय समस्याओं या चिकित्साओं के कारण आपके बच्चे को फ्लू से उच्च जोखिम है और वे नासिका फ्लू टीका नहीं ले सकते हैं तो उन्हें इंजेक्शन द्वारा फ्लू का टीका दिया जाना चाहिए।

कुछ लोग शायद चिकित्सीय उत्पादों में पोरसाइन जिलैटिन के उपयोग को शायद स्वीकार ना करें। आपको अपने नर्स या डॉक्टर के साथ अपने विकल्पों के बारे में बात करनी चाहिए।

मुझे अधिक जानकारी कहाँ से मिल सकती है?

अधिक जानकारी के लिए www.nhs.uk/child-flu देखें। अगर आपके कोई और प्रश्न हों तो अपने जीपी, प्रैक्टिस नर्स, आपके बच्चे के स्कूल की नर्स या अपने हेल्थ विजिटर से बात करें।

www.nhs.uk/child-flu

© Crown copyright 2020
2902552C1 4.5M 1P JULY 2020 (APS)
First published June 2015