Public Health England

NHS

सर्दियां 2020/21

फ्लू टीकाकरण

किसे यह टीका लगवाना चाहिए और क्यों

इसमें बच्चों और गर्भवती महिलाओं के लिए जानकारी शामिल है

HELP US HELP YOU

PROTECT AGAINST FLU

Flu Immunisation

Helping to protect people, every winter

यह सूचना पत्र समझाता है कि आने वाले सर्दियों के मौसम में आप खुद को और अपने बच्चों को किस प्रकार से फ्लू से सुरक्षित रख सकते/ती हैं और क्यों यह बहुत ज़रूरी है कि फ्लू के वर्धित जोखिम में हैं ऐसे सभी लोग हर साल अपना मुफ़्त फ्लू का टीका लगवाएं।

फ्लू क्या है? क्या यह केवल बुरा सर्दी जुकाम नहीं है?

फ्लू हर साल होता है, आम तौर पर सर्दियों के मौसम में और इस कारणवश कभी-कभी इसे मौसमी फ्लू भी कहा जाता है। यह एक अत्यंत ही संक्रामक बीमारी है जिसके लक्षण बहुत ही तेज़ी से शुरू हो जाते हैं।

इसकी तुलना में सर्दी-जुकाम कई गुना कम गंभीर होता है और आम तौर पर यह धीरे-धीरे बंद या बहती हुई नाक और गले में ख़राश के साथ शुरू होता है। भारी सर्दी जुकाम की तुलना में फ्लू का बुरा संक्रमण कई गुना अधिक खराब होता है।

फ्लू के सबसे आम लक्षणों में बुख़ार, ठंड लगना, सरदर्द, जोड़ों और मांसपेशियों में दर्द और पीड़ा और अत्यंत थकान शामिल हैं। स्वस्थ लोग आम तौर पर दो से सात दिनों में ठीक हो जाते हैं लेकिन कुछ लोगों को इस बीमारी के कारण अस्पताल में भर्ती करना पड़ सकता है और कभी-कभी इससे स्थायी अक्षमता या शायद मृत्यु भी हो सकती है।

फ्लू क्यों होता है?

फ्लू की बीमारी इन्फ्लुएंजा वायरस जनित है जो सांस की नली और फेफड़ों को संक्रमित करता है। और चूंकि यह बैक्टीरिया नहीं बल्कि वायरस जनित बीमारी है इसलिए एंटीबायोटिक से इसका इलाज नहीं किया जा सकता है। हालांकि, अगर फ्लू होने के कारण समस्याएं उत्पन्न हों तो शायद एंटीबायोटिक्स की ज़रूरत पड़ सकती है।

आपको फ्लू कैसे होता है?

जब कोई संक्रमित व्यक्ति ख़ांसता या छींकता है तो वे एक बड़े क्षेत्र में अपनी थूक की छोटी-छोटी बूंदों के द्वारा फ्लू के वायरस को फैलाते हैं। फिर दूसरे लोग अपनी सांस के साथ इन बूंदों को भी अंदर खींच सकते हैं या फिर शायद जिन सतहों पर यह बूंदें जा कर गिरी हैं उन्हें स्पर्श करके भी लोग इस बीमारी से संक्रमित हो सकते हैं।

फ्लू के टीके आबोहवा में मौजूद मुख्य प्रकार के फ्लू वायरस से सुरक्षित रहने में मदद करते हैं

ख़ांसने या छींकने के समय अपने मुंह और नाक को ढक कर आप इस वायरस के फैलाव को रोक सकते/ती हैं और वायरस से संक्रमित होने के जोखिम को कम करने के लिए आपको अक्सर अपने हाथ धोने चाहिए या हैंड जेल का उपयोग करना चाहिए।

लेकिन फ्लू होने या दूसरों के बीच उसे फैलाने की संभावना से बचने का सबसे अच्छा उपाय है फ्लू के मौसम के शुरू होने से पहले टीका लगवाना।

हम किस प्रकार फ्लू से सुरक्षित रह सकते हैं?

