Public Health England

NHS

શિયાળો 2020/21

ફ્લૂ રસી

તે કોણે લેવી જોઈએ અને શા માટે

બાળકો અને ગર્ભવતી સ્ત્રીઓ માટે માહિતીનો સમાવેશ કરે છે

HELP US HELP YOU

PROTECT AGAINST FLU

Flu Immunisation

Helping to protect people, every winter

આ પત્રિકા સમજાવે છે કે તમે આગામી શિયાળામાં તમારું પોતાનું અને તમારાં બાળકોનું ફ્લૂ સામે રક્ષણ કરવામાં કેવી રીતે મદદ કરી શકો છો, અને જેમના પર ફ્લૂનું વધારે જોખમ રહેલું હોય તે લોકોએ દર વર્ષે તેમની મફત રસી લેવાનું શા માટે ખૂબ જ અગત્યનું છે.

ફ્લૂ શું છે? શું તે માત્ર ભારે શરદી જ નથી?

ફ્લૂ દર વર્ષે થાય છે, સામાન્ય રીતે શિયાળામાં, એટલા માટે તેને કેટલીકવાર મોસમી ફ્લૂ કહેવાય છે. તે અત્યંત ચેપી રોગ છે જેનાં લક્ષણો ખૂબ જ ઝડપથી શરૂ થઈ જાય છે.

શરદી ઘણી ઓછી ગંભીર હોય છે અને તે સામાન્ય રીતે ધીમે ધીમે નાક બંધ થઈ જઈને અથવા નાક વહેવાનું શરૂ થઈને તેમજ ગળામાં બળતરાથી શરૂ થાય છે. ફ્લૂનો એક ખરાબ હુમલો ભારે શરદી કરતાં ઘણો જ વધારે ખરાબ હોઈ શકે છે.

ફ્લૂનાં સૌથી સાધારણ ચિહ્નોમાં તાવ આવવો, ધ્રુજારી, માથાનો દુખાવો, શરીરના સાંધા અને સ્નાયુઓમાં કળતર અને દુખાવો તેમજ અત્યંત થાક લાગવો હોય છે. તંદુરસ્ત વ્યક્તિ સામાન્ય રીતે બેથી સાત દિવસની અંદર તેમાંથી સાજી થઈ જાય છે, પરંતુ કેટલાંક લોકોને આ રોગને પરિણામે હોસ્પિટલમાં દાખલ કરવાં પડે, કાયમી અસમર્થતા આવી જાય કે પછી મૃત્યુ પણ થઈ શકે છે.

ફ્લૂ શેના કારણે થાય છે?

ફ્લૂ ઈન્ફ્લુએન્ઝા વાઈરસને કારણે થાય છે જે શ્વાસનળીઓ અને ફેફસાંને ચેપ લગાડે છે. અને તે બેક્ટીરીયા નહિ પરંતુ વાઈરસને કારણે થતો હોવાથી, એન્ટિબાયોટિક્સથી તેની સારવાર થઈ શકતી નથી. પરંતુ, જો ફ્લૂ થવાને લીધે તેમાંથી બીજી સમસ્યાઓ ઊભી થાય, તો તેમાં કદાચ એન્ટિબાયોટિક્સની જરૂર પડી શકે.

તમને ફ્લૂ કેવી રીતે લાગે?

જ્યારે કોઈ ચેપ લાગેલ વ્યક્તિ ઉધરસ કે છીંક ખાય ત્યારે આસપાસના ઘણા વિસ્તારમાં તેમના મોઢામાંથી ઉડેલા પ્રવાહી (થૂંક કે લાળ)નાં ઝીણાં ટીપાં મારફતે ફ્લૂનો વાઈરસ ફેલાવે છે. આ ટીપાં બીજાં લોકો શ્વાસમાં લઈ શકે અથવા જ્યાં તે ટીપાં પડ્યાં હોય તે સપાટીઓને બીજાં લોકો અડવાથી લાગી શકે છે.

ફ્લૂની રસીઓ ફેલાઈ રહેલા મુખ્ય પ્રકારના ફ્લૂના વાઈરસ સામે રક્ષણ પૂરું પાડવામાં મદદ કરે છે.

તમે ઉધરસ કે છીંક ખાવ ત્યારે તમારું મોઢું ઢાંકીને આ વાઈરસનો ફેલાવો અટકાવી શકો છો, અને વાઈરસ તમને લાગવાનું જોખમ ઘટાડવા માટે તમારે તમારા હાથ અવારનવાર ધોવા જોઈએ અથવા હેન્ડ જૅલ વાપરવી જોઈએ.

પરંતુ ફ્લૂ લાગવા કે તે ફેલાવાનું અટકાવવાનો સર્વોત્તમ ઉપાય ફ્લૂની સીઝન શરૂ થતાં પહેલાં ફ્લૂની રસી લઈ લેવાનો છે.

ફ્લૂ સામે કેવી રીતે આપણું રક્ષણ કરવું?

