UK Health
Security
Agency

NHS

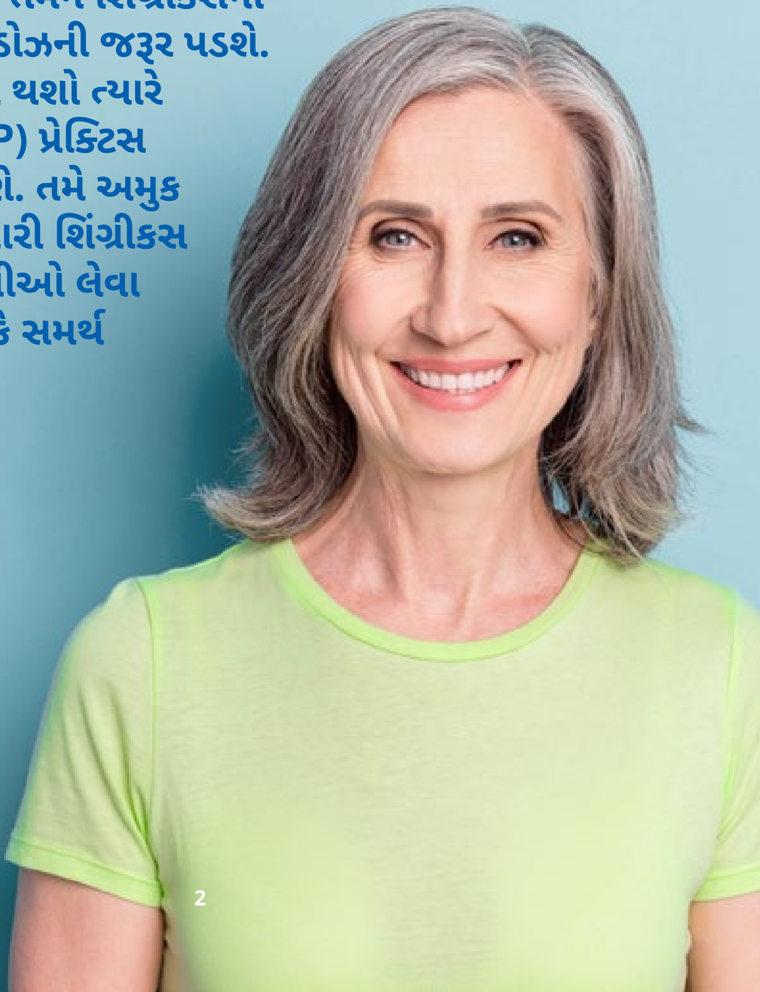
ની પીડાથી તમારું રક્ષણ કરવામાં મદદ કરવા માટે એક રસી છે

શિંગલ્સ કે દરાજ (Shingles)

NHS એક રસી -પ્રસ્તુત કરે છે જે તમારા શિંગલ્સ વિકસવાના જોખમને ઘટાડે છે.

આ પત્રિકા રાષ્ટ્રીય શિંગલ્સ કાર્યક્રમ, રસીના ફાયદા અને કોણ પાત્રતા ધરાવે છે તેનું વર્ણન કરે છે.

શિંગલ્સ માટેની વર્તમાન રસીના કાર્યક્રમને શિંગ્રીકસ (Shingrix) કહેવામાં આવે છે. શ્રેષ્ઠ સુરક્ષા માટે તમને શિંગ્રીકસના (Shingrix) 2 ડોઝની જરૂર પડશે. એકવાર તમે પાત્ર થશો ત્યારે તમારી જીપી (GP) પ્રેક્ટિસ તમારો સંપર્ક કરશે. તમે અમુક ફાર્મસિઓમાં તમારી શિંગ્રીકસ (Shingrix) રસીઓ લેવા માટે પણ લાયક કે સમર્થ હોઈ શકો.



મોટાભાગના બીજા ચેપોથી વિપરીત, તમને બીજી કોઈ વ્યક્તિ પાસેથી શિંગલ્સ થાય નહિ. જયારે આપણે નાના હતા ત્યારે આપણામાંના મોટા ભાગનાને ચિકનપોક્સ કે અછબડા થયા હતાં, જોકે આપણામાંના કેટલાકને ખબર નહિ હોય કે આપણને તે થયા હતાં.