फ्लू अप्रत्याशित है। टीका ही एक ऐसे वायरस के विरुद्ध सबसे अच्छी उपलब्ध सुरक्षा है जिसके कारण गंभीर बीमारी पैदा हो सकती है। फ्लू का मौसम शुरू होने से पहले ही फ्लू पैदा करने वाले सर्वाधिक संभाव्य वायरसों को पहचान लिया जाता है और उनसे यथासंभव मेल खाने के लिए टीके तैयार किए जाते हैं।

इन टीकों को शरद ऋतु में प्रदान किया जाता है आदर्श तौर पर आबोहवा में फ्लू फैलने से पहले। पिछले दस सालों के दौरान यह टीका आम तौर पर आबोहवा में मौजूद वायरस के प्रकारों से अच्छी तरह मेल खाता रहा है।

फ्लू से क्या नुकसान हो सकता है?

कभी-कभी लोगों को लगता है कि बुरा सर्दी-जुकाम ही फ्लू है, लेकिन सर्दी-जुकाम की तुलना में फ्लू कई गुना अधिक बुरा हो सकता है और आपको शायद कुछ दिनों तक बिस्तर पर रहना पड़ सकता है। दूसरों की तुलना में कुछ लोग शायद अधिक आसानी से फ्लू के प्रभावों की चपेट में आ सकते हैं। उनके मामले में, इसके कारण ब्रोंकाइटिस और निमोनिया जैसी गंभीर बीमारियों के उत्पन्न होने का जोखिम बढ़ जाता है या फिर शायद मौजूदा स्वास्थ्य समस्याएं अधिक बिगड़ सकती हैं। सबसे बुरे मामलों में, फ्लू के कारण अस्पताल में रहना पड़ सकता है या शायद मृत्यु भी हो सकती है।

क्या मुझे फ्लू के प्रभावों से वर्धित जोखिम है?

फ्लू किसी को भी प्रभावित कर सकता है लेकिन अगर आपको कोई दीर्घ-कालिक स्वास्थ्य समस्या है तो फ्लू के प्रभावों के कारण वह अधिक बिगड़ सकती है भले ही उस समस्या को वर्तमान में अच्छी तरह से नियंत्रित किया गया है और आम तौर पर आप स्वस्थ अनुभव करते/ती हैं। आपको मुफ़्त फ्लू का टीका लगवाना चाहिए अगर आप:

- गर्भवती हैं

या आपको कोई दीर्घ-कालिक समस्या है जैसे कि:

- दिल की समस्या
- छाती की समस्या या सांस लेने में कठिनाई, जिसमें ब्रोंकाइटिस, वातस्फीति या गंभीर दमा शामिल हैं
- गुर्दे की बीमारी
- बीमारी या इलाज (जैसे कि स्टेरॉयड दवाएं या कैंसर का इलाज) के कारण प्रतिरक्षा (इम्यूनिटी) कम होना
- लिवर की बीमारी
- स्ट्रोक या ट्रांसिएंट इस्कीमिक अटैक (टीआईए) हुआ है
- डायबिटीज
- कोई स्नायविक समस्या, उदा. मल्टिपल स्क्लेरोसिस (एमएस), सेरिब्रल पॉल्सी
- शैक्षिक अक्षमता
- आपके स्प्लीन (प्लीहा) में समस्या, उदा. सिकल सेल रोग या आपके स्प्लीन को हटाया गया है
- आपका वजन गंभीर रूप से अत्यधिक है (40 और उसके ऊपर का बीएमआई)

कोविड-19 के लिए एनएचएस शील्डिड लिस्ट में शामिल सभी लोग एक मुफ़्त फ्लू के टीके के लिए योग्य हैं और इस साल उनके लिए यह टीका लगवाना सचमुच बहुत ही महत्वपूर्ण है।

यह समस्याओं की अंतिम सूची नहीं है। यह हमेशा नैदानिक राय का मुद्दा है। आपके आकलन के आधार पर आपका जीपी यह निर्धारित कर सकता है कि फ्लू के कारण आपकी कोई भी अंतर्निहित बीमारी कितनी बिगड़ सकती है और साथ ही आपको फ्लू के कारण गंभीर रूप से बीमार होने का कितना जोखिम है।

हम उन लोगों को फ्लू होने की संभावना को कम करना चाहते हैं जो आसानी से कोविड-19 की चपेट में आ सकते हैं।

किसे फ्लू का टीका लगवाने के विषय पर गौर करना चाहिए?

