UK Health Security Agency

NHS

फ्लू से अपना बचाव करें

इंग्लैंड में फ्लू टीकाकरण

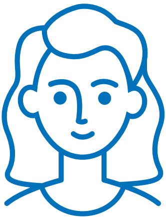
माध्यमिक स्कूल वालों के लिए सूचना

Flu immunisation

फ्लू से रक्षा करने में आपकी सहायता करना

इन्हें फ्लू के टीके मुफ्त में दिए जाते हैं:

सभी 2 और 3 साल के बच्चे (बशर्ते वे शरद ऋतु में फ्लू के टीकाकरण शुरू होने से पहले, 31 अगस्त को 2 या 3 साल की उम्र के हों)



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

किसी रोग 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 फ्लू का टीका क्यों लगवाना चाहिए?

फ्लू एक बहुत ही अप्रिय बीमारी हो सकती है, जिसके कारण बुखार, अत्यधिक थकान, मांसपेशियों और जोड़ों में दर्द, नाक बंद होना, सूखी खांसी और गले में खराश हो सकती है। आमतौर पर आप एक सप्ताह के भीतर बेहतर महसूस करने लगते हैं। कुछ लोग को जटिलताएं विकसित हो जाती हैं और उन्हें उपचार के लिए अस्पताल जाने की आवश्यकता होती है।

टीका लगवाने के क्या लाभ हैं?

टीका लगवाने से आपको एक बहुत ही खतरनाक बीमारी से अपना बचाव करने में मदद मिलेगी। टीका लगवाने से आपको उन चीजों से वंचित होने से बचने में मदद मिलेगी जो आपको आनंद देते हैं और आपकी शिक्षा में भी कोई व्यवधान नहीं आएगा।

टीका आपके द्वारा दूसरों को फ्लू से संक्रमित करने की संभावना को भी कम करता है, जिससे आपके परिवार और मित्रों को सुरक्षा मिलती है।

मुझे पिछले साल फ्लू का टीका लगा था। क्या मुझे इस साल एक और टीका लगवाना चाहिए?

हाँ; फ्लू के वायरस हर वर्ष बदलते हैं इसलिए टीके नवीनीकृत हो सकते हैं इस कारण से, हम सुझाव देते हैं कि आपको इस वर्ष फिर से फ्लू का टीका लगवाना चाहिए, भले ही पिछले वर्ष आपको टीका लगाया गया हो।

टीका कैसे दिया जाएगा?

यह आमतौर पर नाक में स्प्रे (छिड़काव) के रूप में दिया जाता है। यदि नाक का स्प्रे उपयुक्त न हो तो इसके स्थान पर आमतौर पर ऊपरी बांह की मांसपेशी में इंजेक्शन दिया जा सकता है।

तो नाक में दिया जाने वाला 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 यह आपको प्रतिरक्षा बढ़ाने में सहायता करेगा।

वैक्सीन नाक में जल्दी अवशोषित हो जाती है, इसलिए यदि आप स्प्रे के तुरंत बाद छींकते हैं, तो यह चिंता करने की कोई जरूरत नहीं है कि इसने काम नहीं किया है।

क्या टीके के कोई दुष्प्रभाव हैं?

आपको बहती या बंद नाक, सिरदर्द, सामान्य थकान और भूख में कमी जैसी समस्याएं हो सकती हैं। हालाँकि, ये विकासशील फ्लू और इसकी जटिलताओं की तुलना में बहुत कम गंभीर होते हैं। गंभीर दुष्प्रभाव असामान्य हैं।

क्या होगा यदि यदि उस दिन मेरी तबियत ठीक न हो?

यदि आपको बुखार है तो टीकाकरण में देरी हो सकती है। इसके अलावा, यदि आपकी नाक बहुत अधिक बंद है या बहती है, तो यह आपके सिस्टम में वैक्सीन को जाने से रोक सकती है। ऐसी अवस्था में, फ्लू के टीकाकरण को तब तक के लिए स्थगित किया जा सकता है जब तक कि आपके नाक के लक्षण ठीक नहीं हो जाते।

उन युवाओं का क्या होगा जो लंबे समय से अस्वस्थ स्थिति से पीड़ित हैं?

यदि आपकी कोई दीर्घकालिक स्वास्थ्य समस्या है, जिसके कारण आपको फ्लू से गंभीर जटिलताओं का अधिक खतरा है, तो आपको हर वर्ष फ्लू का टीका लगवाना चाहिए। यदि आप इनमें से किसी एक स्वास्थ्य समस्या से पीड़ित हैं और स्कूल में फ्लू का टीका दिए जाने वाले समूह में शामिल नहीं हैं, तो आप अपने GP से भी टीका लगवा सकते हैं। आप अपने GP सर्जरी से भी टीका लगवा सकते हैं, उदाहरण के लिए, यदि आप स्कूल टीकाकरण सत्र तक प्रतीक्षा नहीं करना चाहते हैं।