તમને ચિકનપોક્સ થયા પછી, વાઈરસ ચેતા કે નસોમાં નિષ્ક્રિય રહે છે. તમારા જીવનના મોટા ભાગના સમય સુધી તમે આ જાણતા નહિ હોય, પણ સમયાંતરે આ વાઈરસ પાછો આવી ત્વચામાં ફેલાઈ શકે જેના કારણે શિંગલ્સ નામનો રોગ થઈ શકે.

શિંગલ્સ ખૂબ જ પીડાદાયક હોઈ શકે અને જેમ લોકો ઘરડાં થાય તેમ તેઓને વધારે સામાન્ય રીતે અસર કરે છે. આનું કારણ એ હોઈ શકે કે ઉંમર વધવાથી, તણાવ દ્વારા અથવા અનેક પ્રકારની તબીબી પરિસ્થિતિઓ અને સારવારો દ્વારા તમારું રોગપ્રતિકારક તંત્ર નબળુ પડી જાય છે. અમુક માટે, શિંગલ્સને કારણે થતી પીડા ઘણા વર્ષો સુધી રહી શકે છે. શિંગલ્સ ખરેખર તમારા જીવનને અસર કરી શકે, જે તમને સામાન્ય રીતે આનંદ આપતી બધી વસ્તુઓ કરવામાંથી તમને અટકાવે છે.

શિંગલ્સ થવાના કારણો શું છે?

શિંગલ્સ (હર્પીસ ઝોસ્ટર તરીકે પણ ઓળખાય છે) નિષ્ક્રિય ચિકનપોક્સ વાઈરસને કારણે થાય છે જે નસોમાંની એક દ્વારા સેવા અપાતા ત્વચાના વિસ્તારમાં ફેલાય છે. તે અત્યંત પીડાદાયક અને ખંજવાળ, પ્રવાહીથી ભરેલા ફોલ્લાના સમૂહોમાં પરિણામે છે. આ ફોલ્લાઓ ફાટી શકે અને ચાંદામાં ફેરવાઈ શકે કે જે આખરે પોપડો બને અને રૂઝ આવે છે. આ ફોલ્લા સામાન્ય રીતે શરીરની એક બાજુના વિસ્તારને અસર કરે છે, સૌથી સામાન્ય છાતી, પણ કેટલીકવાર માથા, ચહેરા અને આંખને પણ અસર કરે છે.

શિંગલ્સ કેવા દેખાય છે?

તે કેટલો સમય સુધી ચાલે અને તે કેટલા ગંભીર હોઈ શકે છે?

શિંગલ્સના પ્રથમ ચિહ્નો સામાન્ય રીતે શરીરની એક બાજુની ત્વચાના વિસ્તારમાં ઝણઝણાટી અથવા બળતરાની સંવેદના સાથે અસ્વસ્થતા અનુભવી શકો. પ્રવાહીથી ભરેલા ફોલ્લા સાથેની પીડાદાયક ફોલ્લીઓ સામાન્ય રીતે પ્રારંભિક લક્ષણોના થોડા દિવસો પછી દેખાય છે.

શરીર પર શિંગલ્સ ગંભીર પીડા પેદા કરી શકે. આંખ અને પાંપણોમાં જો શિંગલ્સનો વિકાસ થાય તો, તેનાથી દૃષ્ટિ ઘટી જાય અથવા તે આંખમાં કાયમી અંધાપા તરફ પણ દોરી શકે.

શિંગલ્સ કેટલા સામાન્ય હોય છે?

લગભગ 5 માંથી 1 લોકો જેઓને ચિકનપોક્સ થયા હોય તેઓને શિંગલ્સ વિકસિત થશે. આનો અર્થ એ થયો કે ઈંગ્લેન્ડ અને વેલ્સમાં દર વર્ષે, હજારો લોકોને શિંગલ્સ થશે. જો કે શિંગલ્સ કોઈપણ ઉંમરે થઈ શકે, તેમ છતાં જોખમ, તીવ્રતા અને શિંગલ્સની ગૂંચવણો બધા ઉંમર સાથે વધે છે.

પોસ્ટ- હર્પેટિક ન્યૂરલજિઆ (PHN)

દર વર્ષે, લગભગ 14,000 લોકોને શિંગલ્સ પછી પોસ્ટ-હર્પેટિક ન્યૂરલજિઆ (PHN) વિકસે છે અને 1,400 થી વધારે લોકોને PHN ને કારણે હોસ્પિટલમાં દાખલ કરવામાં આવે છે.