वह सभी लोग जिन्हें पृष्ठ 4 पर सूचीबद्ध कोई स्वास्थ्य समस्या है, या जो:

- 65 साल या उससे अधिक उम्र के हैं
- किसी आवासीय या नर्सिंग होम में रहते हैं
- किसी वृद्ध या अक्षम व्यक्ति के प्रमुख केयरर हैं
- किसी ऐसे व्यक्ति के पारिवारिक संपर्क हैं जो एनएचएस शील्डिड पेशेंट लिस्ट पर है
- फ्रंटलाइन स्वास्थ्य या सामाजिक देखभाल कर्मी हैं
- गर्भवती हैं (अगला भाग देखें)
- विशिष्ट उम्र के बच्चे (पृष्ठ 7-8 देखें)

इस साल बाद में, शरद ऋतु के दौरान और भी अधिक लोगों को मुफ़्त फ्लू का टीका लगवाने का प्रस्ताव दिया जाएगा। इसमें कौन शामिल है, यह जानने के लिए निम्नलिखित देखें nhs.uk/fluvaccine.

एनएचएस के शील्डिड पेशेंट लिस्ट में सूचीबद्ध लोगों के साथ रहने वाले पारिवारिक संपर्कों को इस साल क्यों 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 किसी 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। अगर आप किसी ऐसे व्यक्ति के साथ रहते/ती हैं जो एनएचएस के शील्डिड पेशेंट लिस्ट में है या आप यह प्रत्याशा करते/ती हैं कि सर्दियों के मौसम के ज्यादातर दिनों में आप एक ही आवास स्थान साझा करेंगे जहाँ निकट संपर्क से बचना असंभव है तो आपको मुफ़्त फ्लू का टीका मांगना चाहिए।

टीका लगवा कर, शील्डिड लोगों के पारिवारिक संपर्क खुद को फ्लू होने और उनके साथ रहने वाले अधिक दुर्बल व्यक्ति को फ्लू से संक्रमित करने की संभावना को कम कर सकते हैं।

क्या फ्लू का टीका मुझे कोविड-19 से सुरक्षित रखेगा?

फ्लू का टीका आपको कोविड-19 से सुरक्षित नहीं रखेगा। लेकिन यह आपको फ्लू से सुरक्षित रखने में मदद करेगा जो अपने आप में एक बहुत ही अप्रिय और संभवत: गंभीर संक्रमण है जिसके कारण ऐसी जटिलताएं उत्पन्न हो सकती हैं जिनकी वजह से अस्पताल में भर्ती करने की जरूरत हो सकती है। आबोहवा में कोविड-19 मौजूद रहने के कारण फ्लू से सुरक्षित रखने में मदद करना ख़ास तौर पर महत्वपूर्ण है क्योंकि आसानी से कोविड-19 की चपेट में आने वाले लोगों को फ्लू की जटिलताओं का भी जोखिम है।

गर्भवती महिलाओं के लिए फ्लू टीकाकरण

मैं गर्भवती हूँ। क्या मुझे इस साल फ्लू के टीके की जरूरत होगी?

हाँ। खुद को और उनके शिशुओं को सुरक्षित रखने के लिए सभी गर्भवती महिलाओं को फ्लू का टीका लगवाना चाहिए। गर्भधारण करने के समय से लेकर, गर्भावस्था के दौरान किसी भी समय फ्लू के टीके को सुरक्षित रूप से दिया जा सकता है।

गर्भवती महिलाओं को फ्लू के टीके से लाभ होते हैं क्योंकि इससे:

- उनके लिए निमोनिया जैसी गंभीर समस्याओं का जोखिम कम हो जाता है, ख़ास तौर पर गर्भावस्था के अंतिम चरणों में
- गर्भपात या शिशु का बहुत जल्दी जन्म लेना या जन्म के समय वजन के बहुत कम होने का जोखिम कम हो जाता है
- उनके शिशु को सुरक्षित रखने में मदद करता है जिसके पास अब उनके जीवन के पहले कुछ महीनों में फ्लू के प्रति थोड़ी बहुत प्रतिरोधक क्षमता होगी
- माँ से नवजात शिशु को संक्रमण होने की संभावना को कम करता है

मैं गर्भवती हूँ और मुझे लगता है कि मुझे शायद फ्लू है। मुझे क्या करना चाहिए?

