NHS

फ्लू का टीकाकरण

यह किसे लगवाना चाहिए और क्यों

माता-पिता और गर्भवती महिलाओं
के लिए जानकारी शामिल है

Flu immunisation

हर सर्दी में लोगों की सुरक्षा में मदद करना

Main winter flu leaflet 2024-2025 - Hindi.indd 1 22/08/2024 17:07:55

यह पत्रक बताता है कि आप इस आने वाली सर्दियों में फ्लू से खुद को और अपने बच्चों को कैसे बचा सकते हैं, और यह क्यों बहुत महत्वपूर्ण है कि जिन लोगों को फ्लू का खतरा अधिक होता है, उन्हें हर साल मुफ्त टीकाकरण कराया जाए।

फ्लू क्या है? क्या यह सिर्फ गंभीर सर्दी होना नहीं है?

फ्लू हर साल होता है, आमतौर पर सर्दियों में, यही कारण है कि इसे कभी-कभी मौसमी फ्लू भी कहा जाता है। यह एक अत्यधिक संक्रामक रोग है जिसके लक्षण बहुत जल्दी सामने आते हैं। सर्दी बहुत कम गंभीर होती है और आमतौर पर धीरे-धीरे नाक बंद या बहना और गले में खराश के साथ शुरू होती है। फ्लू का बुरा दौर एक गंभीर सर्दी से कहीं ज़्यादा बुरा हो सकता है।

फ्लू से बुखार, अत्यधिक थकान, मांसपेशियों और जोड़ों में दर्द, नाक बंद, सूखी खांसी और गले में खराश हो सकती है। स्वस्थ व्यक्ति आमतौर पर दो से सात दिनों के भीतर ठीक हो जाते हैं, लेकिन कुछ लोगों के लिए यह बीमारी अस्पताल में भर्ती होने, स्थायी विकलांगता या यहां तक कि मृत्यु का कारण बन सकती है।

फ्लू के टीके फैलने वाले मुख्य प्रकार के फ्लू वायरस से बचाने में मदद करते हैं

फ्लू होने का कारण क्या है?

फ्लू इन्फ्लूएंजा वायरस के कारण होता है जो श्वास नली और फेफड़ों को संक्रमित करता है। और क्योंकि यह वायरस के कारण होता है न कि बैक्टीरिया के कारण, एंटीबायोटिक्स इसका इलाज नहीं करेंगे। हालाँकि, यदि फ्लू होने से जटिलताएँ होती हैं, तो एंटीबायोटिक दवाओं की आवश्यकता हो सकती है।

आपको फ्लू कैसे होता है?

जब कोई संक्रमित व्यक्ति खांसता या छींकता है, तो फ्लू के वायरस सांस के जरिए अन्य लोगों में पहुंच सकते हैं या उन सतहों को छूने से फैल सकते हैं, जहां वायरस पहुंचे हैं। आप खांसते या छींकते समय अपने मुंह और नाक को ढंककर (जैसे एक टिश्यू या फिर अपनी कोहनी के मोड़ से ढक कर) वायरस के प्रसार को रोक सकते हैं, और वायरस के जोखिम को कम करने के लिए आप अपने हाथों को बार-बार धो सकते हैं या हैंड जैल का उपयोग कर सकते हैं।

लेकिन फ्लू की चपेट में आने और फैलने से बचने का सबसे अच्छा तरीका फ्लू का मौसम शुरू होने से पहले टीकाकरण कराना है।

हम फ्लू से कैसे बचाव करें?

फ्लू अप्रत्याशित है। फ्लू का टीकाकरण सर्वोत्तम सुरक्षा प्रदान करता है। फ्लू वायरस के विभिन्न प्रकार होते हैं। जिन प्रकारों से बीमारी होने की सबसे अधिक संभावना होती है, उनकी पहचान फ्लू के मौसम से पहले ही कर ली जाती है। इसके बाद उन्हें यथासंभव निकटता से मिलान करने के लिए टीके बनाए जाते हैं। भले ही टीका किसी प्रकार से पूरी तरह मेल न खाए, फिर भी यह आमतौर पर इसके खिलाफ कुछ सुरक्षा प्रदान करता है।

आदर्श रूप से फ्लू फैलने से पहले टीके शरद ऋतु में दिए जाते हैं।

फ्लू क्या नुकसान पहुंचा सकता है?