ફ્લૂ અનિશ્ચિત છે. ગંભીર બીમારી ઉભી કરી શકે તેવા વાઈરસ સામેની આ રસીથી સર્વોત્તમ રક્ષણ મળી શકે છે. ફ્લૂનું કારણ બની શકે તેવા સંભવિત વાઈરસ ફ્લૂની સીઝન શરૂ થતાં પહેલાં જ ઓળખી લેવામાં આવે છે અને તે પછી તેની સાથે બને તેટલી નિકટ સામ્યતા ધરાવતી રસીઓ બનાવવામાં આવે છે.

આ રસીઓ આદર્શ રીતે પાનખર ઋતુમાં, ફ્લૂનો ફેલાવો શરૂ થાય તે પહેલાં આપવામાં આવે છે. છેલ્લાં દસ વર્ષ દરમ્યાન, જે પ્રકારના વાઈરસો ફેલાય છે તેની સાથે રસી સામાન્ય રીતે ઘણી સારી સામ્યતા ધરાવે છે.

ફ્લૂથી શું નુકસાન થઈ શકે?

લોકો કેટલીકવાર ભારે શરદીને ફ્લૂ હોવા તરીકે માને છે, પરંતુ ફ્લૂ ઘણીવાર શરદી કરતાં ઘણો વધારે ખરાબ હોઈ શકે છે અને તમારે થોડા દિવસ પથારીવશ રહેવું પડે એવું બની શકે. કેટલાંક લોકોને ફ્લૂની અસર બહુ જલદી થાય છે. તેમના માટે આના કારણે બ્રોન્કાઈટીસ અને ન્યૂમોનીયા જેવી વધારે ગંભીર બીમારીઓ થઈ જવાનું અથવા તેમની હાલની બીમારી વધારે વણસવાનું જોખમ વધી જઈ શકે છે. ખૂબ જ ખરાબ કેસોમાં, ફ્લૂના પરિણામે હોસ્પિટલવશ થવું પડે કે મૃત્યુ પણ થઈ શકે છે.

શું મને ફ્લૂની અસરનું જોખમ વધારે છે?

ફ્લૂ કોઈને પણ અસર કરી શકે છે, પરંતુ જો તમને લાંબા સમયની આરોગ્યની કોઈ બીમારી હોય, અને તે બીમારીને સારી રીતે કાબૂમાં રાખવામાં આવતી હોય અને સામાન્ય રીતે તમારી તબિયત સારી રહેતી હોય તો પણ, ફ્લૂને કારણે તે ઘણી ખરાબ થઈ જાય એવું બની શકે છે. તમારે ફ્લૂની મફત રસી લેવી જોઈએ, જો તમે:

- ગર્ભવતી હો

અથવા નીચે જણાવેલા જેવી લાંબા સમયની આરોગ્યની કોઈ બમારી હોય:

- હ્રદયની તકલીફ
- છાતીની તકલીફ અથવા શ્વાસની તકલીફો, જેમ કે બ્રોન્કાઈટીસ, એમ્ફીસીમા અથવા ગંભીર ઍસ્થમા
- કિડનીનો રોગ
- કોઈ રોગ અથવા સારવારને કારણે ઘટી ગયેલી રોગપ્રતિકારક શક્તિ (જેમ કે સ્ટીરોઈડની દવાઓ અથવા કેન્સરની સારવાર)
- લિવરનો રોગ
- સ્ટ્રોક (પક્ષાઘાતનો હુમલો) આવ્યો હોય, અથવા ટ્રાન્સેઈન્ટ ઈશ્કેમિક અટૅક (TIA) આવ્યો હોય
- ડાયાબિટીસ
- કોઈ ન્યૂરોલોજિકલ બીમારી, દાત. મલ્ટીપલ સ્ક્લેરોસિસ (MS), સેરેબ્રલ પોલ્સી હોય
- શિખવાની અસક્ષમતા
- તમારી સ્પ્લીનને લગતી તકલીફ - દાખલા તરીકે સિલક સેલ રોગ અથવા તમારી સ્લ્પીન કાઢી લેવામાં આવી હોય
- ગંભીર રીતે મેદસ્વી હો (વધારે પડતું વજન હોય) (40 અને તેથી વધારે BMI) હોય

કોવિડ-19 માટેના શિલ્ડ કરનારાં દર્દીઓની NHSની યાદી પર રહેલાં લોકો ફ્લૂની મફત રસી મેળવવા માટે લાયક બને છે અને તેઓ તે રસી મેળવે તે આ વર્ષે ખરેખર અગત્યનું છે.

બીમારીઓની યાદી નિશ્ચિત નથી. તે હંમેશાં તબીબી નિર્ણયનો વિષય રહે છે. ફ્લૂને કારણે તમારી પહેલાંની બીમારી વધારે બગડવાનું તેમજ ફ્લૂને કારણે કોઈ ગંભીર બીમારી તમને થવાનું કેટલું જોખમ છે તેને ધ્યાનમાં લેવા માટે તમારા જી.પી. તમારી આકારણી કરી શકે છે.

