



NHS

ફ્લૂ રસીકરણ

તે કોણે લેવું જોઈએ અને શા માટે

માતાપિતા અને સગર્ભા સ્ત્રીઓ માટેની
માહિતીનો સમાવેશ થાય છે



Flu **i**mmunisation

દર શિયાળામાં, લોકોને સુરક્ષિત રાખવામાં મદદ કરે છે



આ પત્રિકા સમજાવે છે કે આ શિયાળામાં તમે તમારી જાતને અને તમારા બાળકોને ફ્લૂથી રક્ષણ કરવામાં કેવી રીતે મદદ કરી શકો, અને જે લોકો કે જેઓને ફ્લૂનું જોખમ વધારે હોય તેઓ દર વર્ષે મફત રસીકરણ કરાવે તે શા માટે ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે.



ફ્લૂ શું છે? શું તે કેવળ સખત શરદી નથી?

ફ્લૂ દર વર્ષે થાય છે, સામાન્ય રીતે શિયાળામાં, તેથી જ તેને ક્યારેક સીઝનલ કે મોસમી ફ્લૂ પણ કહેવામાં આવે છે. તે ખૂબ જ ચેપી રોગ છે જે લક્ષણો સાથે ખૂબ જ ઝડપથી આવે છે. શરદી ખૂબ ઓછી ગંભીર હોય છે અને સામાન્ય રીતે ધીમે ધીમે ભરેલા અથવા વહેતા નાક અને ગળાના દુખાવાથી શરૂ થાય છે. ફ્લૂનો ખરાબ માંદગીનો ડુમલો ભારે શરદી કરતાં પણ વધારે ખરાબ હોઈ શકે.

ફ્લૂ તાવ, ખૂબ જ થાક, સ્નાયુઓ અને સાંધાઓમાં દુખાવો, ભરાયેલા નાક, સૂકી ઉઘરસ અને ગળામાં દુખાવો પેદા કરી શકે છે. તંદુરસ્ત વ્યક્તિઓ સામાન્ય રીતે બે થી સાત દિવસોમાં સ્વસ્થ થઈ જાય, પણ અમુક માટે આ રોગ હોસ્પિટલમાં દાખલ થવા, કાયમી વિકલાંગતા અથવા મૃત્યુ તરફ દોરી શકે.



ફ્લૂની રસીઓ ફ્લૂ વાઈરસના ફરતા મુખ્ય પ્રકારો સામે રક્ષણ આપવામાં મદદ કરે છે

ફૂલૂના કારણો શું છે?

ફૂલૂ ઈન્ફલ્યુએન્ઝા વાઈરસો કે વિષાણુઓને કારણે થાય છે જે શ્વાસનળી અને ફેફસાઓને ચેપ લગાડે છે. અને કારણ કે તે બેક્ટેરિયા કે જીવાણુથી નહિ પણ વાઈરસ દ્વારા થાય છે, એન્ટિબાયોટિક્સથી તેની સારવાર થઈ શકે નહીં. આમ છતાં પણ, જો ફૂલૂ થવાથી ગૂંચવણો થઈ હોય તો, એન્ટિબાયોટિક્સની જરૂર પડી શકે.

તમને ફૂલૂ કેવી રીતે થાય છે?

જ્યારે કોઈ ચેપગ્રસ્ત વ્યક્તિને ઉઘરસ આવે અથવા છીંક આવે, ત્યારે ફૂલૂના વાઈરસો બીજા લોકો દ્વારા શ્વાસમાં લઈ શકાય અથવા જ્યાં વાઈરસો જમીન પર હોય તેવી સપાટીઓને સ્પર્શ દ્વારા તે થઈ શકે. જ્યારે તમને ઉઘરસ અથવા છીંકો આવે ત્યારે (આદર્શ રીતે ટિશ્યુથી, અથવા બીજું તમારી કોણીના વળાંકથી) તમે તમારા મોં અને નાકને ઢાંકીને વાઈરસના ફેલાવાને અટકાવી શકો છો, અને તમે તમારા હાથને વારંવાર ધોઈ શકો અથવા વાઈરસ થવાના જોખમને ઘટાડવા માટે હાથની જેલો (હેન્ડ જેલ) નો ઉપયોગ કરો.