अगर आप फ्लू के लक्षणों का अनुभव कर रही हैं तो आपको तत्काल अपने डॉक्टर से बात करनी चाहिए क्योंकि अगर आपको फ्लू है तो ऐसी एक प्रिस्क्राइब्ड दवा है जो शायद मदद कर सकती है (या जटिलताओं के उत्पन्न होने के जोखिम को कम कर सकती है), लेकिन लक्षणों के उत्पन्न होने के बाद जितनी जल्दी संभव हो इसे लेना जरूरी है।

आपको अपने जीपी से मुफ्त फ्लू का टीका मिल सकता है, या यह शायद आपके फार्मासिस्ट या मिडवाइफ से भी मिल सकता है।

मैंने पिछले साल फ्लू का टीका लगवाया था। क्या मुझे इस साल एक और टीके की जरूरत होगी?

हाँ; हर सर्दियों के मौसम का फ्लू का टीका उस साल आबोहवा में संभवत: मौजूद रहने वाले फ्लू के प्रकारों के विरुद्ध सुरक्षा प्रदान करने में मदद करता है जो शायद पिछले साल आबोहवा में मौजूद प्रकारों से भिन्न हो। इस कारणवश हम कड़े तौर पर यह सिफारिश करते हैं कि भले ही आपने पिछले साल टीका लगवाया था फिर भी इस साल आपको दोबारा टीका लगवाया जाना चाहिए। इसके अलावा, फ्लू के टीके से मिलने वाली सुरक्षा शायद लगभग छः महीने ही चले इसलिए हर फ्लू के मौसम में आपको फ्लू का टीका लगवाना चाहिए।

अगर आबोहवा में कोविड-19 मौजूद रहा तो क्या फ्लू का टीका लगवाने जाने पर मैं सुरक्षित रहूँगा/गी?

आबोहवा में कोविड-19 मौजूद रहने के दौरान, आपको सुरक्षित रखने के लिए फ्लू के टीके के प्रदाताओं ने उचित सुरक्षा पद्धतियों का बंदोबस्त किया होगा। आपको और खुद को वायरस से सुरक्षित रखने के लिए टीका प्रदान करने वाले स्टाफ ने प्रोटेकटिव इकुइपमेंट पहना हुआ होगा। वेटिंग एरिया में लोगों की संख्या कम रखने के लिए शायद अपॉइंटमेंट के समय को भी निर्धारित किया जाए या आपको शायद निर्धारित समय से पहले न आने के लिए कहा जाए।

मुझे लगता है कि मुझे पहले ही फ्लू हो चुका है, क्या मुझे टीके की जरूरत है?

हाँ; अन्य वायरसों के कारण आप फ्लू जैसे लक्षणों का अनुभव कर सकते/ती हैं अथवा आपको शायद पहले फ्लू हुआ हो लेकिन चूंकि एक से अधिक प्रकार के फ्लू के वायरस होते हैं इसलिए अगर आपको लगता है कि आपको पहले फ्लू हो चुका है तो उसके बावजूद आपको टीका लगवाना चाहिए।

मेरे बच्चों के बारे में क्या? क्या उन्हें टीके की जरूरत है?

अगर आपका बच्चा छः महीनों की उम्र से बड़ा है और उसे पृष्ठ 4 पर सूचीबद्ध कोई भी समस्याएं हैं तो उन्हें फ्लू का टीका लगवाना चाहिए। अगर इन सभी बच्चों को फ्लू हो तो उनके गंभीर रूप से बीमार होने की अधिक संभावना होती है और इसके कारण उनकी मौजूदा समस्याएं और भी बिगड़ सकती हैं।

फ्लू का मौसम शुरू होने से पहले अपने बच्चे को फ्लू का टीका लगवाने के बारे में अपने जीपी से बात करें।