મોટા ભાગના લોકો થોડા અઠવાડિયા પછી સંપૂર્ણપણે સાજા થઈ જાય છે, પણ અમુક માટે, આ પીડા કેટલાક મહિનાઓ અથવા તો વર્ષો સુધી ચાલતી રહે – આને પોસ્ટ- હર્પએટીક ન્યૂરલજિઆ (PHN) કહેવામાં આવે છે. આ એક ખાસ કરીને અપ્રિય સ્થિતિ છે જેમાં સખત બળતરા, ધબક ધબક કરતી અથવા નસમાં પ્રહાર કરતી વેદના થાય છે.

તમારી ઉંમર જેટલી વધારે, તેટલી જ તમને લાંબા- સમય સુધી ચાલતી પીડા થવાની શક્યતાઓ વધારે છે. શિંગલ્સની રસી દરાજ કે ખુજલી અને PHN થવાનું જોખમ ઘટાડે છે.

શું શિગલ્સ ફેલાઈ શકે?

શિંગલ્સ ચિકનપોક્સની જેમ સરળતાથી ફેલાતા નથી, પણ ફોલ્લામાં રહેલ પ્રવાહી ચિકનપોક્સ વાઈરસ ધરાવે છે. તેથી કોઈ વ્યક્તિ કે જેઓ ચિકનપોક્સથી રોગપ્રતિકારક નથી જો તે આ પ્રવાહીના સંપર્કમાં આવે તો ચેપ થઈ શકે.

જો તમને શિંગલ્સ ફોલ્લીઓ હોય તો તમારે ચિકનપોક્સ ફેલાવવાનું જોખમ ઘટાડવા માટે ફોલ્લીઓને ઢીલા કપડાંથી ઢાંકી દેવી જોઈએ. સગર્ભા સ્ત્રીઓ જેઓને ચિકનપોક્સ ન થયા હોય, નબળુ રોગપ્રતિકારક તંત્ર ધરાવતા લોકો અને નવજાત શિશુઓએ ફોલ્લીઓ સાથે સીધો સંપર્ક ટાળવો જોઈએ.

કોણ રસી મેળવી શકે?

1 સપ્ટેમ્બર 2023 થી રસી કાર્યક્રમ નીચેના માટે ઓફર-પ્રસ્તુત કરવામાં આવી રહ્યો છે:

1.	70 થી 79 વર્ષની વયના તંદુરસ્ત લોકો કે જેઓને હજી સુધી રસી આપવામાં આવી નથી
2	ગંભીર રીતે નબળી રોગપ્રતિકારક તંત્ર ધરાવતા 50 વર્ષથી વધુ ઉંમરના લોકો
3	60 થી 70 વર્ષની વયના તંદુરસ્ત લોકો જ્યારે તેઓ 65 અથવા 70 ઉંમરના થશે ત્યારે રસી માટે પાત્ર બનશે

તમે તમારા 80માં જન્મદિવસ સુધી શિંગલ્સ રસી માટે લાયક રહેશો (સિવાય કે તમારું નબળુ રોગપ્રતિકારક તંત્ર હોય [1]), પણ તમે જેટલી વહેલી તકે રસી લેશો તેટલી વહેલી તકે તમારું રક્ષણ થશે. કાર્યક્રમના પ્રથમ પાંચ વર્ષમાં કોને રસી મળી શકે તેની વિગતો ચાર્ટમાં દર્શાવવામાં આવી છે.

જેઓ શિંગલ્સ રસી માટે પાત્રતા ઉંમરની હેઠળના હોય તેવા લોકો માટે શું?

યુવાન લોકો પાત્રતા ધરાવતી ઉંમરે પહોંચશે ત્યારે તેમને રસી ઓફર-પ્રસ્તુત કરવામાં આવશે.

શિંગલ્સ કોઈપણ ઉંમરે થઈ શકે પણ જોખમ, તીવ્રતા અને ગૂચવણો ઉંમર સાથે વધે છે. ગંભીર રીતે નબળુ રોગપ્રતિકારક તંત્ર ધરાવતા લોકોને સૌથી વધારે જોખમ હોય છે અને તેથી જ વહેલી ઉંમરે રસીની ભલામણ કરવામાં આવે છે.