પરંતુ ફૂલૂ થવાના અને ફેલાવવાથી બચવાનો શ્રેષ્ઠ માર્ગ એ છે કે ફૂલૂની મોસમ શરૂ થાય તે પહેલાં રસીકરણ કરાવવું.

આપણે ફૂલૂ સામે કેવી રીતે રક્ષણ કરી શકીએ?

ફૂલૂ અણધાર્યો છે. ફૂલૂનું રસીકરણ શ્રેષ્ઠ રક્ષણ પૂરું પાડે છે. ફૂલૂ વાઈરસના વિભિન્ન કે અલગ સ્ટ્રેઈન કે વિકારો હોય છે. જે વિકારો કે સ્ટ્રેઈનને કારણે બીમારી થવાની સૌથી વધારે સંભાવના હોય છે તે ફૂલૂની ઋતુની અગાઉથી ઓળખી કાઢવામાં આવે છે. ત્યારબાદ રસીને શક્ય તેટલી નજીકથી અનુકૂળ થવા માટે બનાવવામાં આવે છે. જો રસી સ્ટ્રેઈન સાથે સંપૂર્ણ રીતે અનુકૂળ થતી ન હોય તો પણ તે સામાન્ય રીતે તેની સામે થોડુંક રક્ષણ પૂરું પાડે છે.

ફૂલૂનું પરિભ્રમણ શરૂ થાય તે પહેલાં રસીઓ આદર્શ રીતે પાનખરમાં આપવામાં આવે છે.

ફૂલૂ શું નુકસાન કરી શકે?

લોકો ક્યારેક વિચારે છે કે ખરાબ શરદી એ ફૂલૂ છે, પણ ફૂલૂ થવો એ ઘણીવાર શરદી કરતાં પણ વધારે ખરાબ હોઈ શકે અને તમારે થોડા દિવસો માટે પથારીમાં રહેવાની જરૂર પડી શકે. સૌથી ખરાબ કિસ્સાઓમાં, ફૂલૂના પરિણામે હોસ્પિટલમાં રહેવું પડે, અથવા મૃત્યુ પણ થઈ શકે.

અમુક લોકો ફૂલૂની અસરો માટે વધારે સંવેદનશીલ હોય છે. તેમના માટે, તે બ્રોન્કાઈટિસ અને ન્યૂમોનિયા જેવી વધારે ગંભીર બીમારીઓ થવાનું જોખમ વધારી શકે, અથવા હાલની સ્થિતિઓને વધારે ખરાબ કરી શકે છે.

શું મને ફ્લૂની અસરોથી વધુ જોખમ છે?

ફ્લૂ કોઈ પણને અસર કરી શકે પણ જો તમને લાંબા ગાળાની આરોગ્યની સ્થિતિ હોય તો ફ્લૂની અસરો તેને વધારે ખરાબ કરી શકે, પછી ભલેને સ્થિતિનો સારી રીતે પ્રબંધ કરવામાં આવ્યો હોય અને તમે સામાન્ય રીતે સારું અનુભવતા હોય. તમારે મફત ફ્લૂની રસી લેવી જોઈએ જો તમને નિમ્ન હોય:

- ગર્ભવતી

અથવા લાંબા ગાળાની સ્થિતિ હોય જેમકે:

- હૃદયની સમસ્યા
- છાતીમાં ફરિયાદ અથવા શ્વાસ લેવામાં ગંભીર મુશ્કેલીઓ, જેમાં બ્રોન્કાઈટિસ, એમ્ફિસીમા અથવા લોકોને એસ્મા કે દમ (સ્ટેરોઈડ ઇન્હેલર અથવા ટેબ્લેટ્સની જરૂર હોય) ધરાવતા લોકોનો સમાવેશ થાય છે
- કિડનિનો રોગ
- રોગ અથવા સારવાર (જેમ કે સ્ટેરોઈડની દવા અથવા કેન્સરની સારવાર) ને કારણે રોગપ્રતિકારક શક્તિમાં ઘટાડો
- ચક્રિત રોગ
- સ્ટ્રોક અથવા ક્ષણિક ઇસ્કેમિક કે સ્થાનીય અરકતતાનો એટેક (TIA) આવ્યો હોય
- ડાયબીટીઝ
- અમુક ન્યૂરોલજિકલ સ્થિતિઓ, દા.ત. મલ્ટિપલ સ્ક્લેરોસિસ (MS), અથવાસેરેબ્રલ પોલ્સી
- લર્નીંગ ડિસબિલિટી કે વિધા અક્ષમતા
- તમારી બરોળની સમસ્યા, દા.ત: સિકલ સેલ રોગ, અથવા તમે તમારી બરોળને કઢાવી હોય
- અથવા ગંભીર રીતે વધારે વજન (BMI 40 અને ઉપર) ધરાવતા હોય