કોવિડ-19નું જેમના પર જોખમ હોય તે લોકોને ફ્લૂ થવાની શક્યતાઓ અમે ઘટાડવા માગીએ છીએ.

ફ્લૂની રસી લેવાનું કોણે વિચારવું જોઈએ?

પાના 4 પર જણાવેલી બીમારી હોય તે તમામ લોકોએ, અથવા જેઓ:

- 65 વર્ષ કે તેથી વધુ ઉંમરનાં હોય
- રેસિડેન્શિયલ અથવા નર્સિંગ હોમમાં રહેતાં હોય
- કોઈ વૃદ્ધ અથવા અસમર્થ વ્યક્તિનાં મુખ્ય કેરર હોય
- NHSનાં શિલ્ડ કરી રહેલાં દર્દીઓની યાદી પર રહેલી કોઈ વ્યક્તિની સાથે રહેતાં લોકોના સંપર્કમાં આવનાર વ્યક્તિ
- આગલી હરોળના આરોગ્ય અથવા સામાજિક સંભાળના કાર્યકર હોય
- ગર્ભવતી હોય (હવે પછીનો વિભાગ જુઓ)
- અમુક ચોક્કસ ઉંમરનાં બાળકો (પાનાં 7–8 જુઓ)

આ વર્ષે પાનખરના પછીના ભાગ દરમ્યાન વધારે લોકોને ફ્લૂની રસી આપવામાં આવશે. તેમાં કોનો સમાવેશ છે તે જાણવા માટે જુઓ nhs.uk/fluvaccine.

NHSનાં શિલ્ડ કરી રહેલાં દર્દીઓની યાદી પર રહેલી કોઈ વ્યક્તિની સાથે રહેતાં લોકોના સંપર્કમાં આવનારાંને શા માટે આ વર્ષે રસી આપવામાં આવી રહી છે?

કોવિડ-19નું જેમના પર સૌથી વધારે જોખમ રહેલું છે તે લોકોને અમે આ શિયાળામાં સ્વસ્થ રાખવા માગીએ છીએ અને તેમને ફ્લૂ ન થાય એમ અમે ઈચ્છીએ છીએ. જે વ્યક્તિને આરોગ્યની કોઈ બીમારી પહેલેથી હોય તેમને તેમનાં કોઈ કુટુંબીજન પાસેથી ફ્લૂનો ચેપ લાગવાની શક્યતા ઓછી કરવા માટે અમે તેમને ફ્લૂની રસી આપીશું. જો તમે NHS શિલ્ડેડ પેશન્ટ લિસ્ટ પર રહેલી કોઈ વ્યક્તિની સાથે રહેતાં હો, અથવા શિયાળાના મોટાભાગના દિવસો દરમ્યાન તેમની સાથે એક જ રહેઠાણમાં રહેવાનાં હો, જેથી તેમની સાથેનો તમારો નજીકનો સંપર્ક ટાળી ન શકાય તો તમારે રસી લેવા માટે પૂછવું જોઈએ.

રસી લેવાથી શિલ્ડ કરી રહેલાં લોકોનાં ઘરનાં સંપર્કનાં સભ્યો તેમને પોતાને ફ્લૂ થવાની શક્યતાઓ અને તેઓ જેમની સાથે રહેતાં હોય તેવી વધારે અરક્ષિત વ્યક્તિને તેનો ચેપ લગાવવાની શક્યતાઓ પણ ઘટાડી શકશે.

શું ફ્લૂની રસીથી મને કોવિડ-19 સામે રક્ષણ મળશે?

ફ્લૂની રસીથી તમને કોવિડ-19 સામે રક્ષણ નહિ મળે. પણ તે તમને ફ્લૂ સામે રક્ષણ આપવામાં મદદ કરશે, જે એક અસ્વસ્થ કરનારો અને સંભવતઃ ગંભીર પ્રકારનો ચેપ છે જેનાથી સમસ્યાઓ ઊભી થઈ શકે છે અને હોસ્પિટલમાં જવું પડે એવું બની શકે છે. કોવિડ-19નો ફેલાવો ચાલુ રહ્યો હોવાથી, ફ્લૂ સામે રક્ષણ કરવામાં મદદ મેળવવાનું ખાસ કરીને અગત્યનું છે કારણ કે જેમના પર કોવિડ-19નું જોખમ રહેલું છે તે લોકોને ફ્લૂમાંથી ઊભી થતી સમસ્યાઓ થવાનું પણ જોખમ રહેલું છે.

ગર્ભવતી સ્ત્રીઓ માટે ફ્લૂની રસી

હું ગર્ભવતી છું મારે આ વર્ષે ફ્લૂની રસી લેવાની જરૂર છે?

