Public Health England

NHS

ફ્લૂ સામે તમારા બાળકનું રક્ષણ કરવું

ઈંગ્લેન્ડમાં ફ્લૂનું રસીકરણ

માતાપિતા અને કેરરો માટે માહિતી

HELP US HELP YOU
PROTECT AGAINST FLU

Flu immunisation
Helping to protect children, every winter

તમારા બાળકને રસી અપાવવા માટે

5 કારણો

1. તમારા બાળકનું રક્ષણ કરો
આ રસી તમારા બાળકનું ફ્લૂ સામે અને બ્રોન્કાઈટિસ (શ્વાસનળીનો સોજો) તેમજ ન્યૂમોનિયા જેવી ગંભીર સમસ્યાઓ સામે રક્ષણ કરવામાં મદદ કરશે

2. તમારું, તમારા કુટુંબ અને મિત્રોનું રક્ષણ કરો
તમારા બાળકને રસી આપવાથી કુટુંબીજનો તેમજ મિત્રોમાં જેમના પર વધારે જોખમ હોય તેવાં સભ્યોનું રક્ષણ કરવામાં મદદ મળશે

3. ઈન્જેક્શન આપવાની જરૂર નથી
નાક મારફતે આપવામાં આવતું સ્પ્રે દુખાવા રહિત અને લેવામાં સહેલું છે

4. ફ્લૂ થાય તેના કરતાં આ બહેતર છે
નાકનું સ્પ્રે ફ્લૂ સામે રક્ષણ મેળવવામાં મદદ કરે છે, સમગ્ર વિશ્વમાં તે લાખો બાળકોને આપવામાં આવેલ છે અને તેની સલામતીનો સર્વોત્તમ રેકોર્ડ છે

5. ખર્ચા ટાળો
જો તમારા બાળકને ફ્લૂ થાય, તો તમારે કદાચ કામ પરથી રજા લેવી પડે અથવા બાળકની સંભાળ માટેની બીજી સગવડ કરવી પડે

દર વર્ષે નીચેનાં લોકોને ફ્લૂની રસી મફત આપવામાં આવે છે:

- (હાલની ફ્લૂની સીઝનની 31મી ઓગસ્ટના રોજ) બે કે ત્રણ વર્ષની ઉંમરનાં બાળકોને
- પ્રાઈમરી સ્કૂલની ઉંમરનાં તમામ બાળકોને
- સેકન્ડરી સ્કૂલની ઉંમરનાં તમામ યર 7નાં બાળકોને

અને:

- જે બાળકોને એવી બીમારી હોય જેના કારણે તેમને ફ્લૂ થવાનું જોખમ વધારે હોય તેમને
- NHSનાં શિલ્ડ કરી રહેલાં દર્દીઓની યાદી પર રહેલી કોઈ વ્યક્તિની સાથે રહેતાં બાળકોને

દર વર્ષે કયાં બાળકો આના માટે લાયક બને છે તેની માહિતી અહીંથી મળી શકશે:
www.nhs.uk/child-flu

મારા બાળકે શા માટે ફ્લૂની રસી લેવી જોઈએ?

બાળકોમાં ફ્લૂની બીમારી ઘણી અસ્વસ્થતા કરનારી બની શકે છે, જેના કારણે તાવ આવે, નાક બંધ થઈ જાય, સૂકી ઉધરસ, ગળામાં બળતરા, સ્નાયુઓ અને સાંધામાં દુખાવો તેમજ અત્યંત થાક લાગી શકે છે. આ ઘણા દિવસો કે વધારે સમય સુધી ચાલી શકે છે.

કેટલાંક બાળકોને ક્યારેક સામાન્ય ફ્લૂનાં લક્ષણો વગર પણ ખૂબ જ વધારે તાવ આવી શકે, અને સારવાર ઉપચાર માટે હોસ્પિટલ પણ જવું પડી શકે છે. ફ્લૂમાંથી ઊભી થતી ગંભીર તકલીફોમાં દુખાવાજનક કાનનું ઈન્ફેક્શન, તીવ્ર બ્રોન્કાઈટીસ (શ્વાસનળીનો સોજો) તેમજ ન્યૂમોનીયાનો સમાવેશ થાય છે.

રસીના ફાયદા શું છે?

રસી લેવાથી તમારા બાળકોમાં થતી આ ગંભીર અને ખરાબ બીમારી સામે તમારા બાળકનું રક્ષણ કરવામાં મદદ મળશે. ફ્લૂને કારણે હોસ્પિટલમાં દાખલ કરવા પડતાં પાંચ વર્ષથી નાની ઉંમરનાં બાળકોનું પ્રમાણ સૌથી વધારે છે.