लोग कभी-कभी सोचते हैं कि गंभीर सर्दी होना फ्लू है, लेकिन फ्लू होना अक्सर सर्दी से भी बदतर हो सकता है और आपको कुछ दिनों तक बिस्तर पर रहना पड़ सकता है। सबसे खराब मामलों में, फ्लू के परिणामस्वरूप अस्पताल में रहना पड़ सकता है, या मृत्यु भी हो सकती है।

कुछ लोग फ्लू के प्रभाव के प्रति अधिक संवेदनशील होते हैं। उनके लिए, यह ब्रोंकाइटिस और निमोनिया जैसी अधिक गंभीर बीमारियों के विकास के जोखिम को बढ़ा सकता है, या मौजूदा स्थितियों को और भी बदतर बना सकता है।

Main winter flu leaflet 2024-2025 - Hindi.indd 3 22/08/2024 17:07:58

क्या फ्लू के प्रभाव से मुझे अधिक खतरा है?

फ्लू किसी को भी प्रभावित कर सकता है, लेकिन अगर आपकी स्वास्थ्य स्थिति लंबे समय से खराब है तो फ्लू के प्रभाव इसे और भी खराब कर सकते हैं, भले ही स्थिति को अच्छी तरह से प्रबंधित किया गया हो और आप सामान्य रूप से अच्छा महसूस कर रहे हों। आपको निःशुल्क फ्लू का टीका लगवाना चाहिए, यदि आप:

- गर्भवती हैं

या आपको कोई दीर्घकालिक बीमारी हो जैसे:

- हृदय रोग
- सीने में कोई शिकायत या सांस लेने में गंभीर कठिनाई, जिसमें ब्रोंकाइटिस, एम्फीसेमा या अस्थमा से पीड़ित लोग (स्टेरॉयड इनहेलर या टैबलेट की आवश्यकता) शामिल हैं
- गुर्दे का रोग
- बीमारी या उपचार के कारण प्रतिरक्षा में कमी (जैसे स्टेरॉयड दवा या कैंसर उपचार)
- यकृत रोग
- स्ट्रोक या क्षणिक इस्केमिक हमला (TIA) हुआ था
- मधुमेह
- कुछ न्यूरोलॉजिकल स्थितियां, जैसे मल्टीपल स्केलेरोसिस (MS), या सेरेब्रल पाल्सी
- सीखने में कठिनाई
- आपकी रीढ़ की हड्डी में कोई समस्या है, जैसे सिकल सेल रोग, या यदि आपने अपनी प्लीहा निकलवा दिया है
- या गंभीर रूप से अधिक वजन वाले हैं (BMI 40 और उससे अधिक)

शर्तों की यह सूची निश्चित नहीं है। यह हमेशा नैदानिक निर्णय का मुद्दा है। आपका डॉक्टर (GP) फ्लू के जोखिम को ध्यान में रखते हुए आपका यह मूल्यांकन कर सकता है कि फ़्लू के कारण आपकी किसी भी अंतर्निहित बीमारी का ख़तरा और भी बदतर हो सकता है, साथ ही फ़्लू से आपको गंभीर बीमारी होने का ख़तरा भी हो सकता है।

अधिक जानकारी के लिए nhs.uk/flujab पर जाएँ।

Main winter flu leaflet 2024-2025 - Hindi.indd 4 22/08/2024 17:07:58

किसे फ्लू का टीका लगवाने पर विचार करना चाहिए?