હા. તમામ ગર્ભવતી સ્ત્રીઓએ તેમનું પોતાનું અને તેમનાં બાળકનું રક્ષણ કરવા માટે ફ્લૂની રસી લેવી જોઈએ. ગર્ભાધારણ બાદથી ગર્ભાવસ્થાના કોઈ પણ તબક્કે ફ્લૂની રસી સલામતીપૂર્વક આપી શકાય છે.

ગર્ભવતી સ્ત્રીઓને ફ્લૂની રસીથી ફાયદો થશે, કારણ કે તેનાથી:

- ન્યૂમોનિયા જેવી ગંભીર તકલીફોનું જોખમ ઘટી જાય છે, ખાસ કરીને ગર્ભાવસ્થાના પાછળના તબક્કામાં
- ગર્ભસ્ત્રાવ (મિસકૅરેજ) થવાનું અથવા બહુ વહેલું બાળક જન્મવાનું કે જન્મ સમયે બહુ ઓછા વજનવાળું બાળક હોવાનું જોખમ ઘટશે
- તેમના શિશુનું રક્ષણ કરવામાં મદદ થશે જેને તેના જન્મના પહેલા થોડા મહિના દરમ્યાન ફ્લૂ સામે કેટલીક રોગપ્રતિકારકતા મળી રહશે
- માતા તેના નવજાત બાળકમાં ચેપ લગાડવાની શક્યતાઓ ઘટશે

હું ગર્ભવતી છું અને મને લાગે છે કે મને કદાચ ફ્લૂ થયો છે. મારે શું કરવું જોઈએ?

જો તમને ફ્લૂનાં ચિહ્નો હોય તો તમારે તાત્કાલિક તમારા ડોક્ટર સાથે વાત કરવી જોઈએ, કારણ કે જો તમને ફ્લૂ હશે, તો તે માટે એક દવા લખી આપવામાં આવે છે જેનાથી મદદ થઈ શકે (અથવા બીજી કોઈ સમસ્યાઓનાં જોખમ ઓછાં કરી શકાય), પરંતુ ચિહ્નો શરૂ થયા બાદ બને તેટલી જલદી તે લેવી જરૂરી હોય છે.

તમને તમારા જી.પી. પાસેથી ફ્લૂની રસી મફત મળી શકે છે, અથવા તે તમારા ફાર્મસિસ્ટ કે મિડવાઈફ પણ આપી શકશે.

મેં ગયા વર્ષે ફ્લૂની રસી લીધી હતી. મારે આ વર્ષે ફરીથી તે લેવાની જરૂર છે?

હા; દરેક શિયાળામાં ફ્લૂની રસીથી તે વખતે હાજર રહેલા પ્રકારના ફ્લૂ સામે રક્ષણ મેળવવામાં મદદ મળે છે અને તે ગયા વર્ષે ફેલાયો હોય તેના કરતાં જુદા પ્રકારનો હોઈ શકે છે. આ કારણોસર, ગયા વર્ષે તમે રસી લીધી આવી હોય તો પણ આ વર્ષે તમારે ફરીથી ફ્લૂ સામે રસી લેવી જોઈએ એવી અમારી ભલામણ છે. તે ઉપરાંત, ફ્લૂની રસીથી મળતું રક્ષણ માત્ર છ જ મહિના સુધી રહે એવું બની શકે છે આથી તમારે દરેક ફ્લૂની સીઝનમાં ફ્લૂની રસી લઈ લેવી જોઈએ.

જો કોવિડ-19 હજુ પણ ફેલાવામાં હશે, તો હું જ્યારે ફ્લૂની રસી લેવા જઈશ ત્યારે સલામત હોઈશ?

કોવિડ-19નો ફેલાવો હજુ ચાલુ હશે તે દરમ્યાન તમને સલામત રાખવા માટે ફ્લૂની રસી આપનારાંઓએ તેમને ત્યાં સુરક્ષાનાં પગલાં અમલમાં મૂકેલાં હશે. રસી આપનારાં કર્મચારીઓએ વાઈરસથી તમારું અને તેમનું પોતાનું પણ રક્ષણ કરવા માટે સુરક્ષાત્મક સાધનો પહેરેલાં હશે. રાહ જોવાના વિભાગમાં લોકોની સંખ્યા ઓછી રાખવા માટે, અપોઈન્ટમેન્ટના સમયો પણ તે મુજબ ગોઠવવામાં આવશે અથવા તમને બહુ વહેલા નહિ આવવાનું પણ કહેવામાં આવી શકે.

મને લાગે છે કે મને ફ્લૂ થઈ ચૂક્યો છે, મારે રસી લેવાની જરૂર છે?

હા; બીજા વાઈરસ તમને ફ્લૂ જેવાં ચિહ્નો આપી શકે, અથવા તમને કદાચ પહેલાં ફ્લૂ થઈ ચૂક્યો હોય એવું બને, કારણ કે ફ્લૂના એક કરતાં વધારે પ્રકારના વાઈરસ હોય છે, પરંતુ જો તમને લાગતું હોય કે તમને ફ્લૂ થઈ ચૂક્યો છે, તો પણ તમારે હજુયે રસી લેવી જોઈએ.