શરતોની આ યાદી ચોક્કસ નથી. તે હંમેશાં ક્લિનિકલ જજમેન્ટનો કે અભિપ્રાયનો મુદ્દો હોય છે. તમારા જીપી (GP) તમને વધારે ખરાબ થઈ શકે તેવી કોઈ પણ અંતર્ગત બીમારીને ફ્લૂના જોખમને ધ્યાનમાં લેવા માટે તમારી આકારણી કરી શકે, સાથોસાથ ફ્લૂથી જ ગંભીર બીમારીના તમારા જોખમને ધ્યાનમાં લઈ શકે.

વધારે માહિતી માટે મુલાકાત લો [nhs.uk/flujab](https://www.nhs.uk/flujab).

ફલૂ રસીકરણ લેવાનું કોણે વિચારવું જોઈએ ?

તેઓ બધા કે જેઓ પાના 4 પરની કોઈ પણ સ્થિતિની યાદીમાં હોય, અથવા જેઓ છે:

- ઉંમર 65 વર્ષના અથવા ઉપરના
- રેસિડેન્શલ અથવા નર્સીંગ હોમમાં રહેતા હોય
- વૃદ્ધ અથવા ડિસેબલ્ડ વ્યક્તિના મુખ્ય સંભાળ રાખનાર
- કોઈ એવી વ્યક્તિ સાથે રહેતા હોય કે જેઓએ રોગ અથવા સારવારના કારણે રોગ પ્રતિકારક શક્તિ ઘટાડી હોય
- આગળની હરોળના હેલ્થ અથવા સોશયલ કેર વર્કર
- ગર્ભવતી (હવે પછીનો વિભાગ જૂઓ)
- ચોકકસ ઉંમરના બાળકો (જૂઓ પાનુ 7)



ફૂલૂ રસીકરણ ગર્ભવતી મહિલાઓ માટે

હું ગર્ભવતી છું. શું મારે આ વર્ષે ફૂલૂ રસીકરણની જરૂર છે?

હા. ગર્ભવસ્થા એ બદલી નાખે છે કે શરીર ફૂલૂ જેવા ચેપોનો કેવી રીતે ફેરફાર કરે છે. ફૂલૂના ચેપથી ગર્ભવતી મહિલાઓ અને તેમના શિશુઓને સઘન કે તીવ્ર સંભાળની જરૂર પડવાની સંભાવના વધારે છે. બધી સગર્ભા સ્ત્રીઓએ પોતાને અને તેમના બાળકોને સુરક્ષિત રાખવા માટે ફૂલૂની રસી હોવી જોઈએ. તમે ગર્ભવસ્થાના કોઈ પણ તબક્કે, ગર્ભાધાનથી લઈને આગળ ફૂલૂની રસી લઈ શકો છો.

સગર્ભા સ્ત્રીઓને ફૂલૂ રસીકરણથી ફાયદો થાય છે કારણ કે તે કરી શકે:

- તેમની ન્યૂમોનિઆ જેવી ગંભીર ગૂંચવણોના જોખમને ઘટાડે છે ખાસ કરીને ગર્ભવસ્થાના પછીના તબક્કામાં
- માતા અથવા બાળકને સઘન કે ગહન સંભાળની જરૂર હોય તેવા જોખમને ઘટાડે છે
- બાળકના મૃત્યુ અથવા અકાળે જન્મવાના જોખમને ઘટાડે છે.
- તેમના બાળકને સુરક્ષિત રાખવામાં મદદ કરે છે જે તેના જીવનના પ્રથમ થોડાક મહિનાઓ દરમિયાન ફૂલૂ માટે તેઓ અમુક રોગપ્રતિકારક શક્તિ ચાલુ રાખશે.
- માતા તેણીના નવા જન્મેલ બાળકને ચેપ પસાર કરવાની શક્યતાને ઘટાડશે

હું ગર્ભવતી છું અને મને લાગે છે કે મને ફૂલૂ થયો હોય. મારે શું કરવું જોઈએ?

