UK Health Security Agency

NHS

आपको दाद के दर्द से बचाने के लिए एक टीका उपलब्ध है

दाद

NHS एक ऐसा टीका प्रदान करता है जो दाद होने के जोखिम को कम करता है।

इस पत्रक में राष्ट्रीय दाद कार्यक्रम, टीके के लाभ और कौन पात्र है, इसका वर्णन किया गया है।

दाद कार्यक्रम के लिए वर्तमान वैक्सीन को Shingrix कहा जाता है। सर्वोत्तम सुरक्षा के लिए आपको Shingrix के 2 डोज़ लेने की आवश्यकता होगी। आपके पात्र होने पर आपका चिकित्सक (GP) आपसे संपर्क करेगा। आप कुछ फार्मेसियों से भी Shingrix के वैक्सीन ले सकते हैं।

अधिकांश अन्य संक्रमणों के विपरीत, आपको दाद किसी अन्य व्यक्ति से नहीं फैलता। हममें से अधिकांश लोगों को युवावस्था में चिकनपॉक्स हुआ था, हालांकि हममें से कुछ को पता भी नहीं होगा कि हमें यह बीमारी हुई है।

चिकनपॉक्स होने के बाद, वायरस तंत्रिकाओं में निष्क्रिय अवस्था में मौजूद रहता है। जीवन के अधिकांश समय तक आपको इसका पता नहीं चलेगा, लेकिन समय-समय पर वायरस वापस आ सकता है और त्वचा में फैलकर दाद नामक बीमारी पैदा कर सकता है।

दाद बहुत दर्दनाक हो सकता है और आमतौर पर उम्र बढ़ने के साथ लोगों को अधिक प्रभावित करता है। ऐसा इसलिए हो सकता है क्योंकि आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली बढ़ती उम्र, तनाव या विभिन्न चिकित्सा स्थितियों और उपचारों के कारण कमजोर हो जाती है। कुछ लोगों में दाद के कारण होने वाला दर्द कई वर्षों तक बना रह सकता है। दाद वास्तव में आपके जीवन को प्रभावित कर सकता है, तथा आपको उन सभी कार्यों को करने से रोक सकता है जिनका आप आमतौर पर आनंद लेते हैं।

दाद होने का कारण क्या है?

दाद (जिसे हर्पीज ज़ोस्टर के नाम से भी जाना जाता है) निष्क्रिय चिकनपॉक्स वायरस के कारण होता है जो त्वचा के उस क्षेत्र में फैल जाता है जो तंत्रिकाओं में से एक से जुड़ा होता है। इसके परिणामस्वरूप बहुत दर्दनाक और खुजली वाले तरल पदार्थ से भरे छाले बन जाते हैं। ये छाले फटकर घाव में बदल सकते हैं जो अंततः पपड़ी बनकर ठीक हो जाते हैं। ये छाले आमतौर पर शरीर के एक तरफ के क्षेत्र को प्रभावित करते हैं, आमतौर पर छाती, लेकिन कभी-कभी सिर, चेहरे और आंख को भी प्रभावित करते हैं।

दाद कैसा दिखता है?

यह कितने समय तक रहता है और यह कितना गंभीर हो सकता है?

दाद के शुरुआती लक्षण शरीर के एक तरफ की त्वचा पर झुनझुनी या जलन के साथ सामान्य अस्वस्थता महसूस होन हो सकता है। प्रारंभिक लक्षणों के कुछ दिनों बाद आमतौर पर तरल पदार्थ से भरे छालों के साथ दर्दनाक दाने दिखाई देते हैं।

शरीर पर दाद होने से भयंकर दर्द हो सकता है। यदि आंख और पलक में दाद हो जाए तो इससे उस आंख की दृष्टि कम हो सकती है या यहां तक कि स्थायी अंधापन भी हो सकता है।

दाद कितना आम है?