दीर्घकालिक स्वास्थ्य स्थितियां जो आपको फ्लू से अधिक जोखिम में डालती हैं

इन स्थितियों में शामिल हैं:

- गंभीर फेफड़ों की समस्याएं, जैसे दमा जिस के लिए स्टेरॉयड इनहेलर या गोलियों के नियमित उपयोग की आवश्यकता होती है
- दिल की गंभीर स्थितियां
- गुर्दे या जिगर की बीमारी
- मधुमेह
- स्टेरॉयड टैबलेट या कीमोथेरेपी जैसी दवाओं के साथ किसी रोग-स्थिति या उपचार के परिणामस्वरूप कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली
- प्लीहा के साथ समस्याएं, उदाहरण के लिए, सिकल सेल रोग, या प्लीहा को निकाल दिया गया है
- सीखने की अक्षमता
- तंत्रिका तंत्र के साथ समस्याएं, जैसे सेरेब्रल पाल्सी

अधिक जानकारी के लिए
www.nhs.uk/child-flu पर जाएं

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

अधिकांश बच्चों और युवाओं को नाक से स्प्रे करके टीका दिया जाता है, जो शीघ्र और आसानी से दिया जा सकता है तथा यह बच्चों के लिए पसंदीदा टीका है। हालाँकि, कुछ युवा लोग नाक से टीका लगवाने में सक्षम नहीं हो सकते हैं। (नीचे विवरण देखें)। आपके माता-पिता को टीकाकरण से पहले पूरा करने के लिए एक सहमति फॉर्म दिया जाएगा, जिसमें यह जांचने के लिए प्रश्न शामिल होंगे कि यह आपके लिए उपयुक्त है या नहीं। यदि उनके पास कोई प्रश्न है तो वे स्कूल प्रतिरक्षण टीम से बात कर सकते हैं। यदि आप नाक में स्प्रे नहीं ले सकते, तो आपको इंजेक्शन वाला फ्लू का टीका लगाया जाएगा।

नाक का टीका किसे नहीं लगवाना चाहिए?

नाक स्प्रे के टीके के बजाय, आपको इंजेक्शन वाला फ्लू का टीका लगवाना चाहिए यदि:

- आपको वर्तमान में घरघराहट की आवाज़ हो रही है या पिछले 72 घंटों में घरघराहट का आवाज़ होती रही है
- आप बहुत कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली वाले है या आपके घर में किसी को अलगाव की आवश्यकता है क्योंकि उनका प्रतिरक्षित गंभीर रूप से कमजोर हैं
- आपको ऐसी बीमारी है जिसमें सैलिसिलेट उपचार की आवश्यकता होती है
- आपको अतीत में (अंडे के अलावा) फ्लू के टीके, या किसी भी घटक के लिए एनाफिलेक्टिक प्रतिक्रिया हुई है

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

यदि संपर्क संभावित या अपरिहार्य है तो एक वैकल्पिक फ्लू टीका दिया जाना चाहिए। यदि आप निश्चित नहीं हैं, तो स्कूल आयु वर्ग के टीकाकरण टीम, या अपने GP क्लिनिक की नर्स या GP से पूछें।

आपके माता-पिता को आपके विशेषज्ञ की सलाह लेनी चाहिए, यदि आपको:

- अतीत में अंडे से एक गंभीर एलर्जी प्रतिक्रिया (एनाफिलेक्सिस) हुई थी जिसके लिए गहन देखभाल उपचार की आवश्यकता हुई
- दमा है, जिसका इलाज स्टेरॉयड गोलियों से किया जा रहा है या अस्पताल में गहन देखभाल उपचार की आवश्यकता हुई है।

टीकाकरण कहाँ किया 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 सामुदायिक क्लिनिकों में टीकाकरण करवाने का अवसर दिया जाएगा।

पात्र बच्चे जो घर पर ही शिक्षा प्राप्त करते हैं, उन्हें यह टीका दिया जाएगा। आप या आपके माता-पिता अपने स्थानीय प्राधिकरण शिक्षा विभाग से व्यवस्थाओं के बारे में जानकारी प्राप्त कर सकते हैं।

आप वैक्सीन प्रॉडक्ट सूचना पत्रक यहाँ पढ़ सकते हैं:
www.medicines.org.uk/emc/product/15790/smpc

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

हाँ। नाक के माध्यम से दिए जाने वाले इस टीके में सूअरों से प्राप्त जिलेटिन (पोर्सिन जिलेटिन) की बहुत कम मात्रा होती है, जिसका उपयोग अनेक आवश्यक दवाओं में किया जाता है। जिलेटिन वैक्सीन को स्थिर रखने में मदद करता है ताकि यह 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 उपलब्ध है।

मुझे अधिक जानकारी कहां से मिल सकती है?

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

NHS

www.nhs.uk/vaccinations

© Crown copyright 2025. UK Health Security gateway number: 2024880. Product code: 25SECFLUHI Hindi. 1P 2M May 2025 (APS).

To order more copies of this leaflet 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.