NHS

आपके बच्चे को फ्लू से बचाना

इंग्लैंड में फ्लू टीकाकरण

माता-पिता और देखभाल करने वालों के लिए जानकारी

Flu immunisation

हर सर्दी में, बच्चों की सुरक्षा करने में सहायता करना

5 कारण

जिसके लिए आपको अपने बच्चे को टीका लगवाना चाहिए।

1. अपने बच्चे की रक्षा करें
टीका आपके बच्चे को फ्लू और ब्रोंकाइटिस और निमोनिया जैसी गंभीर जटिलताओं से बचाने में सहायता करेगा

2. अपनी, अपने परिवार और दोस्तों की रक्षा करें
अपने बच्चे का टीकाकरण करने से अधिक असुरक्षित मित्रों और परिवार को सुरक्षित रखने में मदद मिलेगी

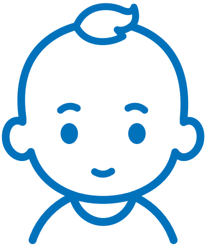
3. कोई इंजेक्शन की आवश्यकता नहीं
नेज़ल स्प्रे दर्द रहित और आसानी से लिया जा सकता है

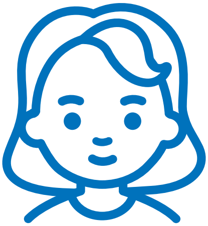
4. यह फ्लू होने से बेहतर है
नेज़ल स्प्रे, फ्लू से सुरक्षित रखने में सहायता करता है, दुनिया भर में लाखों बच्चों को दिया गया है और इसका सुरक्षा रिकॉर्ड उत्तम है

5. लागत से बचें
यदि आपके बच्चे को फ्लू हो जाता है, तो आपको काम से छुट्टी लेनी पड़ सकती है या वैकल्पिक बाल देखभाल की व्यवस्था करनी पड़ सकती है

फ्लू के टीके मुफ्त में दिए जाते हैं:

सभी 2 और 3 साल के बच्चे (शरद ऋतु में फ्लू के टीकाकरण शुरू होने से पहले, 31 अगस्त को)





स्कूल जाने वाले बच्चे (प्रवेश से 11वीं कक्षा तक)

किसी रोग की स्थिति से पीड़ित 6 महीने से अधिक आयु के ऐसे बच्चे जिन्हें फ्लू अधिक जोखिम में डालता है

प्रत्येक वर्ष कौन से बच्चे पात्र हैं, इसके बारे में अधिक जानकारी यहाँ देखी जा सकती है: **www.nhs.uk/child-flu**

मुझे अपने बच्चे को फ्लू का टीका क्यों लगवाना चाहिए?

बच्चों के लिए फ्लू एक बहुत ही बुरी बीमारी हो सकती है, जिससे बुखार, भरी हुई नाक, सूखी खांसी, गले में पीड़ा, मांसपेशियों और जोड़ों में दर्द और अत्यधिक थकान हो सकती है। बच्चे आमतौर पर एक सप्ताह के भीतर बेहतर महसूस करने लगते हैं।

फ्लू की जटिलताओं में तीव्र ब्रोंकाइटिस, दर्दनाक कान का संक्रमण और निमोनिया शामिल हैं। कुछ बच्चों को गहन देखभाल सहित उपचार के लिए अस्पताल ले जाने की आवश्यकता हो सकती है।

टीका लगवाने के क्या लाभ हैं?

टीका लगवाने से आपके बच्चे को बच्चों में होने वाली बहुत खतरनाक बीमारी से बचाने में मदद मिलेगी। 5 वर्ष से कम आयु के बच्चों में फ्लू के कारण अस्पताल में भर्ती होने की दर सबसे अधिक है।

इससे आपके परिवार के अन्य सदस्यों, जैसे दादा-दादी या दीर्घकालिक स्वास्थ्य समस्याओं से पीड़ित लोगों, जो फ्लू के अधिक जोखिम में हो सकते हैं, उन्हें आपके बच्चे से फ्लू होने की संभावना भी कम हो जाएगी।

इससे आपको अपने बीमार बच्चे की देखभाल करने या स्वयं बीमार होने पर काम या अन्य गतिविधियों से छुट्टी लेने से बचने में मदद मिल सकती है।

टीका कितना प्रभावी है?