छः महीने की उम्र से छोटे बच्चों में फ्लू का टीका अच्छी तरह से काम नहीं करता है इसलिए उनके लिए इसकी सिफारिश नहीं की जाती है। इसलिए गर्भवती महिलाओं के लिए यह टीका लगवाना इतना महत्वपूर्ण है - वे गर्भ में अपने शिशु को कुछ हद तक रोग प्रतिरोधक शक्ति प्रदान कर सकती हैं जो उनके जीवन के प्रारंभिक कुछ महीनों में उन्हें सुरक्षित रखने में मदद करेगी।

बच्चों के कुछ अन्य समूहों को भी फ्लू का टीका प्रदान किया जा रहा है। यह इसलिए है ताकि इस बीमारी से उन्हें सुरक्षित रखने में मदद की जा सके और उनके भाई या बहन सहित अन्य बच्चों और अवश्य ही उनके माता-पिता और दादा/दादी/नाना/नानी के बीच इस बीमारी के फैलने की संभावना को कम करने में मदद की जा सके। इसकी मदद से आपको फ्लू के कारण या फ्लू से पीड़ित अपने बच्चों की देखभाल करने के लिए काम से छुट्टी लेने की जरूरत नहीं होगी।

इस साल जिन बच्चों को यह टीका प्रदान किया जा रहा है, उनमें शामिल हैं:

- 31 अगस्त 2020 को दो या तीन साल की उम्र वाले बच्चे
- प्राइमरी स्कूल की उम्र वाले सभी बच्चे
- कक्षा 7 में पढ़ने वाले सेकेंडरी स्कूल की उम्र वाले बच्चे

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 की उम्र वाले बच्चों को उनके स्कूल में फ्लू का टीका दिया जाएगा। ज्यादातर बच्चों को, यह टीका प्रत्येक नथने में स्प्रे के तौर पर दिया जाएगा। यह एक बहुत ही जल्द और दर्दरहित पद्धति है।

बच्चों और फ्लू के टीके के बारे में अधिक जानकारी के लिए निम्नलिखित पर एनएचएस की वेबसाइट देखें nhs.uk/child-flu.

मुझे किस प्रकार का फ्लू का टीका लगवाना चाहिए?

फ्लू के टीके कई प्रकार के होते हैं। आपकी उम्र पर निर्भर करते हुए आपको निम्नलिखित में से वह टीका प्रदान किया जाएगा जो आपके लिए सबसे प्रभावशाली होगा:

- 2 से 17 साल की उम्र वाले बच्चों को नासिका स्प्रे के रूप में लाइव टीका प्रदान किया जाता है। जीवंत वायरसों को दुर्बल कर दिया गया है इसलिए इससे आपको फ्लू नहीं होगा।
- 18 से 64 साल की उम्र वाले प्रौढ़ व्यक्तियों को इंजेक्शन के द्वारा टीका प्रदान किया जाता है। यह एक निष्क्रिय टीका है जिसमें कोई भी लाइव वायरस नहीं हैं और इसके कारण आपको फ्लू नहीं होगा। इन्हें किस प्रकार से बनाया गया था उस पर निर्भर करते हुए विभिन्न प्रकार उपलब्ध हैं।
- 65 साल की उम्र वाले प्रौढ़ व्यक्तियों को इंजेक्शन के द्वारा टीका प्रदान किया जाता है। यह एक निष्क्रिय टीका है जिसमें कोई भी लाइव वायरस नहीं हैं और इसके कारण आपको फ्लू नहीं होगा। आम तौर पर, आपको एक ऐसा टीका प्रदान किया जाएगा जिसमें एक सहायक तत्व हो जो टीके के प्रति प्रतिरक्षा तंत्र को एक अधिक शक्तिशाली प्रतिक्रिया तैयार करने में मदद करता है। इस उम्र के समूह वाले लोगों को यह प्रदान किया जाता है क्योंकि बढ़ती हुई उम्र के साथ-साथ टीकों के प्रति प्रतिरक्षा तंत्र की प्रतिक्रिया उतनी अच्छी नहीं होती है।

अगर आपके बच्चे की उम्र 6 महीने और 2 साल के बीच की है और वह फ्लू के वर्धित-जोखिम वाले समूह में है तो उन्हें इंजेक्शन के द्वारा फ्लू का टीका लगवाने का प्रस्ताव दिया जाएगा क्योंकि दो साल की उम्र से छोटे बच्चों के लिए नासिका स्प्रे के उपयोग को लाइसेंस नहीं किया गया है।