वे सभी जो पृष्ठ 4 पर सूचीबद्ध किसी भी स्थिति में हैं, या जो:

- 65 वर्ष या उससे अधिक आयु वाले हैं
- एक आवासीय या नर्सिंग होम में रहते हैं
- किसी वृद्ध या विकलांग व्यक्ति का मुख्य देखभालकर्ता हैं
- किसी ऐसे व्यक्ति के साथ रहते हैं जिसकी रोग या उपचार के कारण प्रतिरोधक क्षमता कम हो गई हो
- अग्रिम पंक्ति का स्वास्थ्य या सामाजिक देखभाल कार्यकर्ता
- गर्भवती (अगला अनुभाग देखें)
- एक निश्चित उम्र के बच्चे (पेज 7 देखें)

Main winter flu leaflet 2024-2025 - Hindi.indd 5 22/08/2024 17:08:03

गर्भवती महिलाओं के लिए फ्लू टीकाकरण

मैं गर्भवती हूँ। क्या मुझे इस वर्ष फ़्लू टीकाकरण की आवश्यकता है?

हाँ। शरीर फ्लू जैसे संक्रमणों से कैसे निपटता है, गर्भावस्था यह बदल देती है। फ्लू संक्रमण से गर्भवती महिलाओं और उनके बच्चों को गहन देखभाल की आवश्यकता की संभावना बढ़ जाती है। सभी गर्भवती महिलाओं को अपनी और अपने शिशुओं की सुरक्षा के लिए फ्लू का टीका लगवाना चाहिए। आप गर्भधारण से लेकर गर्भावस्था के किसी भी चरण में आप फ्लू का टीका लगवा सकती हैं।

गर्भवती महिलाओं को फ्लू के टीकाकरण से लाभ होता है क्योंकि यह:

- विशेषकर गर्भावस्था के बाद के चरणों में निमोनिया जैसी गंभीर जटिलताओं के जोखिम को कम करता है
- माँ या शिशु को गहन देखभाल की आवश्यकता होने का जोखिम कम करता है
- शिशु के मृत या समय से पहले जन्म लेने का जोखिम कम करता है
- उनके शिशु की रक्षा करने में मदद करता है जिसमें उसके जीवन के पहले कुछ महीनों के दौरान फ्लू के प्रति कुछ प्रतिरोधक क्षमता बनी रहेगी
- माँ से उसके नवजात शिशु को संक्रमण होने की संभावना कम हो जाती है

मैं गर्भवती हूं और मुझे लगता है कि मुझे फ्लू हो सकता है। मुझे क्या करना चाहिए?

यदि आपको फ्लू के लक्षण हैं तो आपको तुरंत अपने डॉक्टर से बात करनी चाहिए, क्योंकि यदि आपको फ्लू है तो एक निर्धारित दवा है जो मदद कर सकती है (या जटिलताओं के जोखिम को कम कर सकती है), लेकिन लक्षण दिखाई देने के बाद इसे जल्द से जल्द लेना आवश्यक है।

आप अपने डॉक्टर (GP) से निःशुल्क फ्लू का टीका प्राप्त कर सकते हैं, या यह आपके फार्मासिस्ट या दाई से भी उपलब्ध हो सकता है।

Main winter flu leaflet 2024-2025 - Hindi.indd 6 22/08/2024 17:08:04

मेरे बच्चों के बारे में क्या? क्या उन्हें टीकाकरण की आवश्यकता है?