हमारे पास फ्लू का टीका इस अप्रत्याशित वायरस के विरुद्ध सर्वोत्तम सुरक्षा है। टीकाकरण से बच्चों को मिलने वाली सुरक्षा वयस्कों की तुलना में लगातार अधिक रही है।

फ्लू वायरस के विभिन्न प्रकार होते हैं और फ्लू पैदा करने वाले सबसे संभावित प्रकारों की पहचान फ्लू के मौसम से पहले ही कर ली जाती है। फिर टीकों को यथासंभव उनसे मिलान करने के लिए बनाया जाता है - वे आमतौर पर कुछ सुरक्षा प्रदान करते हैं, भले ही मिलान सही न हो।

फ्लू वायरस हर साल बदल सकते हैं इसलिए आमतौर पर टीके को हर साल अपडेट किया जाता है। और समय के साथ टीके से मिलने वाली सुरक्षा कम हो सकती है। इस कारण से, हम सुझाव देते हैं कि आपके बच्चे को इस वर्ष भी फ्लू से बचाव के लिए टीका लगवाना चाहिए, भले ही उसे पिछले वर्ष टीका लगाया गया हो।

मेरे बच्चे को टीका कौन लगाएगा?

2 और 3 वर्ष की आयु वाले बच्चों (शरद ऋतु में फ्लू के टीके शुरू होने से पहले 31 अगस्त की आयु) को उनके GP क्लिनिक में, आमतौर पर प्रैक्टिस नर्स द्वारा टीका लगाया जाएगा।

स्कूल जाने वाले बच्चों को स्कूल में ही टीकाकरण की सुविधा दी जाएगी, तथा जो लोग स्कूल में टीकाकरण सत्र में शामिल नहीं हो पाएंगे, उन्हें संभवतः सामुदायिक क्लिनिकों में भी टीकाकरण करवाने के अवसर दिए जाएंगे।

जिन बच्चों को घर पर शिक्षा दी जाती है, यदि वे पात्र आयु वर्ग में हैं तो उन्हें टीका दिया जाएगा। अभिभावक अपने स्थानीय प्राधिकरण शिक्षा विभाग से इसकी व्यवस्था के बारे में जानकारी प्राप्त कर सकते हैं।

टीका कैसे दिया जाएगा?

अधिकांश बच्चों को यह नाक के स्प्रे (छिड़काव) के रूप में दिया जाता है। यदि नाक का स्प्रे बच्चे के लिए उपयुक्त नहीं है, तो इसके स्थान पर ऊपरी बांह की मांसपेशी में इंजेक्शन दिया जा सकता है।

नाक में स्प्रे कैसे काम करता है?

नाक के स्प्रे में ऐसे वायरस होते हैं जिन्हें फ्लू पैदा करने से रोकने के लिए कमजोर कर दिया गया है लेकिन इससे आपके बच्चे की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में भी मदद मिलेगी। इसका मतलब यह है कि आपका बच्चा फ्लू से बेहतर तरीके से लड़ने में सक्षम होगा।

यह टीका नाक में बहुत तेजी से अवशोषित हो जाता है, इसलिए यदि आपका बच्चा स्प्रे लगने के तुरंत बाद छींकता भी है, तो यह चिंता करने की कोई जरूरत नहीं है कि इसने काम नहीं किया है।

क्या टीके के कोई दुष्प्रभाव हैं?

बच्चों को बहती या बंद नाक, सिरदर्द, सामान्य थकान और भूख में कमी जैसी समस्याएं हो सकती हैं। हालाँकि, ये फ्लू या फ्लू से जुड़ी जटिलताओं की तुलना में बहुत हल्के होते हैं। गंभीर दुष्प्रभाव असामान्य हैं।

क्या टीका फ्लू होने का कारण हो सकता है?

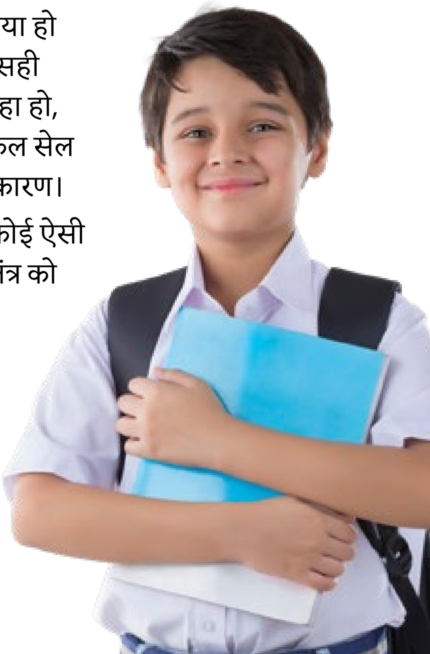
नहीं, यह टीका फ्लू होने का कारण नहीं बन सकता क्योंकि इसमें मौजूद वायरस को फ्लू को रोकने के लिए कमजोर कर दिया गया है।

यदि मेरे बच्चे को कोई स्वास्थ्य समस्या हो तो क्या होगा?