चिकनपॉक्स से पीड़ित लगभग 5 में से 1 व्यक्ति को दाद हो सकता है। इसका मतलब यह है कि हर साल इंग्लैंड और वेल्स में हजारों लोग दाद से पीड़ित होंगे। यद्यपि दाद किसी भी उम्र में हो सकता है, लेकिन उम्र के साथ इसका जोखिम, गंभीरता और जटिलताएं बढ़ जाती हैं।

पोस्ट-हरपेटिक न्यूराल्जिया (PHN)

प्रत्येक वर्ष, लगभग 14,000 लोग दाद के बाद पोस्ट-हरपेटिक न्यूरलजिया (PHN) से ग्रस्त हो जाते हैं और 1,400 से अधिक लोग पोस्ट-हरपेटिक न्यूरलजिया (PHN) के कारण अस्पताल में भर्ती होते हैं।

अधिकांश लोग कुछ हफ़्तों के बाद पूरी तरह से ठीक हो जाते हैं, लेकिन कुछ लोगों में दर्द कई महीनों या सालों तक बना रहता है - इसे पोस्ट-हरपेटिक न्यूरलजिया (PHN)) कहा जाता है। यह एक विशेष रूप से अप्रिय स्थिति है जिसमें तंत्रिकाओं में तीव्र जलन, धड़कन या चुभन वाला दर्द होता है।

आपकी उम्र जितनी अधिक होगी, आपको लम्बे समय तक दर्द रहने की संभावना उतनी ही अधिक होगी। दाद का टीका दाद और पोस्ट-हरपेटिक न्यूरलजिया (PHN) होने के जोखिम को कम करता है।

क्या दाद फैल सकता है?

दाद चिकनपॉक्स की तरह आसानी से नहीं फैलता है, लेकिन छालों में मौजूद तरल पदार्थ में चिकनपॉक्स वायरस होता है। अतः जो व्यक्ति चिकनपॉक्स के प्रति प्रतिरक्षित नहीं है, वह इस तरल के संपर्क में आने पर संक्रमण की चपेट में आ सकता है।

यदि आपको दाद हो तो चिकनपॉक्स फैलने के जोखिम को कम करने के लिए आपको दाने को ढीले कपड़े से ढकना चाहिए। जिन गर्भवती महिलाओं को चिकनपॉक्स नहीं हुआ हो, कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली वाले लोगों और नवजात शिशुओं को दाने के सीधे संपर्क से बचना चाहिए।

टीका किसे दिया जायेगा?

1 सितंबर 2023 से शुरू होने वाले टीकाकरण कार्यक्रम में निम्नलिखित लोगों को टीका दिया जा रहा है:

1	70 से 79 वर्ष की आयु के स्वस्थ लोग जिन्हें अभी तक टीका नहीं लगाया गया है
2	50 वर्ष से अधिक आयु के वे लोग जिनकी प्रतिरक्षा प्रणाली अत्यधिक कमजोर है
3	60 से 70 वर्ष की आयु के स्वस्थ लोग 65 या 70 वर्ष की आयु होने पर टीका लेने के लिए पात्र हो जाएंगे

आप अपने 80वें जन्मदिन तक दाद के टीके के लिए पात्र रहेंगे (जब तक कि आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली कमज़ोर न हो[1]), लेकिन जितनी जल्दी आप टीका लगवाएंगे उतनी ही जल्दी आप सुरक्षित रहेंगे। कार्यक्रम के पहले पांच वर्षों में कौन लोग टीका ले सकते हैं, इसका विवरण चार्ट में दिया गया है।

उन लोगों के बारे में क्या जो दाद के टीके के लिए पात्र आयु से कम हैं?

युवा लोगों को भी योग्य आयु होने पर टीका लगाया जाएगा।

दाद किसी भी उम्र में हो सकता है लेकिन उम्र के साथ जोखिम, गंभीरता और जटिलताएं बढ़ जाती हैं। जिन लोगों की प्रतिरक्षा प्रणाली गंभीर रूप से कमजोर है, उनमें इसका खतरा अधिक होता है और इसीलिए कम उम्र में ही टीका लगवाने की सलाह दी जाती है।

[1] गंभीर रूप से कमज़ोर प्रतिरक्षा प्रणाली वाले लोग भी टीका लगवाने के लिए पात्र हैं।

यदि आपने दाद का टीका लगवाया है तो आपको एक रिकॉर्ड कार्ड दिया जाएगा, जिसमें आपका नाम और अगली अपॉइंटमेंट की तारीख लिखी होगी। कृपया इसे सुरक्षित स्थान पर रखें।

क्या इसके कोई दुष्प्रभाव होंगे?