જો તમને ફૂલૂના લક્ષણો હોય તો તમારે તાકીદે તમારા ડોક્ટર સાથે વાત કરવી જોઈએ, કારણ કે જો તમને ફૂલૂ હોય તો એક સૂચવેલી દવા હોય છે જે મદદ કરી શકે (અથવા ગૂંચવણોના જોખમને ઘટાડે), પણ લક્ષણો દેખાયા પછી શક્ય તેટલી વહેલી તકે તેને લેવાની જરૂર છે.

તમે તમારા જીપી પાસેથી મફત ફૂલૂ રસી લઈ શકો છો,
અથવા તે તમારા ફાર્મસિસ્ટ અથવા દાયણ કે મિડવાઈફ
પાસેથી પણ લઈ શકાય છે.



મારા બાળકો વિષે શું? શું તેઓને રસીકરણની જરૂર છે?

જો તમને 6 મહિનાથી વધારે ઉંમરનું બાળક હોય, જેમને પાના 4 પર સૂચિબદ્ધ બીમારીમાંથી એક હોય તો, તેઓએ ફ્લૂની રસી લેવી જોઈએ. આ સ્થિતિવાળા કોઈ પણ બાળકો જો તેઓને ફ્લૂ થાય તો તેઓ ગંભીર રીતે બીમાર થવાની સંભાવના વધારે છે, અને તેનાથી તેમની હાલની સ્થિતિ વધારે ખરાબ થઈ શકે. ફ્લૂની મોસમ શરૂ થાય તે પહેલાં તમારા બાળકને ફ્લૂની રસી આપવા વિષે તમારા જીપી (GP) સાથે વાત કરો.

ફ્લૂની રસી 6 મહિનાથી ઓછી ઉંમરના બાળકોમાં સારી રીતે કાર્ય કરતી નથી તેથી તેની ભલામણ કરવામાં આવતી નથી. આ જ કારણ છે કે સગર્ભા સ્ત્રીઓ રસીકરણ કરાવે તે ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે - તેઓ તેમના બાળકને અમુક રોગપ્રતિકારક શક્તિ પસાર કરશે કે જે તેમના જીવનના પ્રારંભિક મહિનાઓમાં તેમનું રક્ષણ કરશે.

બાળકોના બીજા ઘણા જૂથોને પણ ફ્લૂ રસીકરણની ઓફર કરવામાં આવી રહી છે. આ તેમને રોગ સામે રક્ષણ આપવામાં મદદ કરવા અને તેમના ભાઈઓ અથવા બહેનો સહિત અન્ય બાળકોમાં અને, અલબત્ત, તેમના માતાપિતા અને દાદા-દાદી બન્નેમાં તેનો ફેલાવો ઘટાડવામાં મદદ કરવા માટે છે. આ તમને ફ્લૂને કારણે કામમાંથી સમય લેવાની જરૂરિયાતને ટાળવામાં અથવા ફ્લૂ થયેલ તમારા બાળકોની સંભાળ રાખવામાં મદદ કરશે.