[1] ગંભીર રીતે નબળુ રોગપ્રતિકારક તંત્ર ધરાવતા લોકો રસી માટે પાત્રતા ધરાવે છે.

જો તમે શિંગલ્સની રસી લીધી હોય તો તમને તમારા નામ અને હવે પછીની એપોઈન્ટમેન્ટની તારીખ સાથે રિકોર્ડ કાર્ડ આપવામાં આવશે. કૃપા કરી તેને સલામત સ્થળે રાખો.

શું કોઈ પણ આડઅસરો હશે?

શિંગ્રીક્સ (Shingrix) રસીની આડ અસરો સામાન્ય રીતે એકદમ હળવી હોય છે અને તે ખૂબ લાંબા સમય સુધી ચાલતી નથી. સૌથી સામાન્ય આડ અસરો (દર 10 લોકોમાંથી ઓછામાં ઓછી 1 વ્યક્તિમાં થાય છે) ઈન્જેક્શનના સ્થળે પીડા અને લાલાશ, સામાન્ય સ્નાયુમાં દુખાવો અને માથાનો દુખાવો હોય છે.

શિંગ્રીક્સ (Shingrix) રસી પછી તમને થાક લાગે અને તાવ આવી શકે. તમને સારૂ થવામાં મદદરૂપ થાય તે માટે તમે આરામ કરો અને પેરાસિટિમોલનો સામાન્ય ડોઝ લઈ શકો (પેકેજીંગમાં ડોઝની સલાહને અનુસરો). જો તમને અસ્વસ્થતા લાગે તો મશીનનો ઉપયોગ કરશો નહિ અથવા ગાડી ચલાવશો નહિ.

તમને થોડા દિવસો પછી સારું લાગવું જાઈએ પણ જો તમારા લક્ષણો લાંબા સમય સુધી ચાલુ રહે તો, તમારે તમારા જીપી (GP) અથવા પ્રેક્ટિસ નર્સ સાથે આની ચર્ચા કરવી જાઈએ.

તમે MHRA માંથી યલો કાર્ડ સ્કીમનો ઉપયોગ કરીને કોઈપણ આડઅસરોની જાણ કરી શકો છો (**yellowcard.mhra.gov.uk**) – વિગતો માટે આ પત્રિકાનું પાછળનું પાનું જુઓ.

શિંગ્રીકસ (Shingrix) રસી કેટલી સલામત છે, શું તેનો ઉપયોગ બીજા દેશોમાં કરવામાં આવ્યો છે?

બધી લાઈસન્સડ રસીઓની જેમ, શિંગલ્સ રસીનું સંપૂર્ણ પરીક્ષણ કરવામાં આવ્યુ છે અને યૂકેના (UK) કડક સલામતી લાઈસન્સિંગ આવશ્યકતાઓને સંતોષે છે.

છેલ્લા થોડાક વર્ષોથી યુરોપ (Europe) અને નોર્થ અમેરિકામાં (North America) વ્યાપકપણે ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

રસીકરણ કેટલુ અસરકારક હોય છે?

રસીકરણ લેવાથી તમે શિંગલ્સ વિકસાવવાની તમારી સંભાવનાને નોંધપાત્ર રીતે ઘટાડશો.

પ્રથમ શિંગલ્સ રસીકરણ કાર્યક્રમ શરૂ કરવામાં આવ્યા બાદ પ્રથમ 5 વર્ષમાં શિંગલ્સ સંબંધિત રોગ માટે 40,500 ઓછા જીપી (GP) કન્સલ્ટેશન્સ અને 1,840 ઓછા હોસ્પિટલમાં દાખલ થવાનું રહ્યું હતું [2].

જો તમે શિંગલ્સ વિકસાવતા જાઓ તો, અને જો તમે રસીકરણ કરાવ્યુ ન હોત તો તેના કરતાંલક્ષણો હળવા થવાની અને માંદગી ટૂંકી થવાની સંભાવના છે. યૂકેમાં (UK) ઉપયોગમાં લેવાતી શિંગ્રીક્સ (Shingrix) રસીને સારી સુરક્ષા પૂરી પાડતી બતાવવામાં આવી છે.

રસી કેવી રીતે અને કયારે આપવામાં આવે છે?

મોટા ભાગના રસીકરણોની જેમ, રસીને તમારા હાથના ઉપરના ભાગમાં ઈંજેકશન તરીકે આપવામાં આવે છે.