તમારા કુટુંબમાં જે બીજાં લોકોને ફ્લૂ થવાનું વધારે જોખમ હોય તેમને પણ તમારા બાળક પાસેથી તે લાગવાની શક્યતા ઓછી થશે, જેમ કે દાદા-દાદી કે નાના-નાની અથવા જેમને લાંબા સમયની કોઈ બીમારી હોય.

આ વર્ષે જો કોવિડ-19 નો ફેલાવો હજુ પણ ચાલુ રહે, તો તેમનું ફ્લૂ સામે રક્ષણ કરવાનું ખાસ કરીને અગત્યનું છે કારણ કે જેમના પર ફ્લૂનું જોખમ રહેલું છે તે લોકોને કોવિડ-19 ની સમસ્યાઓ થવાનું પણ જોખમ રહેલું છે.

તેના લીધે તમારે કામ પરથી રજા લેવી પડે અથવા તમે બીમાર હોવાને કારણે તમે બીજી પ્રવૃત્તિઓ ન કરી શકો કે તમારા બીમાર બાળકનું ધ્યાન રાખવું પડે તે બધું ટાળવામાં મદદ થઈ શકે છે.

આ રસી કેટલી અસરકારક છે?

ફ્લૂની રસી આ અણધાર્યા વાઈરસ સામે આપણી પાસેનું સર્વોત્તમ રક્ષણ છે. કેવા પ્રકારનો ફ્લૂ ફેલાઈ રહ્યો છે તે અને આ રસીમાં સમાવવામાં આવેલ ફ્લૂ વચ્ચે કેટલી સામ્યતા છે તેના આધારે આ રસીની અસરકારકતા દર વર્ષે જુદી હોય છે. યુ.કે.માં ફ્લૂની રસીની શરૂઆત થઈ છે ત્યારથી બાળકોને આપવામાં આવતી રસીથી સામાન્ય રીતે ફ્લૂ સામે સારા પ્રમાણમાં સુરક્ષા પૂરી પાડી શકાઈ છે.

શા માટે આટલાં બધાં બાળકોને રસી આપવામાં આવી રહી છે?

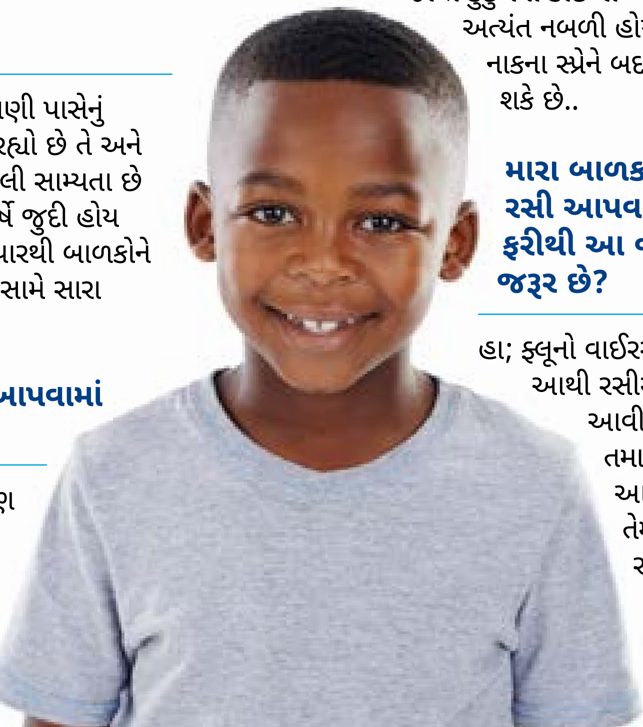
રસી આપવામાં આવી હોય તે બાળકોનું રક્ષણ કરવાની સાથે, તે ઈન્ફેક્શન ઓછું ફેલાય તે માટે અને અન્ય કુટુંબીજનો તેમજ મિત્રોનું રક્ષણ કરવામાં પણ મદદ કરે છે.

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

કોવિડ-19 નું 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. આમાં બાળકોનો સમાવેશ થાય છે.

જો તમારું બાળક NHS શિલ્ડેડ પેશન્ટ લિસ્ટ પર રહેલી કોઈ વ્યક્તિની સાથે રહેતું હોય, અથવા શિયાળાના મોટાભાગના દિવસો દરમ્યાન તમારુ બાળક તેમની સાથે એક જ રહેઠાણમાં તેમનો નજીકનો સંપર્ક ટાળી શકાય તેવી રીતે રહેશે એવી તમને અપેક્ષા હોય, તો તેમણે રસી લેવી જોઈએ. જો સ્કૂલમાં રસી આપવામાં આવનારા જૂથમાં તેઓ ન આવતાં હોય, તો તમારે તમારા જી.પી.ની સર્જરીમાં તે માટે પૂછવું જોઈએ.