दो साल की उम्र से बड़े कुछ बच्चे जो उच्च-जोखिम के समूह में हैं उन्हें भी इंजेक्शन के द्वारा फ्लू का टीका लगवाना पड़ेगा क्योंकि नासिका स्प्रे उनके लिए उचित नहीं है।

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

हाँ। फ्लू का टीका नित्य बाल्यावस्था के टीकों के साथ एक ही समय पर दिया जा सकता है। अगर आपके बच्चे को जुकाम जैसी कोई मामूली बीमारी हो तो उसे टीका प्रदान किया जा सकता है लेकिन अगर आपके बच्चे को बुखार हो तो टीके को विलंबित किया जा सकता है।

क्या कोई ऐसे व्यक्ति हैं जिन्हें टीका नहीं लगवाना चाहिए?

लगभग सभी लोग टीका लगवा सकते हैं लेकिन अगर आपको टीके या इसके किन्हीं भी घटकों से गंभीर एलर्जी है तो आपको यह टीका नहीं लगवाना चाहिए। अगर आपको अंडों से एलर्जी है या कोई ऐसी समस्या है जो आपके प्रतिरक्षा तंत्र को दुर्बल बना देती है तो आप शायद कुछ ख़ास तौर के फ्लू के टीकों को ना लगवा सकें - अपने जीपी के साथ इस बारे में बात करें। अगर आपको बुखार है तो आपके ठीक होने तक टीके को शायद विलंबित किया जा सकता है।

सभी फ्लू के टीके बच्चों के लिए उचित नहीं होते। पहले ही इस विषय पर अपनी नर्स, जीपी या फार्मासिस्ट से बात करना सुनिश्चित करें।

मेरे बच्चों के बारे में क्या?

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
- निम्नलिखित कारणवश गहन देखभाल की जरूरत हुई है
  - दमा या
  - अंडे के प्रति एलर्जिक प्रतिक्रिया हेतु एनाफिलेक्सिस

  (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 गंभीर रूप से कमजोर है
- टीके के किन्हीं भी अन्य घटकों से एलर्जी है[1]

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 क्योंकि अत्यंत ही विरल संभावना है कि टीके में मौजूद वायरस शायद उन तक फैल सकते हैं।

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 स्वीकार ना करें। आपको अवश्य ही अपनी नर्स या डॉक्टर के साथ अपने विकल्पों के बारे में बात करनी चाहिए।

[1] टीके के घटकों की सूची देखने के लिए www.medicines.org.uk/emc/product/3296/pil पर वेबसाइट देखें।

क्या मुझे इसके कोई दुष्प्रभाव होंगे?

नासिका टीके के दुष्प्रभावों में आम तौर पर बहती या बंद नाक, सरदर्द, थकान और कुछ हद तक भूख में कमी शामिल हैं। इंजेक्शन के द्वारा टीका लगवाने वाले लोगों को शायद उनकी बांह में इंजेक्शन दिए जाने के स्थान पर दर्द हो, हल्का बुख़ार हो और टीका लगने के एक या दो दिन बाद तक मांसपेशियों में दर्द हो। दोनों में से किसी भी टीके के कारण गंभीर दुष्प्रभावों का उत्पन्न होना असामान्य है।

क्या फ्लू का टीका मुझे संपूर्ण रूप से सुरक्षित रखेगा?

चूंकि साल दर साल फ्लू के वायरस परिवर्तित हो सकते हैं इसलिए यह जोखिम हमेशा बना रहता है कि टीके और आबोहवा में मौजूद वायरस के बीच शायद अच्छा मेल ना हो। पिछले दस सालों से आम तौर पर टीके और आबोहवा में मौजूद वायरसों के प्रकारों के बीच अच्छा मेल रहा है।

मुझे कितने समय तक सुरक्षा मिलेगी?

वर्तमान फ्लू के मौसम की संपूर्ण अवधि के दौरान यह टीका आपको सुरक्षा प्रदान करेगा।

मुझे अब क्या करना होगा?