यदि आपके पास 6 महीने से अधिक उम्र का बच्चा है और उसे पृष्ठ 4 पर सूचीबद्ध स्थितियों में से कोई एक है, तो उसे फ्लू का टीका लगवाना चाहिए। इन स्थितियों वाले किसी भी बच्चे को फ्लू होने पर उसके गंभीर रूप से बीमार होने की संभावना अधिक होती है, और इससे उनकी मौजूदा स्थिति और भी खराब हो सकती है। फ्लू का मौसम शुरू होने से पहले अपने बच्चे को फ्लू का टीका लगवाने के बारे में अपने डॉक्टर (GP) से बात करें।

फ्लू के टीके 6 महीने से कम उम्र के बच्चों पर अच्छा काम नहीं करते हैं इसलिए इसकी अनुशंसा नहीं की जाती है। यही कारण है कि यह इतना महत्वपूर्ण है कि गर्भवती महिलाओं को टीका लगाया जाए - वे अपने बच्चे को कुछ प्रतिरक्षा प्रदान करेंगी जो उनके जीवन के शुरुआती महीनों के दौरान उनकी रक्षा करेगी।

बच्चों के कई अन्य समूहों को भी फ्लू का टीका लगाया जा रहा है। यह उन्हें बीमारी से बचाने में मदद करने और उनके भाई-बहनों और निश्चित रूप से उनके माता-पिता और दादा-दादी सहित अन्य बच्चों में इसके प्रसार को कम करने में मदद करने के लिए है। इससे आपको फ्लू के कारण काम से छुट्टी लेने या फ्लू से पीड़ित अपने बच्चों की देखभाल करने से बचने में मदद मिलेगी।

इस वर्ष जिन बच्चों को टीका दिया जा रहा है, वे हैं:

- सभी 2 और 3 साल की उम्र 31 अगस्त को शरद ऋतु में फ्लू टीकाकरण शुरू होने से पहले
- सभी प्राथमिक विद्यालय आयु वर्ग के बच्चे
- कुछ माध्यमिक विद्यालय आयु वर्ग के बच्चे (7 से 11 वर्ष)

2 और 3 वर्ष की आयु के बच्चों को उनके सामान्य अभ्यास में, आमतौर पर कार्यरत नर्स द्वारा टीका दिया जाएगा। स्कूल आयु वर्ग के बच्चों को मुख्य रूप से स्कूल में फ्लू का टीका दिया जाएगा, साथ ही स्कूल में सत्र से चूकने वाले किसी भी व्यक्ति के लिए NHS सामुदायिक क्लीनिक में टीकाकरण कराने के और भी अवसर दिए जाएंगे। अधिकांश बच्चों के लिए, टीका प्रत्येक नाक में स्प्रे के रूप में दिया जाएगा। यह एक बहुत ही त्वरित और दर्द रहित प्रक्रिया है।

बच्चों और फ्लू टीकाकरण के बारे में अधिक जानकारी के लिए NHS वेबसाइट की जानकारी देखें nhs.uk/child-flu.

Main winter flu leaflet 2024-2025 - Hindi.indd 7 22/08/2024 17:08:04

पिछले वर्ष मुझे फ़्लू का टीका लगा था। क्या मुझे इस वर्ष एक और टीका लेने की आवश्यकता है?

हाँ; फ्लू के वायरस एक सर्दी से दूसरी सर्दी में बदल सकते हैं। फ्लू के टीकों को प्रत्येक सर्दी के लिए तैयार किया जाता है ताकि फ्लू के उन प्रकारों से सुरक्षा मिल सके जिनके फैलने की संभावना सबसे अधिक होती है। इस कारण से, हम दृढ़ता से अनुशंसा करते हैं कि भले ही आपको पिछले वर्ष टीका लगाया गया हो, आपको इस वर्ष फिर से टीका लगाया जाना चाहिए।

इसके अलावा, समय के साथ फ्लू टीकाकरण से सुरक्षा कम हो जाती है इसलिए भले ही कुछ स्ट्रेन एक जैसे हों आपको हर फ्लू सीजन में फिर से फ्लू का टीका लगवाना चाहिए।

मुझे लगता है कि मुझे पहले ही फ्लू हो चुका है, क्या मुझे टीकाकरण की आवश्यकता है?