Shingrix वैक्सीन के दुष्प्रभाव आमतौर पर काफी हल्के होते हैं और लंबे समय तक नहीं रहते। सबसे आम दुष्प्रभाव (जो प्रत्येक 10 में से कम से कम 1 व्यक्ति को होता है) इंजेक्शन लगवाने के जगह पर दर्द और लालिमा, सामान्य मांसपेशियों में दर्द और सिरदर्द हैं।

Shingrix वैक्सीन के बाद आपको थकान और बुखार महसूस हो सकता है। आप आराम कर सकते हैं और बेहतर महसूस करने के लिए पैरासिटामोल की सामान्य खुराक ले सकते हैं (पैकेजिंग पर दी गई सलाह का पालन करें)। यदि आप अस्वस्थ महसूस कर रहे हों तो मशीनों का उपयोग न करें या वाहन न चलाएं।

आपको कुछ दिनों के बाद बेहतर महसूस होना चाहिए, लेकिन यदि आपके लक्षण लंबे समय तक बने रहते हैं, तो आपको अपने डॉक्टर या नर्स से इस बारे में चर्चा करनी चाहिए।

आप MHRA (**yellowcard.mhra.gov.uk**) से Yellow card योजना का उपयोग करके किसी भी दुष्प्रभाव की रिपोर्ट कर सकते हैं – विवरण के लिए इस पत्रक का पिछला पृष्ठ देखें।

Shingrix वैक्सीन कितनी सुरक्षित है, क्या इसका इस्तेमाल अन्य देशों में किया गया है?

सभी लाइसेंस प्राप्त टीकों की तरह, दाद के टीके का भी गहन परीक्षण किया गया है तथा यह ब्रिटेन की सख्त सुरक्षा और लाइसेंसिंग आवश्यकताओं को पूरा करता है।

पिछले कुछ वर्षों से इसका प्रयोग यूरोप और उत्तरी अमेरिका में बड़े पैमाने पर किया जा रहा है।

टीकाकरण कितना प्रभावी है?

टीकाकरण करवाने से आपमें दाद विकसित होने की संभावना काफी कम हो जाएगी।

पहले दाद टीकाकरण कार्यक्रम शुरू होने के बाद पहले 5 वर्षों में दाद से संबंधित बीमारी के लिए 40,500 कम GP परामर्श और 1,840 कम अस्पताल में भर्ती हुए[2]।

यदि आपको दाद हो जाता है, तो लक्षण हल्के होंगे और बीमारी कम समय तक रहेगी, उस स्थिति की तुलना में जब आपने टीकाकरण नहीं कराया था। ब्रिटेन में प्रयुक्त Shingrix वैक्सीन अच्छी सुरक्षा प्रदान करने वाली पाई गई है।

टीका कैसे और कब दिया जाता है?

अधिकांश टीकाकरणों की तरह, यह टीका भी आपकी ऊपरी बांह में इंजेक्शन के रूप में दिया जाएगा।

Shingrix एक गैर-जीवित टीका है और आपको सर्वोत्तम दीर्घकालिक सुरक्षा प्रदान करने के लिए इसकी 2 डोज़ लेने की आवश्यकता होगी।

अधिकांश लोगों को Shingrix की दूसरी डोज़ पहली डोज़ के लगभग 6 महीने बाद दी जाएगी। यदि आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली गंभीर रूप से कमजोर है तो Shingrix की दूसरी डोज़ पहले दी जानी चाहिए, लेकिन पहली डोज़ के कम से कम 8 सप्ताह बाद।

आपका डॉक्टर (GP) आपको बताएगा कि दूसरी डोज़ के लिए कब बुकिंग करनी है।

[2] इंग्लैंड में इसकी शुरूआत के बाद 5 वर्षों में अस्पताल में भर्ती और सामान्य अभ्यास परामर्श वाले हर्पीज ज़ोस्टर पर हर्पीज ज़ोस्टर टीकाकरण कार्यक्रम का प्रभाव: एक जनसंख्या-आधारित अध्ययन - PubMed (nih.gov)

मैं अभी वैक्सीन क्यों नहीं लगवा सकता/ती?