अगर आप इस सूचना पत्र में उल्लिखित किन्हीं भी समूहों में शामिल हैं तो यह जरूरी है कि आप अपने फ्लू का टीका लगवाएं।

टीका लगवाने के लिए अपॉइंटमेंट बुक करने हेतु और सबसे अच्छी संभव सुरक्षा प्राप्त करने के लिए अपने जीपी या प्रैक्टिस की नर्स, या वैकल्पिक तौर पर अपने स्थानीय फार्मासिस्ट से बात करें। गर्भवती महिलाओं के लिए, यह टीका शायद मैटरनिटि सेवाओं के द्वारा भी उपलब्ध हो सकता है। फ्लू का टीका मुफ्त है। इसलिए टीका लगवाने के लिए एक अपॉइंटमेंट बुक करें।

जो संगठन अपने कर्मचारियों को फ्लू से सुरक्षित रखना चाहते हैं (यदि न वे जोखिम में हों) उन्हें उनके ऑकुपेशनल स्वास्थ्य विभागों के द्वारा टीकाकरण की व्यवस्था करनी होगी। यह टीके एनएचएस के द्वारा उपलब्ध नहीं हैं और नियोक्ता को इनके लिए भुगतान करना होगा।

अगर आप एक फ्रंटलाइन स्वास्थ्य या समाज सेवा कर्मी हैं तो पता करें कि फ्लू का टीका प्रदान करने के लिए आपके कार्यस्थल में कौन-कौन सी व्यवस्था की गई है। आपके लिए सुरक्षित रहना जरूरी है।

उन सभी का संक्षिप्त विवरण जिन्हें फ्लू का टीका लगवाने की सलाह दी गई है

- 65 साल और उससे अधिक उम्र वाले सभी लोग
- 65 साल की उम्र से कम उम्र वाले सभी लोग जिन्हें पृष्ठ 4 पर सूचीबद्ध कोई चिकित्सीय समस्या है, इसमें छः महीनों की उम्र से अधिक बड़े सभी बच्चे और शिशु शामिल हैं
- सभी गर्भवती महिलाएं, चाहे वे गर्भावस्था के किसी भी चरण पर हों
- सभी दो और तीन साल के उम्र वाले बच्चे (बशर्ते वर्तमान फ्लू के मौसम के 31 अगस्त को उनकी उम्र दो या तीन साल हो)
- प्राइमरी स्कूल में पढ़ने वाले सभी बच्चे
- कक्षा 7 में पढ़ने वाले सभी सेकेंडरी स्कूल की उम्र वाले बच्चे
- किसी आवासीय या नर्सिंग होम में रहने वाले सभी लोग
- किसी वृद्ध या अक्षम व्यक्ति की देखभाल करने वाले सभी लोग
- एनएचएस शील्डिड पेशेंट लिस्ट पर हैं ऐसे किसी भी व्यक्ति के पारिवारिक संपर्क
- सभी फ्रंटलाइन स्वास्थ्य और समाज सेवा कर्मी

फ्लू टीकाकरण के बारे में अधिक सलाह और जानकारी के लिए, अपने जीपी, प्रैक्टिस नर्स या फार्मासिस्ट से बात करें।

इस शरद ऋतु के दौरान बाद में और भी अधिक लोगों को मुफ्त फ्लू का टीका लगवाने का प्रस्ताव दिया जाएगा। आप योग्य हैं या नहीं यह जानने के लिए **nhs.uk/fluvaccine** पर जाएं।

फ्लू के कोई भी प्रकोप शुरू होने से पहले शरद ऋतु में फ्लू का टीका लगवाना सबसे अच्छा रहता है। याद रखें कि आपको हर साल इसकी जरूरत होगी, इसलिए अनुमानित ना करें कि पिछले साल टीका लगवाने के कारण आप इस साल भी सुरक्षित हैं।

© Crown copyright 2020
3079111D1 1p 800k जुलाई 2020 (APS)
पब्लिक हेल्थ इंग्लैंड गेटवे नंबर: 2020106

अगर आप इस सूचना पत्र की अधिक कापियां ऑर्डर करना चाहते/ती हैं, तो कृपया निम्नलिखित प्रोडक्ट कोड उपयोग करें: 3079111D1 इनसे HealthPublications@gov.uk