મારાં બાળકોનું શું? શું તેમણે પણ રસી લેવાની જરૂર છે?

જો તમને છ મહિના કરતાં વધારે ઉંમરનું બાળક હોય જેમને પાન 4 ઉપર જણાવેલમાંથી કોઈ બીમારી હોય, તો તેમણે ફ્લૂની રસી લેવી જોઈએ. આ બધાં જ બાળકોને જો ફ્લૂ થાય તો તેઓ ગંભીરપણે બીમાર પડવાની વધારે શક્યતા છે, અને તેનાથી તેમની હાલની બીમારી વધારે વણસી શકે છે.

ફ્લૂની સીઝન શરૂ થતાં પહેલાં તમારા બાળકને ફ્લૂની રસી અપાવવા વિશે તમારા જી.પી. સાથે વાત કરો.

છ મહિનાથી નાની ઉંમરનાં શિશુઓમાં ફ્લૂની રસી બહુ સારી રીતે કામ કરતી નથી, આથી તેની ભલામણ કરવામાં આવતી નથી. એટલા માટે ગર્ભવતી સ્ત્રીઓ તેમની રસી લઈ લે તે ખૂબ જ અગત્યનું છે - તેઓ કેટલીક રોગપ્રતિકારકતા તેમના ગર્ભના બાળકમાં પસાર કરશે જેનાથી તેમના જીવનના શરૂઆતના તબક્કામાં તેમને રક્ષણ મળી રહેશે.

બીજા કેટલાંક જૂથનાં બાળકોને પણ ફ્લૂની રસી આપવામાં આવી રહી છે. આ તેમનું રોગ સામે રક્ષણ કરવામાં મદદ માટે અને બીજાં બાળકોમાં તેનો ચેપ ન ફેલાય તે બંને કારણસર છે, જેમ કે તેમનાં ભાઈઓ કે બહેનોમાં અને અલબત્ત, તેમનાં માતાપિતા અને દાદા-દાદી કે નાના-નાનીમાં. આનાથી ફ્લૂના કારણે અથવા ફ્લૂ થયેલ તમારા બાળકનું ધ્યાન રાખવા માટે તમારે કામેથી પર રજા નહિ લેવી પડે.

આ વર્ષે જે બાળકોને રસી આપવામાં આવી રહી છે તેમાં નીચેનાંનો સમાવેશ થાય છે:

- 31મી ઓગસ્ટ 2020ના રોજ બે કે ત્રણ વર્ષની ઉંમરનાં બાળકોને
- પ્રાઈમરી સ્કૂલની ઉંમરનાં બાળકોને
- સેકન્ડરી સ્કૂલની ઉંમરનાં યર 7નાં બાળકોને

બે અને ત્રણ વર્ષનાં બાળકોને તેમની જનરલ પ્રેક્ટિસમાં સામાન્ય રીતે પ્રેક્ટિસ નર્સ દ્વારા આ રસી આપવામાં આવશે. સ્કૂલની ઉંમરનાં લગભગ તમામ બાળકોને સ્કૂલમાં રસી આપવામાં આવશે. મોટા ભાગનાં બાળકોને, આ રસી તેમના નસકોરામાં સ્પ્રે તરીકે આપવામાં આવશે. આ એકદમ ઝડપી અને દુખાવા રહિત પ્રક્રિયા છે.

બાળકો અને ફ્લૂની રસી વિશે વધારે માહિતી માટે અહીં NHS વેબસાઈટ પર આપેલી માહિતી જુઓ nhs.uk/child-flu.

મારે કેવા પ્રકારની ફ્લૂની રસી લેવી જોઈએ?

ફ્લૂની રસી અનેક પ્રકારની હોય છે. તમારી ઉંમરના આધારે, નીચેનામાંથી તમારા માટે જે સૌથી વધારે અસરકારક હશે તે રસી તમને આપવામાં આવશે:

- 2 થી 17 વર્ષનાં બાળકોને નાકના સ્પ્રે તરીકે જીવંત રસી આપવામાં આવે છે. જીવંત વાઈરસને નબળા કરી દેવામાં આવ્યા હોય છે, આથી તેનાથી ફ્લૂ થઈ શકતો નથી.
- 18 થી 64 વર્ષનાં પુખ્ત વયનાં લોકોને ઈન્જેક્શન મારફતે રસી આપવામાં આવે છે. તે નિષ્ક્રિય રસી હોય છે જેમાં કોઈ જીવંત વાઈરસ હોતાં નથી અને તેનાથી ફ્લૂ થઈ શકે નહિ. રસીનું ઉત્પાદન કેવી રીતે કરવામાં આવ્યું છે તેના આધારે તે જુદા જુદા પ્રકારની મળી શકે છે.
- 65 વર્ષથી વધુ ઉંમરનાં પુખ્ત વયનાં લોકોને ઈન્જેક્શન મારફતે રસી આપવામાં આવે છે. તે નિષ્ક્રિય રસી હોય છે જેમાં કોઈ જીવંત વાઈરસ હોતાં નથી અને તેનાથી ફ્લૂ થઈ શકે નહિ. સામાન્ય રીતે જે રસીમાંમાં એક મદદરૂપ રાસાયણિક પદાર્થ ઉમેરેલો હશે તે તમને આપવામાં આવશે જેનાથી તમારી રોગપ્રતિકારક શક્તિને રસી સામે વધારે સશક્ત પ્રતિસાદ આપવામાં મદદ થાય છે. તે આ ઉંમરનાં લોકોને આપવામાં આવે છે કારણ કે જેમ લોકોની ઉંમર વધતી જાય તેમ તેમની રોગપ્રતિકારક શક્તિ રસી સામે બહુ સારો પ્રતિસાદ આપી શકતી નથી.

જો તમારું બાળક 6 મહિનાથી 2વર્ષની ઉંમરનું હોય અને તે ફ્લૂ થવાના વધારે જોખમના જૂથમાં આવતું હોય, તો તેમને ઈન્જેક્શન મારફતે ફ્લૂની રસી આપવામાં આવશે કારણ કે નાકના સ્પ્રેને બે વર્ષથી નાનાં બાળકો માટેનું લાઈસન્સ મળેલું નથી.

બે વર્ષથી વધુ ઉંમરનાં કેટલાંક બાળકો જે વધુ જોખમમાં હોવાનાં જૂથમાં આવતાં હોય, તેમને પણ જો નાકના સ્પ્રે મારફતે અપાતી રસી યોગ્ય નહિ હોય તો ઈન્જેક્શન વડે રસી આપવામાં આપવાની જરૂર પડશે.

મારા બાળકને ફ્લૂની રસી બીજી રસીઓની સાથે આપી શકાય?

હા. ફ્લૂની રસી બાળપણમાં આપવામાં આવતી તમામ નિયત રસીઓની સાથે આપી શકાય છે. જો તમારા બાળકને શરદી જેવી કોઈ હળવી બીમારી હોય તો રસી આપી શકાય છે, પરંતુ જો તમારા બાળકને તાવ આવતો હોય તો તે રસી મોડી આપવામાં આવી શકે.

એવું કોઈ છે જેમણે રસી ન લેવી જોઈએ?

લગભગ દરેક વ્યક્તિ રસી લઈ શકે છે, પરંતુ જો તમને રસીથી અથવા તેમાંના કોઈ પદાર્થની ગંભીર એલર્જી થઈ હોય તો તમારે રસી ન લેવી જોઈએ. જો તમને ઈંડાંની એલર્જી હોય અથવા તમારી રોગપ્રતિકારકતા નબળી કરે તેવી કોઈ બીમારી હોય, તો તમે અમુક પ્રકારની ફ્લૂની રસી કદાચ નહિ લઈ શકો - તમારા જી.પી.ને પૂછી જુઓ. જો તમને તાવ આવતો હોય તો તે રસી મોડી આપવામાં આવી શકે.

ફ્લૂની બધી જ રસીઓ બાળકો માટે યોગ્ય હોતી નથી. કૃપા કરીને આ વિશે તમે તમારી નર્સ, જી.પી. અથવા ફાર્માસિસ્ટ સાથે પહેલેથી વાતચીત કરી રાખો તેની ખાતરી કરો.

મારાં બાળકોનું શું?

બાળકો નાક મારફતે રસી ન લઈ શકે, જો:

- હાલમાં વ્હીઝી હોય (શ્વાસ લેતી વખતે નાકમાંથી સીસોટી જેવો અવાજ આવતો હોય) અથવા છેલ્લા 72 કલાકમાં વ્હીઝી રહ્યાં હોય, તો તેમને રક્ષણ મળવામાં મોડું ન થાય તે માટે યોગ્ય રીતે ઈન્જેક્શન મારફતે ફ્લૂની રસી આપવી જોઈએ
- તેમને – ઍસ્થમા અથવા
  – ઈંડાની એલર્જીથી થયેલ એનાફિલેક્સીક ને કારણે ઈન્ટેન્સિવ કેરની જરૂર પડેલ હોય
  (આ બે જૂથનાં બાળકોને તેમના સ્પેશ્યાલિસ્ટ પાસેથી સલાહ મેળવવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે અને તેમને કદાચ હોસ્પિટલમાં નાક મારફતે રસી આપવાની જરૂર પડી શકે)
- તેમને એવી કોઈ બીમારી હોય કે સારવાર લેતાં હોય જેના લીધે તેમની રોગપ્રતિકારક શક્તિ ગંભીર રીતે નબળી પડી ગઈ હોય અથવા તેમના ઘરની કોઈ વ્યક્તિની રોગપ્રતિકારકતા ગંભીરપણે ઘટી ગઈ હોવાને કારણે તેમને એકલતામાં રાખવાની જરૂર હોય
- રસીમાં વાપરવામાં આવેલ બીજા કોઈ પણ પદાર્થો પ્રત્યે તેમને એલર્જી હોય[1]