શિંગરિક્સ (Shingrix) એક બિન- જીવંત રસી છે અને તમને શ્રેષ્ઠ લાંબા સમય સુધી ટકી રહે તેવી સુરક્ષા આપવા માટે તમને 2 ડોઝીસની જરૂર રહેશે.

મોટાભાગના લોકો માટે શિંગ્રીક્સનો (Shingrix) બીજો ડોઝ પ્રથમ ડોઝના લગભગ 6 મહિના પછી આપવામાં આવશે. જો તમારું રોગપ્રતિકારક તંત્ર ખૂબ જ નબળુ પડી ગયુ હોય તો શિંગ્રીક્સનો (Shingrix) તમારો બીજો ડોઝ વહેલો આપવો જોઈએ, પણ એક ડોઝ લીધાના ઓછામાં ઓછા 8 અઠવાડિયાઓ પછી.

તમારી જીપી (GP) પ્રેક્ટિસ તમારો બીજો ડોઝ માટે કયારે બુક કરવો તે તમને જણાવશે.

[2] હર્પીઝ ઝોસ્ટર (herpes zoster) રસીકરણ કાર્યક્રમની હોસ્પિટલમાં દાખલ અને સામાન્ય પ્રેક્ટિસ પર અસર ઈંગ્લેન્ડમાં તેની રજૂઆતના 5 વર્ષો પછી હર્પીઝ ઝોસ્ટરની સલાહ લેવામાં આવી હતી: વસ્તી -આધારિત અભ્યાસ – PubMed (nih.gov)

શા માટે મને હવે રસી મળી શકતી નથી?

હાલના કાર્યક્રમ હેઠળ, 70 થી 79 વર્ષની દરેક વ્યક્તિ શિંગલ્સ રસી માટે પાત્ર હોય છે. સંયુક્ત સમિતિ રસીકરણ રોગ પ્રતિરક્ષણની (Joint Committee Vaccination Immunisation) (JCVI) ભલામણ મૂજબ, આ કાર્યક્રમને ધીમે ધીમે વિસ્તૃત કરવામાં આવી રહ્યો છે, જેમાં સૌથી વધારે જોખમ ધરાવતા લોકોથી શરૂ કરવામાં આવ્યો છે. આગામી 10 વર્ષોમાં, આ કાર્યક્રમમાં આખરે 60 વર્ષની વયના બધા લોકોનો સમાવેશ કરવામાં આવશે.

ગંભીર રીતે નબળી રોગપ્રતિકારક તંત્ર સાથેના 50 વર્ષ અથવા તેનાથી વધારે ઉંમરની વ્યક્તિઓ પહેલેથી જ શિંગ્રીકસ (Shingrix) રસી માટે પાત્ર હોય છે.

શું રસીકરણ મેળવવા માટે મને કંઈ પણ કરવાની જરૂર રહે છે?

જયારે તમે તમારી શિંગલ્સ રસી માટે યોગ્યતા ધરાવશો ત્યારે તમારી જીપી (GP) સર્જરિ એપોઈન્ટમેન્ટ બુક કરવા માટે તમારો સંપર્ક કરશે. જો કે, જો તમે શિંગલ્સ વિષે ચિંતિત હો તો તમારે સલાહ માટે તમારી જીપી (GP) સર્જરિનો સંપર્ક કરવો જોઈએ.

શું એવો લોકો છે કે જેઓએ શિંગ્રીકસ (Shingrix) રસીકરણ કરાવવું ન જોઈએ?

જો તમને રસીમાં ઉપયોગ કરાયેલ કોઈ પણ પદાર્થોની ગંભીર પ્રતિક્રિયા થઈ હોય તો, તમે તે લઈ શકશો નહિ. તમારી જીપી (GP) પ્રેક્ટિસ તમને સલાહ આપશે.

શું રસી મને શિંગલ્સ આપી શકે?

શિંગ્રીકસ રસીઓ તમને શિંગલ્સ આપી શકે નહિ. જો તમને ફોલ્લીઓ વિકસિત થાય તો તમે NHS 111 પર કોલ કરી શકો અથવા સલાહ માટે તમારી જીપી (GP) પ્રેક્ટિસને કોલ કરો.

જો હું મારું રસીકરણ ચૂકી જાઉ તો? શું હું તે મોડેથી લઈ શકું?