જો તે કુટુંબના કોઈ સભ્યની રોગપ્રતિકારક શક્તિ અત્યંત નબળી હોય, તો જી.પી.ની સર્જરી GP નાકના સ્પ્રેને બદલે તેમને ઈન્જેક્શન આપી શકે છે..



મારા બાળકને ગયા વર્ષે ફ્લૂની રસી આપવામાં આવી હતી. તેમને ફરીથી આ વર્ષે બીજી રસી લેવાની જરૂર છે?

હા; ફ્લૂનો વાઈરસ દર વર્ષે બદલાય છે, આથી રસીમાં પણ સુધારો કરવામાં આવી શકે. આ કારણોસર, તમારા બાળકને ગયા વર્ષે રસી આપવામાં આવી હોય તો પણ તેમને આ વર્ષે પણ ફ્લૂ સામે રસી આપવામાં આવે એવી અમારી ભલામણ છે.

મારા બાળકને તેની રસી કોણ આપશે?

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.

જે બાળકોને ઘરે રહીને ભણાવવામાં આવતાં હોય તેઓ જો યોગ્ય ઉંમરનાં જૂથમાં આવતાં હોય તો તેમને રસી આપવામાં આવશે. માતાપિતા આની ગોઠવણો વિશેની માહિતી તેમની સ્થાનિક NHS ઈંગ્લેન્ડ પબ્લિક હેલ્થ કમિશનિંગ ટીમ પાસેથી મેળવી શકે છે. વિગતો અહીંથી મેળવી શકાય છે: www.england.nhs.uk/about/regional-area-teams.

રસી કેવી રીતે આપવામાં આવશે?

મોટા ભાગનાં બાળકોને તે નાકના સ્પ્રે તરીકે આપવામાં આવશે.

શું આ રસીથી ફ્લૂ થઈ શકે?

ના, આ રસીથી ફ્લૂ ના થઈ શકે, કારણ કે તેવું થતું રોકવા માટે તેમાં રહેલ વાઈરસને નબળો કરી દેવામાં આવ્યો હોય છે.

તો નાકનું સ્પ્રે કેવી રીતે કામ કરે છે?

નાકના સ્પ્રેમાં નબળા કરી દેવામાં આવેલ વાઈરસ હોય છે, જેથી તેનાથી ફ્લૂ ના થાય, પરંતુ તેના લીધે તમારા બાળકને તેની સામેની પ્રતિકારક શક્તિ વિકસાવવામાં મદદ મળશે. જ્યારે તમારું બાળક આ ફ્લૂ વાઈરસના સંપર્કમાં આવે છે ત્યારે આ ઈન્ફેક્શન સામે લડવામાં તેમની રોગ પ્રતિકારક શક્તિને મદદ મળે છે. આ રસી નાકમાં ઝડપથી શોષાઈ જાય છે, આથી સ્પ્રે છાંટ્યા પછી તરત જ જો તમારા બાળકને છીંક આવે, તો પણ એવી ચિંતા કરવાની જરૂર નથી, કે તે કામ નહીં કરે.

આ રસીની કોઈ આડ-અસરો છે?

બાળકોને કદાચ નાક વહેવાનું ચાલુ થાય કે નાક બંધ થઈ જાય, સાધારણ થાક લાગે અને કેટલાંક બાળકોની ભૂખ ઓછી થઈ જાય એવું બને. જો કે, ફ્લૂ અથવા ફ્લૂ સાથે જોડાયેલ બીજી તકલીફો ઊભી થવા કરતાં આ ઘણી ઓછી ગંભીર બાબતો છે. ગંભીર આડ-અસરો અસામાન્ય છે.

મારા બાળકને જો કોઈ આરોગ્યની તકલીફ હોય તો તેનું શું?

અમુક આરોગ્યની તકલીફોવાળાં બાળકોમાં, સારી રીતે સંભાળ રાખવામાં આવતી હોય તો પણ જો તેમને ફ્લૂ થાય તો તેના લીધે ગંભીર સમસ્યાઓ ઊભી થવાનું જોખમ વધારે છે. આ બાળકોને રસી આપવામાં આવે તે ખાસ કરીને અગત્યનું છે.