આ ઉપરાંત, નાકમાં સ્પ્રે મારફતે જેમને રસી આપવામાં આવી હોય તે બાળકોએ રસી લીધા પછીનાં બે અઠવાડિયાં સુધી તેમના ઘરમાં જેમની રોગપ્રતિકારકતા ગંભીરપણે નબળી પડી ગઈ હોય તેવાં સભ્યોના સંપર્કમાં ન આવવું જોઈએ, કારણ કે તેમને કદાચ વાઈરસ લાગી શકે તેવી અત્યંત નજીવી શક્યતા છે.

નાક મારફતે આપવાની રસીમાં ડુક્કર (પિગ)માંથી લેવામાં આવતું જેલેટિન (porcine geletine) હોય છે?

હા. નાક મારફતે આપવાની રસીમાં ખૂબ જ વધારે પ્રક્રિયા કરાયેલ પ્રકારનું જેલેટિન (પોરસીન જેલેટિન) હોય છે, જે બીજી અનેક આવશ્યક દવાઓમાં વાપરવામાં આવે છે. આ જેલેટિન રસીના વાઈરસને સ્થાયી રાખવામાં સહાયતા કરે છે જેથી આ રસીથી ફ્લૂ સામે સર્વોત્તમ રક્ષણ મળી શકે. બાળકોને નાક મારફતે રસી આપવામાં આવે છે કારણ કે તે પ્રોગ્રામમાં ઈન્જેક્શન મારફતે આપવામાં આવતી રસી કરતાં ઘણી વધારે અસરકારક છે. કારણ કે તે સહેલાઈથી આપી શકાય છે અને જેમના ઉપર ફ્લૂને કારણે ઊભી થતી સમસ્યાઓનું વધારે જોખમ રહેલું હોય તેવાં બીજાં લોકોમાં ફ્લૂનો ફેલાવો થતો ઘટાડવામાં બહેતર હોવાનું માનવામાં આવે છે.

પરંતુ, જો તમારા બાળકને એક અથવા વધારે તબીબી બીમારીઓ કે સારવારને કારણે ફ્લૂ થવાનું જોખમ વધારે હોય અને તેઓ નાક મારફતે ફ્લૂની રસી લઈ શકે તેમ ન હોય તો તેમને ઈન્જેક્શન મારફતે ફ્લૂની રસી આપવી જોઈએ. કેટલાંક લોકો તબીબી

[1] રસીમાં વાપરવામાં આવતા પદાર્થોની સંપૂર્ણ યાદી માટે www.medicines.org.uk/emc/product/3296/pil આ વેબસાઈટ જુઓ

ઉત્પાદનોમાં પોરસીન જેલેટિનના વપરાશનો સ્વીકાર ન પણ કરે. તમારા વિકલ્પો વિશે તમારે તમારા નર્સ કે ડોક્ટર સાથે વાતચીત કરવી જોઈએ.

મને કોઈ આડ અસરો થશે?

નાકથી આપવામાં આવતી રસીની આડઅસરોમાં નાક વહેવું અથવા નાક બંધ થઈ જવું, માથું દુખવું, થાક લાગવો અને ભૂખ ઓછી થઈ જવાનો સામાન્ય રીતે સમાવેશ થઈ શકે. જેમને ઈન્જેક્શનથી રસી આપવામાં આવી હોય તેમને ઈન્જેક્શન આપવામાં આવ્યું હોય ત્યાં બાવડા ઉપર થોડો દુખાવો થઈ શકે, રસી આપ્યા બાદ એકાદ બે દિવસ હળવો તાવ આવે અને સ્નાયુઓ દુખે એવું બની શકે. કોઈ પણ રસીની ગંભીર આડઅસરો અસાધારણ છે.

શું ફ્લૂની રસીથી મને સંપૂર્ણ રક્ષણ મળશે?

ફ્લૂનો વાઈરસ દર વર્ષે બદલાતો હોવાથી, હવામાં ફેલાઈ રહેલા વાઈરસ સાથે રસીની સામ્યતા નહિ હોવાનું જોખમ હંમેશાં રહેલું છે. છેલ્લાં દસ વર્ષ દરમ્યાન, જે પ્રકારના વાઈરસો ફેલાય છે તેની સાથે રસી સામાન્ય રીતે ઘણી સારી સામ્યતા ધરાવે છે.

મને કેટલા સમય સુધી રક્ષણ મળશે?

આ રસીથી આખી વર્તમાન ફ્લૂ સીઝન દરમ્યાન રક્ષણ મળવું જોઈએ.

હવે મારે શું કરવાની જરૂર છે?