મોટા ભાગના લોકો માટે 80 વર્ષની ઉંમરના થાય ત્યાં સુધી શિંગલ્સની રસી ઓફર-પ્રસ્તુત કરવામાં આવશે. આમ છતાં પણ, જો તમારું રોગપ્રતિકારક તંત્ર ખૂબજ નબળુ પડી ગયુ હોય તો, રસી કોઈ પણ ઉંમર સુધી આપી શકાય છે.

શ્રેષ્ઠ સુરક્ષા માટે તમારે રસી લેવી જોઈએ અથવા ભલામણ કરેલા સમયે કોર્સ પૂર્ણ કરવો જોઈએ. બીજી એપોઈન્ટમેન્ટ બનાવવા માટે તમારી જીપી (GP) પ્રેક્ટિસનો સંપર્ક કરો.

જો મને પહેલા ઝોસ્ટાવેક્સ (Zostavax) થયો હોય તો શું હું શિંગ્રીક્સ (Shingrix) રસી માટે યોગ્ય કે પાત્ર છું?

જયારે તમે 70 અને 79 વર્ષની વચ્ચેની ઉંમરના હતાં ત્યારે નિયમિત રસીકરણ કાર્યક્રમના ભાગ રૂપે જો તમને ઝોસ્ટાવેક્સ (Zostavax) આપવામાં આવ્યુ હતું તો પછી હવે તમને શિંગ્રીક્સ (Shingrix) રસીના 2 ડોઝીસની જરૂર નથી.

વિલંબ ન કરો, જો તમે પાત્રતા ધરાવતા હો તો, શકય હોય તેટલી જલદીથી તમારી રસી લેવાનો પ્રયત્ન કરો.

યાદ રાખો, જયારે તમે રોગપ્રતિરક્ષણ માટે લાયક બનો ત્યારે તમારે એપોઈન્ટમેન્ટ કરવી જોઈએ તમારી રસી શકય હોય તેટલી વહેલી લેવા માટે ખાતરી કરી શકાય કે તમારી પાસે શ્રેષ્ઠ સુરક્ષા હોય.

વધારે માહિતી

જો તમે રસીકરણ કરાવતા પહેલા અથવા પછી વધારે માહિતી મેળવવા માંગતા હો, તો તમારા જીપી (GP) અથવા પ્રેક્ટિસ નર્સ સાથે વાત કરો. તમે NHS વેબસાઈટની મુલાકાત પણ લઈ શકો **www.nhs.uk/shingles**

શિંગલ્સ રસી શિંગ્રીક્સ વિષે વાંચવા માટે® મુલાકાત લો **www.medicines.org.uk/emc/product/12054/pil**

જો તમારું રોગપ્રતિકારક તંત્ર સખત નબળુ પડી ગયુ હોય તો (ગંભીરપણે ઈમ્યુનોસપ્રેસ્ડ કે નિરુધ્ધ પ્રતિરક્ષા) તમને 50 વર્ષની ઉંમરથી શિંગલ્સ રસી ઓફર કરવામાં આવશે.

તમે તમારા 70મા જન્મદિવસ પર પાત્ર બનો છો

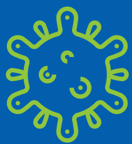
(તમારા જન્મદિવસ) થી પાત્રતા ધરાવો છો	જન્મ ની તારીખો	કાર્યક્રમ શરૂ થવાની તારીખ	કાર્યક્રમ વર્ષ
70મા	**1 સપ્ટેમ્બર 1953 - 31 ઓગસ્ટ 1954**	**1 સપ્ટેમ્બર 2023**	**વર્ષ 1**
	1 સપ્ટેમ્બર 1954 - 31 ઓગસ્ટ 1955	1 સપ્ટેમ્બર 2024	વર્ષ 2
	1 સપ્ટેમ્બર 1955 - 31 ઓગસ્ટ 1956	1 સપ્ટેમ્બર 2025	વર્ષ 3
	1 સપ્ટેમ્બર 1956 - 31 ઓગસ્ટ 1957	1 સપ્ટેમ્બર 2026	વર્ષ 4
	1 સપ્ટેમ્બર 1957 - 31 ઓગસ્ટ 1958	1 સપ્ટેમ્બર 2027	વર્ષ 5