આ તકલીફોમાં સમાવેશ થાય છે:

- શ્વાસની ગંભીર તકલીફો, દાખલા તરીકે, ગંભીર અસ્થમા જેના માટે નિયમિત રીતે ઈનહેલ (શ્વાસમાં લઈને) અથવા મૌખિક સ્ટિરૉઇડ ગોળીઓની જરૂર પડતી હોય
- હ્રદયની ગંભીર તકલીફો
- કિડની અથવા લિવરના ગંભીર રોગ
- ડાયાબિટીસ
- શિખવાની અસક્ષમતા
- કોઈ રોગ અથવા સારવારને કારણે ઘટી ગયેલ રોગપ્રતિકારક શક્તિ, દાખલા તરીકે કેન્સર માટે કીમોથેરપિ અથવા રેડિયોથેરપિની સારવાર અથવા
લાંબા સમય સુધીનો સ્ટિરૉઇડનો વપરાશ
- સ્પ્લીનને લગતી તકલીફો, સ્પ્લીન કાઢી નાંખવામાં આવી હોય (asplenia) તેના કારણે અથવા તે બરાબર કામ ન કરતી હોય, દાખલા તરીકે સિકલ સેલ અથવા કોએલિક ડીસીઝને કારણે
- જો તમારા બાળકને સેરેબ્રલ પોલ્સી જેવી નર્વસ સિસ્ટમને અસર કરતી કોઈ બીમારી હોય તો તમારા જી.પી પણ તેમને આ રસી આપવાની ભલામણ કરે એવું બને.

* જો તમારું બાળક ફ્લૂની હાલની સીઝનની 31મી ઓગસ્ટના રોજ બે કે ત્રણ વર્ષનું હશે તો તે આ માટે લાયક બનશે

આ બાળકોને છ મહિનાના ઉંમર પછી દર વર્ષે ફ્લૂની રસી આપવામાં આવવી જોઈએ. મોટા ભાગનાં બાળકોને નાકમાં સ્પ્રે દ્વારા તે આપવામાં આવશે પરંતુ તે બે વર્ષથી નાનાં બાળકને ન આપવું જોઈએ.

આ બાળકો, અને તબીબી કારણોસર જેમને નાકનું સ્પ્રે આપવાનું યોગ્ય ન હોય તે બાળકોને ઈન્જેક્શન મારફતે ફ્લૂ રસી આપવાનું કહેવામાં આવશે.

જો તમારા બાળકને પાન 7 પર આપેલમાંથી કોઈ પણ આરોગ્યની તકલીફ હોય, પરંતુ સ્કૂલમાં તેમને રસી આપવામાં ન આવી હોય, તો તમારા જી.પી.નો સંપર્ક કરીને તમે અપોઈન્ટમેન્ટ ગોઠવો તે અગત્યનું છે.

તમારા બાળકને ફ્લૂની રસીની જરૂર છે કે નહીં તે માટે તમે ચોક્કસ ન હો, અથવા જો તમને વધારે સલાહ જોઈતી હોય, તો તમારા પ્રેક્ટિસ નર્સ, જી.પી. અથવા હેલ્થ વિઝિટર સાથે વાત કરો.

રસી ક્યારે આપવામાં આવશે?

બે અને ત્રણ વર્ષનાં બાળકો માટે શિયાળાની શરૂઆત પહેલાં તમારા બાળકના જી.પી.ની સર્જરીમાં તે અપાવવા માટેનું આમંત્રણ તમને મળવું જોઈએ. જો તમને નવેમ્બરની શરૂઆત સુધીમાં તેમના જી.પી તરફથી સંપર્ક ન કરવામાં આવે, તો અપોઈન્ટમેન્ટ કરવા માટે સીધા જ તેમનો સંપર્ક કરો.

પ્રાઈમરી સ્કૂલની ઉંમરનાં બાળકો માટે અને સેકન્ડરી સ્કૂલમાં યર 7ના બાળકો માટે, શરદઋતુ માં સ્કૂલમાં રસી આપવાની બેઠક ગોઠવવામાં આવશે. તમારી સ્થાનિક આરોગ્ય સંભાળ ટુકડી સ્કૂલ મારફતે તમારો સંપર્ક કરશે.

જો તમારું બાળક રસી આપવા માટે લાયક બનતા ઉંમરનાં બાળકોના જૂથમાં હોય અને તેમને ફ્લૂ થવાનું જોખમ વધી જાય તેવી કોઈ આરોગ્યની બીમારી હોય (પાનું 7 જુઓ), અને જો તમે સ્કૂલમાં રસી આપવાનું સત્ર થવાની રાહ જોવા ન માગતાં હો, અથવા તમે ઈચ્છતાં હો, તો તમારા બાળકની જી.પી.ની સર્જરીને તેમને રસી આપવા માટે કહી શકો છો.