જો તમે આ પત્રિકામાં ઉલ્લેખ કરવામાં આવેલા કોઈ જૂથમાં આવતાં હો, તો તમે તમારી ફ્લૂની રસી લઈ લો તે અગત્યનું છે.

રસી લેવાની અપોઈન્ટમેન્ટ ગોઠવવા અને સંભવતઃ સર્વોત્તમ રક્ષણ મેળવવા માટે તમારા જી.પી. અથવા પ્રેક્ટિસ નર્સ સાથે અથવા તમારા સ્થાનિક ફાર્મસિસ્ટ સાથે વાત કરો. ગર્ભવતી સ્ત્રીઓ માટે, મેટરનિટીની સેવાઓ મારફતે પણ આ રસી મળી શકે એવું બને. ફ્લૂની રસી મફત છે. આથી રસી મેળવવા માટે અપોઈન્ટમેન્ટ કરો.

જે સંસ્થાઓ ફ્લૂ સામે પોતાનાં કર્મચારીઓનું રક્ષણ કરવા માગતી હોય (સિવાય કે તેમના પર જોખમ હોય) તેમણે તેમના ઓક્યુપેશનલ હેલ્થ વિભાગ મારફતે તે રસી આપાવવાની ગોઠવણ કરવાની જરૂર પડશે. આ રસીઓ NHS પર ઉપલબ્ધ નથી અને એમ્પ્લોયરે તે માટેની કિંમત ચૂકવવાની રહેશે.

જો તમે આગલી હરોળના આરોગ્ય કે સામાજિક સંભાળના વ્યવસાયિક હો, તો તમારા કામના સ્થળે ફ્લૂની રસી પૂરી પાડવાની શું ગોઠવણો કરવામાં આવી છે તેની જાણકારી મેળવો. તમે રક્ષણ મેળવો તે અગત્યનું છે.

જેમને ફ્લૂની રસી લેવાની **ભલામણ કરવામાં આવી છે** તે લોકોની **ટૂંકી યાદી**

- 65 વર્ષ અને તેથી વધુ ઉંમરની દરેક વ્યક્તિ
- 65 વર્ષથી ઓછી ઉંમરની એવી દરેક વ્યક્તિ જેમને પાન 4 પર જણાવેલામાંથી કોઈ તબીબી બીમારી હોય, છ મહિનાથી વધુ ઉંમરનાં બાળકો અને શિશુઓ સહિત
- તમામ ગર્ભવતી સ્ત્રીઓ, ગર્ભાવસ્થાના કોઈ પણ તબક્કે
- બે અને ત્રણ વર્ષની ઉંમરનાં તમામ બાળકો (જો તેઓ હાલની ફ્લૂની સીઝનમાં 31 ઓગસ્ટના રોજ બે કે ત્રણ વર્ષનાં હોય તો)
- પ્રાઈમરી સ્કૂલમાં તમામ બાળકો
- સેકન્ડરી સ્કૂલની ઉંમરનાં તમામ યર 7નાં બાળકોને
- રેસિડેન્શિયલ અથવા નર્સિંગ હોમમાં રહેતાં તમામ લોકો
- કોઈ વૃદ્ધ અથવા અસમર્થ વ્યક્તિની સંભાળ રાખનાર દરેક વ્યક્તિ
- NHSનાં શિલ્ડ કરી રહેલાં દર્દીઓની યાદી પર રહેલી કોઈ વ્યક્તિની સાથે રહેતાં લોકોના સંપર્કમાં આવનારાં લોકો
- આગલી હરોળનાં તમામ આરોગ્ય અને સામાજિક સંભાળના કાર્યકરો

ફ્લૂની રસી વિશે સલાહ અને માહિતી માટે તમારા જી.પી., પ્રેક્ટિસ નર્સ અથવા ફાર્માસિસ્ટ સાથે વાત કરો.

પાનખરના પછીના ભાગ દરમ્યાન વધારે લોકોને ફ્લૂની રસી આપવામાં આવશે. તમે તે માટે લાયક બનો છો કે નહિ તે જોવા માટે જુઓ **nhs.uk/fluvaccine**.

ફ્લૂનો કોઈ રોગચાળો ફેલાય તે પહેલાં પાનખર ઋતુમાં ફ્લૂની રસી લઈ લેવાનું ઉત્તમ છે. યાદ રાખો કે તમારે તે દર વર્ષે લેવી જરૂરી છે, આથી તમે તે ગયા વર્ષે લીધી હોવાથી તમને રક્ષણ મળી રહેશે એવું ધારી લેશો નહિ.

NHS

© Crown copyright 2020
3079111D1 1p 800k જુલાઈ 2020 (APS)
પબ્લિક હેલ્થ ઈંગ્લેન્ડ ગેટવે નંબરઃ 2020106

જો તમે આ પત્રિકની વધારે નકલો મંગાવવા માગતાં હો, તો કૃપા કરીને આ પ્રોડક્ટ કોડ વાપરોઃ 3079111D1 અહીંથી તે મંગાવો HealthPublications@gov.uk