हाँ; टीका अभी भी आपकी रक्षा करने में मदद करेगा। अन्य वायरस आपको फ्लू जैसे लक्षण दे सकते हैं, या हो सकता है कि आपको फ्लू हो चुका हो, लेकिन चूंकि एक से अधिक प्रकार के फ्लू वायरस हैं, तो भी आपको टीका लगवाना चाहिए, भले ही आपको लगे कि आपको फ्लू हो गया है।

मुझे किस प्रकार का फ्लू का टीका लगवाना चाहिए?

फ्लू के टीके कई प्रकार के होते हैं। आपको वह टीका लगाई जाएगी जो आपके लिए सबसे उपयुक्त होगी। अधिकांश बच्चों को नाक स्प्रे के रूप में टीका दिया जाता है (पेज 10 भी देखें), और वयस्कों को एक इंजेक्शन वाला टीका दिया जाता है। कोई भी टीका आपको फ्लू नहीं दे सकता।

यदि आपके बच्चे की उम्र 6 महीने से 2 साल के बीच है और वह फ्लू के लिए उच्च जोखिम वाले समूह में है, तो उन्हें इंजेक्शन द्वारा फ्लू का टीका लगाया जाएगा क्योंकि 2 साल से कम उम्र के बच्चों के लिए नेज़ल स्प्रे की सिफारिश नहीं की जाती है। 2 वर्ष से अधिक उम्र के कुछ बच्चे जो उच्च जोखिम वाले समूह में हैं, उन्हें भी इंजेक्शन द्वारा टीके की आवश्यकता होगी यदि नेज़ल स्प्रे टीका उनके लिए उपयुक्त नहीं है।

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

हाँ। फ्लू का टीका सभी नियमित टीकों के साथ ही दिया जा सकता है। यदि आपको या आपके बच्चे को सर्दी जैसी छोटी बीमारी है तो टीकाकरण करवाया जा सकता है, लेकिन बुखार सहित बीमारियों के लिए टीकाकरण बाद मे करवाई जा सकती है।

Main winter flu leaflet 2024-2025 - Hindi.indd 8 22/08/2024 17:08:04

क्या कोई ऐसा है जिसे टीका नहीं लगवाना चाहिए?

लगभग हर कोई टीका लगवा सकता है, लेकिन अगर आपको कभी टीके या उसके किसी घटक से गंभीर एलर्जी हुई हो तो आपको टीका नहीं लगवाना चाहिए। यदि आपको अंडों से एलर्जी है या ऐसी स्थिति है जो आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली को कमजोर करती है, तो आप कुछ प्रकार के फ्लू के टीके नहीं लगवा पाएंगे - अपने डॉक्टर से जांच करें। यदि आपको बुखार है, तो आपके बेहतर होने तक टीकाकरण में देरी हो सकती है।

नेज़ल स्प्रे के बारे में क्या? क्या ऐसे कोई बच्चे हैं जिन्हें नेज़ल स्प्रे नहीं दिया जा सकता?

बच्चों को नाक का टीका नहीं दिया जा सकता है यदि वे:

- वर्तमान में घरघराहट हो रही है या पिछले 72 घंटों में घरघराहट हुई है, जिसमें अस्थमा राहत इन्हेलर के अतिरिक्त कश की आवश्यकता भी शामिल है। सुरक्षा में देरी से बचने के लिए उन्हें उपयुक्त इंजेक्शन वाला फ्लू टीका दिया जाना चाहिए
- अस्थमा या अंडा एलर्जी एनाफिलेक्सिस
– के कारण गहन देखभाल की आवश्यकता है
– इन 2 समूहों के बच्चों को अपने विशेषज्ञ की सलाह लेने की सलाह दी जाती है और उन्हें अस्पताल में नाक का टीका लगवाने की सलाह दी जा सकती है।
- किसी ऐसी स्थिति में हैं, या उपचार पर हैं, जिससे उनकी प्रतिरक्षा प्रणाली गंभीर रूप से कमजोर हो गई है या उनके घर में कोई है जिसे अलगाव की आवश्यकता है क्योंकि उनकी प्रतिरक्षा बहुत गंभीर रूप से बाधित है (जैसे अस्थि मज्जा प्रत्यारोपण)
- टीके के किसी अन्य घटक से एलर्जी है[1]
- ऐसी स्थिति है जिसके लिए सैलिसिलेट उपचार की आवश्यकता है