તમે તમારા 65મા જન્મદિવસ પર પાત્ર બનો છો

(તમારા જન્મદિવસ)[થી પાત્રતા ધરાવો છો	જન્મ ની તારીખો	કાર્યક્રમ શરૂ થવાની તારીખ	કાર્યક્રમ વર્ષ
65મા	**1 સપ્ટેમ્બર 1958 - 31 ઓગસ્ટ 1959**	**1 સપ્ટેમ્બર 2023**	**વર્ષ 1**
	1 સપ્ટેમ્બર 1959 - 31 ઓગસ્ટ 1960	1 સપ્ટેમ્બર 2024	વર્ષ 2
	1 સપ્ટેમ્બર 1960 - 31 ઓગસ્ટ 1961	1 સપ્ટેમ્બર 2025	વર્ષ 3
	1 સપ્ટેમ્બર 1961 - 31 ઓગસ્ટ 1962	1 સપ્ટેમ્બર 2026	વર્ષ 4
	1 સપ્ટેમ્બર 1962 - 31 ઓગસ્ટ 1963	1 સપ્ટેમ્બર 2027	વર્ષ 5

શિંગલ્સ કે દરાજ

એ એક સામાન્ય રોગ છે કે જે લાંબા સમય સુધી ચાલનાર, તીવ્ર પીડાનું કારણ બની શકે

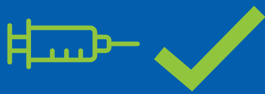


ફોલ્લાઓ સાથે તીવ્ર ખુજલીવાળું ફોલ્લીઓનું કારણ બની શકે છે

કોઈ પણ ઉંમરે થઈ શકે પણ જોખમ, તીવ્રતા અને ગૂંચવણો ઉંમર સાથે વધે છે

રસી

કેસોની સંખ્યામાં નોંધપાત્ર ઘટાડો કરી રહ્યું છે



જો રસી લીધેલા લોકોમાં આ રોગ વિકસિત થાય તો લક્ષણોની તીવ્રતામાં ઘટાડો કરશે

યુએસ (US) અને કેનેડા (Canada) જેવા બીજા દેશોમાં તેનો વ્યાપકપણે ઉપયોગ કરવામાં આવે છે

તમારું નિયમિત શિંગલ્સ રસીકરણ કરાવવું એ તમારા સ્વાસ્થ્યની સંભાળ રાખવાની એક સારી રીત છે જેથી કરીને તમે શિંગલ્સની પીડા વિના જીવનનો આનંદ માણી શકો.

તમે યલો કાર્ડ યોજના (Yellow Card Scheme) દ્વારા રસીઓ અને દવાઓની શંકાસ્પદ આડ અસરોનો રિપોર્ટ-જાણ પણ કરી શકો છો.

આ ઓનલાઈન કરી શકાય અહીં જોઇને**yellowcard.mhra.gov.uk** અથવા યલો કાર્ડ દ્વારા (Yellow Card) **0800 731 6789 પર ફોન કરીને**. તમે QR કોડનો ઉપયોગ અથવા યલો કાર્ડ એપ્પ (Yellow Card app) ડાઉનલોડ કરીને પણ કરી શકો.

શિંગલ્સ સપોર્ટ સોસાયટિ

વેબસાઈટ: **shinglessupport.org.uk**. ગોપનીય હેલ્પલાઈન: **0845 123 2305** સવારના 9 અને રાતના 9 વાગ્યાના સમય વચ્ચે, અથવા **020 7607 9661** સોમવાર થી શુક્રવાર, બપોરના 12 થી રાતના 8. પૂછપરછો: **0300 030 9333**

ફેસિયલ પાલ્સી (Facial Palsy)

વેબસાઈટ: **facialpalsy.org.uk**

દરદ કે પીડાની ચિંતાની હેલ્પલાઈન

ટેલિફોન: **0300 123 0789**, ઈમેઈલ: **help@painconcern.org.uk**
વેબસાઈટ: **www.painconcern.org.uk**

© Crown copyright 2024
Product code: C24SGX1GUJ Gujarati
1p 100K OCT 2024 (APS)
UK Health Security gateway number: 2024633

Larger font for accessibility

If you would like to order more copies of this leaflet, or another format such as large print, braille or as a translated copy please visit **www.healthpublications.gov.uk**
or phone: 0300 123 1002, Minicom: 0300 123 1003 (8am to 6pm, Monday to Friday)

www.nhs.uk/vaccinations