कुछ स्वास्थ्य समस्याओं से पीड़ित बच्चों को, भले ही उनका अच्छी तरह से प्रबंधन किया गया हो, यदि उन्हें फ्लू होता है तो गंभीर जटिलताओं का उच्च जोखिम होता है। यह विशेष रूप से महत्वपूर्ण है कि इन बच्चों का टीकाकरण करवाया जाए।

इन स्वास्थ्य स्थितियों में शामिल हैं:

- फेफड़ों की गंभीर समस्याएं, उदाहरण के लिए, अस्थमा जिसके लिए नियमित रूप से साँस या मौखिक स्टेरॉयड की आवश्यकता होती है
- दिल की गंभीर स्थितियां
- गुर्दे या जिगर की बीमारी
- मधुमेह
- सीखने की अक्षमता
- रोग या उपचार के कारण इम्यूनो-सप्रेशन, उदाहरण के लिए, कैंसर के लिए कीमोथेरपी या रेडियोथेरेपी उपचार या लंबे समय तक स्टेरॉयड का उपयोग।
- प्लीहा से जुड़ी समस्याएँ, चाहे प्लीहा को हटा दिया गया हो (असप्लेनिया) या यह सही तरीके से काम न कर रहा हो, उदाहरण के लिए, सिकल सेल या सीलियाक रोग के कारण।
- यदि आपके बच्चे को कोई ऐसी बीमारी है जो तंत्रिका तंत्र को प्रभावित करती है जैसे कि सेरेब्रल पाल्सी, तो आपका GP आपके बच्चे को टीका लगवाने की सलाह दे सकता है।



इन बच्चों को 6 महीने की उम्र के बाद हर साल फ्लू का टीका लगवाना चाहिए। अधिकांश बच्चों को नाक के स्प्रे से टीका दिया जाएगा, लेकिन 2 वर्ष से कम उम्र के बच्चों के लिए इसकी अनुशंसा नहीं की जाती है।

2 वर्ष से कम आयु के बच्चों, तथा जिन बच्चों के लिए चिकित्सा कारणों से नाक का स्प्रे उपयुक्त नहीं है, उन्हें फ्लू वैक्सीन का इंजेक्शन दिया जाएगा।

यदि आपके बच्चे को पृष्ठ 8 पर सूचीबद्ध कोई स्वास्थ्य समस्या है, लेकिन वह स्कूल में टीका दिए जाने वाले आयु समूहों में से नहीं है, तो यह महत्वपूर्ण है कि आप अपॉइंटमेंट के लिए अपने GP से संपर्क करें।

यदि आप निश्चित नहीं हैं कि आपके बच्चे को फ्लू के टीके की आवश्यकता है या नहीं, या आपको अधिक सलाह की आवश्यकता है, तो अपने प्रैक्टिकल नर्स, GP या हेल्थ विजिटर से बात करें।

टीका कब दिया जाएगा?

2 और 3 वर्ष के बच्चों के लिए, आपको शरद ऋतु में अपने बच्चे के GP सर्जरी में टीका कराने के लिए निमंत्रण प्राप्त होगा। वैकल्पिक रूप से, आप अपॉइंटमेंट लेने के लिए सीधे उनसे संपर्क कर सकते हैं।

स्कूल जाने वाले बच्चों के लिए शरद ऋतु सत्र के दौरान स्कूल में टीकाकरण सत्र आयोजित किया जाएगा। स्कूल आयु वर्ग के लिए टीकाकरण टीम स्कूल के माध्यम से आपसे संपर्क करेगा।

यदि आपका बच्चा स्कूल में टीकाकरण के लिए पात्र समूह में है और उसकी स्वास्थ्य स्थिति ऐसी है कि उसे फ्लू का खतरा बढ़ जाता है (पृष्ठ 8 देखें), तो यदि आप स्कूल टीकाकरण सत्र तक प्रतीक्षा नहीं करना चाहते हैं या यदि आप पहले टीका लगवाना चाहते हैं, तो आप अपने बच्चे के GP से टीकाकरण कराने के लिए कह सकते हैं।

क्या कोई ऐसे कोई बच्चे हैं जिन्हें नाक का टीका नहीं लगवाना चाहिए?

चूंकि पहले से ही किसी चिकित्सीय समस्या से ग्रस्त बच्चे फ्लू की जटिलताओं के प्रति अधिक संवेदनशील हो सकते हैं, इसलिए यह विशेष रूप से महत्वपूर्ण है कि उन्हें टीका लगाया जाए। बच्चों को नाक से दिया जाने वाला टीका नहीं दिया जा सकता यदि उन्हें:

- वर्तमान में साँस की घरघराहट हो रही है या पिछले 72 घंटों में घरघराहट हुई है, तो उन्हें सुरक्षा में देरी से बचने के लिए इंजेक्शन वाला फ्लू का टीका लगाया जाना चाहिए
- अस्थमा या अंडे एलर्जी एनाफिलेक्सिस
  - के कारण
  - गहन देखभाल की आवश्यकता है