આ વર્ષે જે બાળકોને રસી આપવામાં આવી રહી છે, તે છે:

- પાનખરમાં ફ્લૂ રસીકરણ શરૂ થાય તે પહેલાં 31 ઓગસ્ટના રોજ બધાજ 2 અને 3 વર્ષની ઉંમરનાઓને
- બધા પ્રાથમિક- શાળાની ઉંમરના બાળકોને
- અમુક માધ્યમિક શાળાની ઉંમરના બાળકોને (વર્ષ 7 થી 11)

2 અને 3 વર્ષની વયના બાળકોને તેમની જનરલ પ્રેક્ટિસમાં, સામાન્ય રીતે પ્રેક્ટિસ નર્સ દ્વારા રસીકરણ આપવામાં આવશે. શાળાની વયના બાળકોને મુખ્યત્વે શાળામાં ફ્લૂની રસી આપવામાં આવશે, જેમાં રસી લેવાની વધારે તકો આપવામાં આવશે, સંભવિત NHS કમ્યુનિટી ક્લિનિકોમાં, જેઓ કોઈ પણ શાળામાં મૂકાવવાની ચૂકી ગયા હોય. મોટા ભાગના બાળકો માટે, રસી દરેક નસકોરામાં સ્પે તરીકે આપવામાં આવશે. આ એક ખૂબ જ ઝડપી અને પીડારહિત પ્રક્રિયા છે.

બાળકો અને ફ્લૂ રસીકરણ વિષે વધારે માહિતી માટે જુઓ NHS વેબસાઈટ માહિતી nhs.uk/child-flu પર.

મોં ગયા વર્ષે ફ્લૂનું રસીકરણ લીધું હતું. શું મને આ વર્ષે બીજું લેવાની જરૂર છે ?

હા; ફ્લૂના વાઈરસો એક શિયાળાથી બીજા શિયાળામાં બદલાઈ શકે છે. ફ્લૂની રસીઓને દરેક શિયાળા માટે અદ્યતન કરવામાં આવે છે જેથી ફ્લૂના સ્ટ્રેઈન કે વિકારો સામે રક્ષણ આપે જે આસપાસ જવાની મોટા ભાગે સંભાવના છે. આ કારણ માટે, અમે ભારપૂર્વક ભલામણ કરીએ છીએ કે જો તમે ગયા વર્ષે રસી લીધી હોય, તો પણ તમારે આ વર્ષે ફરીથી રસી લેવી જોઈએ.

વળી, ફ્લૂ રસીકરણથી રક્ષણ સમય સાથે ઓછું થાય છે તેથી જો અમુક સ્ટ્રેઈન સમાન હોય તો પણ તમારે ફ્લૂની દરેક સિઝનમાં ફરીથી ફ્લૂની રસી લેવી જોઈએ.

મને લાગે છે કે મને અગાઉથી જ ફ્લૂ થઈ ગયો છે, શું મને રસીકરણની જરૂર છે ?

હા; રસી હજી પણ તમને સુરક્ષિત કરવામાં મદદ કરશે. બીજા વાઈરસો તમને ફ્લૂ જેવા લક્ષણો આપી શકે, અથવા તમને ફ્લૂ થઈ ગયો હોય પણ ફ્લૂના એક કરતાં વધારે પ્રકારના વાઈરસ હોવાને કારણે તમારે હજી પણ રસી લેવી જોઈએ, પછી ભલે તમને લાગે કે તમને ફ્લૂ થઈ ગયો હોય.

મારે કયા પ્રકારની ફ્લૂ રસી લેવી જોઈએ ?

ફ્લૂની રસી અનેક પ્રકારની હોય છે. તમને એવી એક ઓફર કરવામાં આવશે જે તમારા માટે સૌથી યોગ્ય હોય. મોટા ભાગના બાળકોને અનુનાસિક સ્પ્રે તરીકે રસી આપવામાં આવે છે (પાનું 10 પણ જુઓ), અને પુખ્ત વયના લોકોને ઈજેક્શનથી રસી આપવામાં આવે છે. કોઈ પણ રસીઓથી તમને ફ્લૂ થઈ શકશે નહિ.

જો તમારું બાળક 6 મહિના અને 2 વર્ષની વચ્ચેનું હોય અને ફ્લૂ માટે ઉચ્ચ જોખમવાળા જૂથમાં હોય તો, તેમને ઈજેક્શનવાળી ફ્લૂની રસી આપવામાં આવશે કારણ કે 2 વર્ષથી ઓછી ઉંમરના બાળકો માટે અનુનાસિક સ્પ્રેની ભલામણ કરવામાં આવતી નથી. 2 વર્ષથી વધારે ઉંમરના અમુક બાળકો કે જેઓ ઉચ્ચ- જોખમવાળા જૂથમાં હોય તેઓએ પણ જો અનુનાસિક સ્પ્રે રસી તેમના માટે અનુકૂળ ન હોય તો ઈજેક્શનથી રસી લેવાની જરૂર પડશે.