ફ્લૂ સામે તમારા બાળકનું રક્ષણ કરવું - માતાપિતા અને સંભાળ રાખનારાઓ (કેરરો) માટે માહિતી

એવાં કોઈ બાળકો છે જેમને નાક મારફતે રસી ન આપવી જોઈએ?

પહેલેથી જેમને તબીબી બીમારીઓ હોય તેવાં બાળકો પર ફ્લૂને લીધે થતી સમસ્યાઓનું જોખમ વધારે હોવાને કારણે તેમને રસી આપવામાં આવે તે ખાસ કરીને અગત્યનું છે. બાળકો નાક મારફતે રસી ન લઈ શકે, જો:

- તેઓ હાલમાં વ્હીઝી હોય (શ્વાસ લેતી કે કાઢતી વખતે છાતીમાંથી સિસોટી જેવો અવાજ નીકળતો હોય) અથવા છેલ્લા 72 કલાકમાં તેઓ વ્હીઝી રહ્યાં હોય, (તેમને રક્ષણ મેળવવામાં મોડું ન થાય તે માટે યોગ્ય રીતે ઈન્જેક્શન મારફતે ફ્લૂની રસી આપવી જોઈએ)
- તેમને અસ્થમા* 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 સારવારલેતાં હોય જેના લીધે તેમની રોગપ્રતિકારક શક્તિ ગંભીર રીતે નબળી પડી ગઈ હોય અથવા તેમના ઘરની કોઈ વ્યક્તિની રોગપ્રતિકારકતા ગંભીરપણે ઘટી ગઈ હોવાને કારણે તેમને આઈસોલેશનમાં (અલગ રાખવું) રાખવાની જરૂર હોય
- રસીમાં વાપરવામાં આવેલ કોઈ પણ પદાર્થો પ્રત્યે તેમને એલર્જી હોય*

* રસીમાં વાપરવામાં આવતા પદાર્થોની યાદી માટે www.medicines.org.uk/emc/product/3296/pil આ વેબસાઈટ જુઓ

જો તમારા બાળક પર એક અથવા વધારે તબીબી બીમારીઓને લીધે ફ્લૂનું મોટું જોખમ હોય અને તેઓ નાક મારફતે ફ્લૂની રસી લઈ શકે તેમ ન હોય તો તેમને ઈન્જેક્શન મારફતે ફ્લૂની રસી આપવામાં આવવી જોઈએ.

તમારા બાળકને ઈન્જેક્શન મારફતે રસી આપવી જોઈએ કે નાક મારફતે રસી આપવી જોઈએ તેની તમને ચોક્કસ ખબર ન પડે, તો સ્કૂલ ઈમ્યૂનાઈઝેશન ટીમને અથવા નર્સને અથવા તમારા જી.પી.ની સર્જરીમાં પૂછી જુઓ.

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.

મારા બાળકને ફ્લૂની રસી બીજી રસીઓની સાથે આપી શકાય?

હા. ફ્લૂની રસી બાળપણમાં આપવામાં આવતી બીજી બધી નિયત રસીઓની સાથે આપી શકાય છે. જો તમારા બાળકને તાવ આવતો હોય તો તે રસી મોડી આપવામાં આવી શકે. ઉપરાંત, જો બાળકનું નાક ખૂબ જ વહેતું હોય કે સાવ બંધ થઈ ગયેલ હોય, તો રસી તેમના શરીરમાં જતી તે અટકાવી શકે છે. આવા કિસ્સામાં, તેમના નાકનાં ચિહ્નો સાફ થઈ જાય ત્યાં સુધી તેમની ફ્લૂની રસી આપવાનું પાછું ઠેલવવામાં આવી શકે.

નાક મારફતે આપવાની રસીમાં ડુક્કર (પિગ)માંથી લેવામાં આવતું જેલેટિન (પોરસીન જેલેટિન) 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 ઉત્પાદનોમાં પોરસીન જેલેટિનનો ઉપયોગ ન સ્વીકારતાં હોય એવું બને. તમારા વિકલ્પો વિશે તમારે તમારા ડોક્ટર અથવા નર્સ સાથે વાત કરવી જોઈએ.

હું વધુ માહિતી ક્યાંથી મેળવી શકું?

વધુ માહિતી માટે, www.nhs.uk/child-flu જુઓ. જો તમને વધારે પ્રશ્નો હોય, તો તમે તમારા જી.પી., પ્રેક્ટિસ નર્સ, તમારા બાળકની સ્કૂલ નર્સ અથવા તમારા હેલ્થ વિઝિટર સાથે વાત કરો.

www.nhs.uk/child-flu

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