  (इन 2 समूहों के बच्चों के लिए अपने विशेषज्ञ की सलाह लेने की सलाह दी जाती है और उन्हें अस्पताल में नाक के माध्यम से टीका लगवाने की आवश्यकता हो सकती है)
- कोई ऐसी बीमारी है, या वे कोई उपचार करवा रहे हैं, जिससे उनकी प्रतिरक्षा प्रणाली गंभीर रूप से कमजोर हो गई है या उनके घर में कोई ऐसा व्यक्ति है जिसे अलगाव की आवश्यकता है क्योंकि उनकी प्रतिरक्षा प्रणाली गंभीर रूप से कमजोर है
- टीके के किसी अन्य घटक से एलर्जी है*

यदि आपके बच्चे को नाक से फ्लू का टीका नहीं लगाया जा सकता है तो उन्हें इंजेक्शन द्वारा फ्लू का टीका लगाया जाना चाहिए।

यदि आप इस बात को लेकर अनिश्चित हैं कि आपके बच्चे को इंजेक्शन द्वारा टीका दिया जाना चाहिए या नाक से दिया जाना चाहिए, तो कृपया स्कूल आयु वर्ग के टीकाकरण टीम या अपने सर्जरी में नर्स या GP से इस बारे में बात करें।

जिन बच्चों को नाक के स्प्रे से टीका लगाया गया है, उन्हें टीकाकरण के बाद लगभग 2 सप्ताह तक बहुत कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली वाले लोगों (उदाहरण के लिए जिनका अभी-अभी अस्थि मज्जा ट्रांसप्लांट हुआ है) के साथ निकट संपर्क से बचना चाहिए।

क्या मेरे बच्चे को फ्लू का टीका अन्य टीकों की तरह ही दिया जा सकता है?

हाँ। फ्लू का टीका अन्य सभी नियमित बाल्यावस्था टीकों के साथ ही दिया जा सकता है। यदि आपके बच्चे को बुखार है तो टीकाकरण में देरी हो सकती है। इसके अलावा, यदि किसी बच्चे की नाक बहुत अधिक बंद है या बह रही है, तो इससे टीका उनके शरीर में प्रवेश नहीं कर पाएगा। ऐसे मामले में, उनके फ्लू के टीकाकरण को तब तक स्थगित किया जा सकता है जब तक कि उनके नाक संबंधी लक्षण ठीक नहीं हो जाते। कभी-कभी इसके बजाय एक इंजेक्शन वाला टीका लगाया जा सकता है।

*वैक्सीन के अवयवों की सूची के लिए वेबसाइट **www.medicines.org.uk/emc/product/15790/smpc** देखें

क्या नाक के टीके में सूअरों (पोर्सिन जिलेटिन) से प्राप्त जिलेटिन होता है?

हाँ। नाक के टीके में जिलेटिन (पोर्सिन जिलेटिन) की बहुत कम मात्रा होती है, जिसका उपयोग अनेक आवश्यक दवाओं में किया जाता है। जिलेटिन टीके को स्थिर रखने में मदद करता है ताकि वह ठीक से काम कर सके।

नाक से दिया जाने वाला स्प्रे बच्चों के लिए पसंदीदा टीका है, तथा इसे लगाना त्वरित एवं आसान है। यह समुदाय में फ्लू के प्रसार को कम करने में भी बेहतर हो सकता है। यदि आप पोर्सिन जिलेटिन युक्त दवाइयां या टीके नहीं लेना चाहते हैं, तो जिलेटिन रहित फ्लू वैक्सीन इंजेक्शन के रूप में उपलब्ध है।

ज्यादा जानकारी कहाँ मिलेगी?

अधिक जानकारी के लिए **www.nhs.uk/child-flu** पर जाएं। यदि आपके पास कोई और प्रश्न हों तो अपने GP, प्रैक्टिस नर्स, अपने बच्चे की स्कूल नर्स या अपने हेल्थ विजिटर से बात करें।

NHS

www.nhs.uk/vaccinations

© Crown copyright 2025. UK Health Security gateway number: 2024840.
Product code: 2025FCHI Hindi. 1P 7K May 2025 (APS).
To order more copies of this guidance please visit:
www.healthpublications.gov.uk or call 0300 123 1002.
That this leaflet is available in, Albanian, Arabic, Bengali, Bulgarian, Chinese (simplified), Chinese (traditional, Cantonese), Estonian, Farsi, French, Greek, Gujarati, Hindi, Latvian, Lithuanian, Nepali, Panjabi, Pashto, Polish, Portuguese, Romanian, Romany, Russian, Somali, Spanish, Tagalog, Turkish, Twi, Ukrainian, Urdu and Yiddish.
Accessible versions are also available as an English large print, braille, British Sign Language video and audio version.