શું ફ્લૂની રસી બીજી રસીઓની જેમ એકજ સરખા સમયે આપી શકાય ?

હા. બધી નિયમિત રસીઓની જેમ એકજ સરખા સમયે ફ્લૂની રસી આપી શકાય છે. જો તમને અથવા તમારા બાળકને શરદી જેવી નાની બીમારી હોય તો રસીકરણ આગળ વધી શકે, પણ તાવ સહિતની બીમારીઓ માટે વિલંબ થઈ શકે છે.

શું એવી કોઈ વ્યક્તિ છે કે જેઓએ રસીકરણ ન કરાવવું જોઈએ?

લગભગ દરેક વ્યક્તિ રસી લઈ શકે, પણ જો તમને ક્યારેય રસી, અથવા તેના કોઈપણ ઘટકોથી ગંભીર એલર્જી થઈ હોય તો તમારે રસી લેવી જોઈએ નહિ. જો તમે ઈડાની એલર્જી હોય અથવા તમારી રોગપ્રતિકારક શક્તિ નબળી પડે એવી સ્થિતિ હોય તો, તમે ચોક્કસ પ્રકારોની ફૂલૂની રસી લઈ શકતા નથી – તમારા જીપી (GP) સાથે તપાસ કરો. જો તમને તાવ હોય તો, જ્યાં સુધી તમે સારા ન થાઓ ત્યાં સુધી રસીકરણમાં વિલંબ થઈ શકે.

અનુનાસિક સ્પ્રે વિષે શું છે? શું એવા કોઈ પણ બાળકો છે કે જેઓ તે લઈ ન શકે?

બાળકો અનુનાસિક રસી લેવામાં સક્ષમ ન હોઈ શકે જો તેઓ:

- હાલમાં શ્વાસ લેવામાં સિસોટી જેવો અવાજ કે ઘરઘરાટી હોય અથવા છેલ્લા 72 કલાકોમાં ઘરઘરાટી થઈ રહી હોય, જેઓને અસ્થમા દૂર કરનાર ઈન્હેલર્સના વધારાના પફસની જરૂર રહી હોય તેઓનો સમાવેશ થાય છે. રક્ષણમાં વિલંબ ટાળવા માટે તેઓને અનુકૂળ ઈજેક્શનવાળી ફૂલૂ રસી ઓફર કરવી જોઈએ.
 - ને કારણે તીવ્ર કે સઘન સારવારની જરૂર પડે
 - અસ્થમા માટે અથવા
 - ઈડાની એલર્જિક એનાફિલેક્સિસ
- આ 2 જૂથોના બાળકોને તેમના નિષ્ણાતની સલાહ લેવાનો પ્રયત્ન કરવા માટે ભલામણ કરવામાં આવે છે અને હોસ્પિટલમાં અનુનાસિક રસી લેવાની સલાહ આપવામાં આવી શકે.
- એવી સ્થિતિ હોય, અથવા સારવાર પર હોય, કે જે તેમના રોગપ્રતિકારક તંત્રને ગંભીર રીતે નબળી પાડે અથવા તેમના ઘરમાં કોઈ વ્યક્તિ હોય કે જેઓને અલગ રહેવાની જરૂર હોય કારણ કે તેઓ ખૂબજ ગંભીર રીતે ઈમ્યૂનોસપ્રેસડ કે ચેપો અને રોગો સામે લડવાની ઓછી ક્ષમતા હોય (જેમકે બોન મેરો ટ્રેન્સપ્લાન્ટ)
 - રસીના કોઈ પણ બીજા ઘટકો માટે એલર્જિક હોય¹
 - એવી સ્થિતિ હોય કે જેને સેલિસિલેટ સારવારની જરૂર હોય