वर्तमान कार्यक्रम के अंतर्गत 70 से 79 वर्ष की आयु का प्रत्येक व्यक्ति दाद के टीके के लिए पात्र है। संयुक्त समिति टीकाकरण प्रतिरक्षण (JCVI) की सिफारिश के अनुसार, इस कार्यक्रम को धीरे-धीरे बढ़ाया जा रहा है, जिसकी शुरुआत सबसे अधिक जोखिम वाले लोगों से की जा रही है। अगले 10 वर्षों में इस कार्यक्रम में 60 वर्ष की आयु से ऊपर के सभी लोगों को शामिल कर लिया जाएगा।

50 वर्ष या उससे अधिक आयु के गंभीर रूप से कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली वाले व्यक्ति पहले से ही Shingrix वैक्सीन लेने के लिए पात्र हैं।

क्या मुझे टीका लगवाने के लिए कुछ करना होगा?

जब आप दाद के टीके के लिए पात्र हो जाएंगे तो आपका GP सर्जरी अपॉइंटमेंट बुक करने के लिए आपसे संपर्क करेगा। हालाँकि, यदि आप दाद के बारे में चिंतित हैं तो आपको सलाह के लिए अपने GP सर्जरी से संपर्क करना चाहिए।

क्या ऐसे लोग हैं जिन्हें Shingrix का टीका नहीं लगवाना चाहिए?

यदि आपको टीके में इस्तेमाल किए गए किसी भी पदार्थ से गंभीर प्रतिक्रिया हुई है, तो हो सकता है कि आप इसे न लगवा पाएं। आपका GP आपको सलाह देगा।

क्या वैक्सीन लेने से मुझे दाद हो सकता है?

Shingrix वैक्सीन लेने से आपको दाद नहीं हो सकता। यदि आपको चकत्ते हो जाएं तो आप NHS 111 पर कॉल कर सकते हैं या सलाह के लिए अपने चिकित्सक (GP) को कॉल कर सकते हैं।

यदि मैं अपना टीकाकरण करवाना भूल जाऊं तो क्या होगा? क्या मैं इसे बाद में ले सकता/ती हुँ?

अधिकांश लोगों को दाद का टीका 80 वर्ष की आयु तक दिया जाएगा। हालाँकि, यदि आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली गंभीर रूप से कमजोर है, तो टीका किसी भी उम्र तक दिया जा सकता है।

सर्वोत्तम सुरक्षा के लिए आपको अनुशंसित समय पर टीका लगवाना चाहिए या कोर्स पूरा करना चाहिए। दूसरी अपॉइंटमेंट के लिए अपने चिकित्सक (GP) से संपर्क करें।

यदि मैंने पहले Zostavax लिया है तो क्या मैं Shingrix वैक्सीन के लिए पात्र हुं?

यदि आपको 70 से 79 वर्ष की आयु के बीच नियमित टीकाकरण कार्यक्रम के भाग के रूप में Zostavax दिया गया था, तो अब आपको Shingrix वैक्सीन की दो डोज़ की आवश्यकता नहीं है।

यदि आप पात्र हैं तो विलम्ब न करें, यथाशीघ्र अपना टीका लगवाने का प्रयास करें।

याद रखें, जब आप टीकाकरण के लिए पात्र हो जाते हैं तो आपको जल्द से जल्द अपना टीका लगवाने के लिए अपॉइंटमेंट लेना चाहिए ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि आपको सर्वोत्तम सुरक्षा मिले।

अधिक जानकारी

यदि आप टीकाकरण से पहले या बाद में अधिक जानकारी चाहते हैं, तो अपने चिकित्सक (GP) या प्रैक्टिस नर्स से बात करें। आप NHS वेबसाइट www.nhs.uk/shingles पर भी जा सकते हैं

दाद के टीके Shingrix के बारे में पढ़ने के लिए www.medicines.org.uk/emc/product/12054/pilपर जाएँ