इसके अलावा, जिन बच्चों को नेज़ल स्प्रे का 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 अस्थि मज्जा प्रत्यारोपण हुआ है) के साथ निकट संपर्क से बचना चाहिए क्योंकि इसकी बहुत थोड़ी संभावना है कि वैक्सीन का वायरस उन तक पहुंच सकता है। यदि यह व्यक्ति घर का सदस्य है तो बच्चे को एक इंजेक्शन द्वारा टीका दिया जाना चाहिए (ऊपर देखें)।

[1] वैक्सीन के अवयवों की सूची के लिए www.medicines.org.uk/emc/product/15790/smpc देखें

Main winter flu leaflet 2024-2025 - Hindi.indd 9 22/08/2024 17:08:05

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

हाँ। नाक के टीके में जिलेटिन (पोर्सिन जिलेटिन) के अत्यधिक संसाधित रूप होते हैं, जिसका उपयोग कई आवश्यक दवाओं में किया जाता है। जिलेटिन कमजोर वैक्सीन वायरस को स्थिर रखने में मदद करता है ताकि वैक्सीन ठीक से काम कर सके।

नाक का टीका देना आसान है और दर्द रहित है। प्रत्येक बच्चे को, जिसे नेज़ल स्प्रे का टीका लगाया जाता है, उसे फ्लू से सर्वोत्तम सुरक्षा मिलती है। यह फ्लू के प्रसार को कम करने में भी सबसे अच्छा माना जाता है। इस तरह बच्चे एक-दूसरे की और फ्लू की चपेट में आने वाले अन्य लोगों की रक्षा करते हैं। जो लोग चिकित्सा उत्पादों में पोर्सिन जिलेटिन के उपयोग को स्वीकार नहीं कर सकते हैं, उनके लिए विकल्प के रूप में इंजेक्शन से फ्लू का टीका उपलब्ध है।

क्या मुझे कोई दुष्प्रभाव होगा?

नेज़ल वैक्सीन के दुष्प्रभावों में आमतौर पर बहती या बंद नाक, सिरदर्द, थकान और भूख में कुछ कमी शामिल हो सकती है। जिन लोगों को इंजेक्शन से टीका लगाया गया है, उन्हें इंजेक्शन वाली जगह पर बांह में दर्द, हल्का बुखार और टीकाकरण के बाद एक या दो दिन तक मांसपेशियों में दर्द हो सकता है। किसी भी टीके से गंभीर दुष्प्रभाव असामान्य हैं।

क्या फ्लू का टीका मेरी पूरी तरह रक्षा करेगा?

फ्लू टीकाकरण की प्रभावशीलता साल-दर-साल अलग-अलग होती है, जो संचलन में फ्लू के प्रकार और टीकों में निहित प्रकार के बीच मेल पर निर्भर करती है। चूंकि फ्लू वायरस साल-दर-साल बदल सकता है, इसलिए ऐसा खतरा है कि वैक्सीन सर्कुलेटिंग वायरस से मेल नहीं खाता है। भले ही टीका पूरी तरह से मेल न खाए, लेकिन यह आमतौर पर कुछ सुरक्षा प्रदान करेगा। बड़ी विसंगतियाँ अक्सर नहीं होतीं।

Main winter flu leaflet 2024-2025 - Hindi.indd 10 22/08/2024 17:08:05

मुझे कब तक सुरक्षा मिलेगी?

टीके को मौजूदा फ़्लू सीज़न के दौरान सुरक्षा प्रदान करनी चाहिए।

अब मुझे क्या करने की जरूरत है?