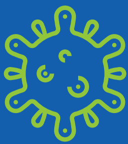
यदि आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली गंभीर रूप से कमजोर है (गंभीर रूप से प्रतिरक्षादमन) तो आपको 50 वर्ष की आयु से दाद का टीका लगाया जाएगा

आप अपने 70वें जन्मदिन पर पात्र हो जाते हैं

पात्रता आयु (आपका जन्मदिन)	जन्म तिथियाँ	कार्यक्रम आरंभ तिथि	कार्यक्रम वर्ष
70वें	1 सितम्बर 1953 - 31 अगस्त 1954	1 सितम्बर 2023	वर्ष 1
	1 सितम्बर 1954 - 31 अगस्त 1955	1 सितम्बर 2024	वर्ष 2
	1 सितम्बर 1955 - 31 अगस्त 1956	1 सितम्बर 2025	वर्ष 3
	1 सितम्बर 1956 - 31 अगस्त 1957	1 सितम्बर 2026	वर्ष 4
	1 सितम्बर 1957 - 31 अगस्त 1958	1 सितम्बर 2027	वर्ष 5

आप अपने 65वें जन्मदिन पर पात्र हो जाते हैं

पात्रता आयु (आपका जन्मदिन)	जन्म तिथियाँ	कार्यक्रम आरंभ तिथि	कार्यक्रम वर्ष
65वां	1 सितम्बर 1958 - 31 अगस्त 1959	1 सितम्बर 2023	वर्ष 1
	1 सितम्बर 1959 - 31 अगस्त 1960	1 सितम्बर 2024	वर्ष 2
	1 सितम्बर 1960 - 31 अगस्त 1961	1 सितम्बर 2025	वर्ष 3
	1 सितम्बर 1961 - 31 अगस्त 1962	1 सितम्बर 2026	वर्ष 4
	1 सितम्बर 1962 - 31 अगस्त 1963	1 सितम्बर 2027	वर्ष 5

दाद	वैक्सीन
यह एक आम बीमारी है जो लंबे समय तक चलने वाला, गंभीर दर्द पैदा कर सकती है 	मामलों की संख्या में उल्लेखनीय कमी ला रही है
छालों के साथ गंभीर खुजली वाला दाने हो सकता है	यदि वैक्सीन लगवा चुके लोगों में रोग विकसित हो जाता है तो लक्षणों की गंभीरता को कम करेगी
यह किसी भी उम्र में हो सकता है लेकिन उम्र के साथ जोखिम, गंभीरता और जटिलताएं बढ़ जाती हैं	अमेरिका और कनाडा जैसे अन्य देशों में इसका व्यापक रूप से उपयोग किया गया है

नियमित रूप से दाद का टीका लगवाना आपके स्वास्थ्य की देखभाल करने का एक अच्छा तरीका है, ताकि आप दाद के दर्द के बिना जीवन का आनंद ले सकें।

आप Yellow Card योजना के माध्यम से टीकों और दवाओं के संदिग्ध दुष्प्रभावों की रिपोर्ट कर सकते हैं

यह **yellowcard.mhra.gov.uk** पर जाकर ऑनलाइन किया जा सकता है या Yellow Card **0800 731 6789** पर कॉल करके किया जा सकता है। आप QR कोड का उपयोग कर सकते हैं या Yellow Card ऐप डाउनलोड कर सकते हैं

शिंगल्स सपोर्ट सोसाइटी

वेबसाइट: **shinglessupport.org.uk**. गोपनीय हेल्पलाइन: **0845 123 2305** सुबह 9 बजे से रात 9 बजे के बीच, या **020 7607 9661** सोमवार से शुक्रवार, दोपहर 12 बजे से रात 8 बजे तक। पूछताछ: **0300 030 9333**

चेहरे की पक्षाघात (Facial Palsy)

वेबसाइट: **facialpalsy.org.uk**

दर्द चिंता हेल्पलाइन

टेलीफोन: **0300 123 0789**, ईमेल: **help@painconcern.org.uk**
वेबसाइट: **www.painconcern.org.uk**

© Crown copyright 2024
Product code: C24SGX1HI Hindi
1p 100K OCT 2024 (APS)
UK Health Security gateway number: 2024631

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