यदि आप इस पत्रक में उल्लिखित समूहों में से एक से संबंधित हैं, तो यह महत्वपूर्ण है कि आप अपना फ्लू टीकाकरण करवाएं।

टीकाकरण के लिए अपॉइंटमेंट बुक करने के लिए अपने डॉक्टर (GP) या प्रैक्टिस नर्स या वैकल्पिक रूप से अपने स्थानीय फार्मासिस्ट से बात करें गर्भवती महिलाओं के लिए, टीका प्रसूति सेवाओं के माध्यम से भी उपलब्ध हो सकता है। फ्लू का टीका निःशुल्क है।

जो संगठन अपने कर्मचारियों को फ्लू से बचाना चाहते हैं (जब तक कि उनकी कोई चिकित्सीय स्थिति पृष्ठ 4 पर सूचीबद्ध न हो) उन्हें अपने व्यावसायिक स्वास्थ्य विभागों के माध्यम से टीकाकरण के लिए व्यवस्था करनी होगी। ये टीकाकरण NHS पर उपलब्ध नहीं हैं और इनका भुगतान नियोक्ता को करना होगा।

यदि आप अग्रिम पंक्ति के स्वास्थ्य या सामाजिक देखभाल कार्यकर्ता हैं, तो यह पता लगाएं कि फ्लू टीकाकरण प्रदान करने के लिए आपके कार्यस्थल पर क्या व्यवस्था की गई है। यह महत्वपूर्ण है कि आप सुरक्षित रहें। कुछ सामाजिक देखभाल कार्यकर्ता जो व्यावसायिक स्वास्थ्य योजना के माध्यम से टीका नहीं प्राप्त कर सकते हैं, वे NHS के माध्यम से अपने डॉक्टर (GP) या फार्मेसी से टीका प्राप्त कर सकते हैं।

उन लोगों का संक्षिप्त विवरण जिन्हें **फ्लू का टीका लगवाने की सलाह** दी जाती है

- 65 वर्ष और उससे अधिक आयु के सभी लोग
- 65 वर्ष से कम आयु के सभी लोगजिनके पास पृष्ठ 4 पर सूचीबद्ध चिकित्सा स्थिति है, जिनमें 6 महीने से अधिक उम्र के बच्चे और शिशु भी शामिल हैं
- सभी गर्भवती महिलाएं, गर्भावस्था के किसी भी चरण में
- 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 के हों)
- प्राथमिक विद्यालय के सभी बच्चे
- कुछ माध्यमिक विद्यालय आयु वर्ग के बच्चे
- आवासीय या नर्सिंग होम में रहने वाला प्रत्येक व्यक्ति
- हर कोई जो देखभालकर्ता भत्ता प्राप्त करता है, या किसी वृद्ध या विकलांग व्यक्ति का मुख्य देखभालकर्ता है
- सभी अग्रिम पंक्ति के स्वास्थ्य और सामाजिक देखभाल कार्यकर्ता

फ्लू टीकाकरण के बारे में सलाह और जानकारी के लिए, अपने डॉक्टर (GP), प्रैक्टिस नर्स, फार्मासिस्ट या स्कूल टीकाकरण टीम से बात करें।

फ्लू की दर बढ़ने से पहले शरद ऋतु या सर्दियों की शुरुआत में अपना फ्लू टीकाकरण कराना सबसे अच्छा है। याद रखें कि आपको हर साल इसकी आवश्यकता होती है, इसलिए यह न मानें कि आप सुरक्षित हैं क्योंकि आपके पास पिछले वर्ष एक टीका लगवाया था।

यह जांचने के लिए कि क्या आप पात्र हैं, यहां जाएं nhs.uk/flujab.

UK Health Security Agency

© Crown copyright 2024. 1p 750k AUG 2024 (APS). Product code FLUMW24HI Hindi. UK Health Security Agency Gateway number: 2024391. This leaflet is also available in braille, large print, as a BSL video and translated into 32 community languages. Please visit www.healthpublications.gov.uk or call 0300 123 1002