વળી, જે બાળકો જેઓને અનુનાસિક સ્પ્રેની રસી આપવામાં આવી હોય, તેઓએ રસીકરણને અનુસરીને લગભગ બે અઠવાડિયા માટે ખૂબ જ ગંભીર રીતે નબળુ રોગપ્રતિકારક તંત્ર ધરાવતા લોકો (દાખલા તરીકે જેમને હમણાં જ બોન મેરો ટ્રાન્સપ્લાન્ટ કરાવ્યું હોય) સાથે નજીકના સંપર્કને ટાળવો જોઈએ કારણ કે રસી વાઈરસ તેમને પસાર થઈ શકે તેવી ખૂબ જ દૂરની તક કે સંભાવના છે. જો આ વ્યક્તિ ઘરની સભ્ય હોય તો પછી બાળકને ઈજેક્શનવાળી રસી ઓફર કરવી જોઈએ (ઉપર જુઓ).

[1] રસીના ઘટકોની યાદી માટે www.medicines.org.uk/emc/product/15790/smpc વેબસાઈટ પર જુઓ

શું નાકની રસીમાં ડુકકરમાંથી (પોર્સિન જેલટિન) લેવામાં આવેલ જેલટિનનો સમાવેશ હોય છે ?

હા. અનુનાસિક રસીમાં જેલટિનના (પોર્સિન જેલટિન) અત્યંત પ્રોસેસડ કે પ્રક્રિયા કરેલ સ્વરૂપના અંશો હોય છે, જેનો ઉપયોગ ઘણી આવશ્યક દવાઓની શ્રેણીમાં થાય છે. જેલટિન નબળા પડેલા રસી વાઈરસને સ્થિર રાખવામાં મદદ કરે છે જેથી રસી યોગ્ય રીતે કાર્ય કરી શકે.

અનુનાસિક રસી આપવી સરળ અને પીડારહિત હોય છે. દરેક બાળક કે જેઓની પાસે અનુનાસિક સ્પ્રેની રસી હોય તે ફ્લૂ સામે શ્રેષ્ઠ રક્ષણ મેળવે છે. તે ફ્લૂના ફેલાવાને ઘટાડવામાં પણ શ્રેષ્ઠ માનવામાં આવે છે. આ રીતે બાળકો એક બીજા અને બીજાઓનું રક્ષણ કરે કે જેઓ ફ્લૂ માટે નિર્ભળ હોઈ શકે. જેઓ તબીબી ઉત્પાદનોમાં પોર્સિન જેલટિનના ઉપયોગને સ્વીકારી શકતા નથી, તેઓના માટે, વિકલ્પ તરીકે ઈન્જેક્ટેડ કે ઈજેકશનવાળી ફ્લૂની રસી મળી રહે છે.

શું મને કોઈ પણ આડ અસરો થશે ?

અનુનાસિક રસીની આડ અસરોમાં સામાન્ય રીતે વહેતું અથવા અવરોધિત નાક, માથાનો દુખાવો, થાક અને ભૂખ ઓછી લાગવાનો સમાવેશ થઈ શકે. ઈજેકશનવાળી રસી લેનારાઓને રસીકરણ પછી એક અથવા બે દિવસ માટે ઈજેકશનની જગ્યાએ, હાથનો દુખાવો, લો-ગ્રેડ કે ઓછી માત્રાનો તાવ અને સ્નાયુઓમાં દુખાવો થઈ શકે. કોઈ પણ રસી સાથેની ગંભીર આડ અસરો અસામાન્ય હોય છે.

શું ફ્લૂની રસી મને સંપૂર્ણપણે સુરક્ષિત કરશે ?

ફ્લૂ રસીકરણની અસરકારકતા વર્ષે વર્ષે બદલાતી રહે છે, જે ફ્લૂના પરિભ્રમણમાં રહેલા સ્ટ્રેઈન કે વિકારો અને જે રસીઓમાં સમાયેલ વચ્ચેની અનુકૂળતા પર તેનો આધાર રહેલ છે. કારણ કે ફ્લૂનો વાઈરસ વર્ષે વર્ષે બદલાઈ શકે ત્યાં એક જોખમ છે કે રસી ફરતા કે પરિભ્રમણના વાઈરસ સાથે મેળ ખાતી ન હોય. જો રસી સંપૂર્ણ મેચ કે અનુકૂળ ન હોય તો પણ તે સામાન્ય રીતે થોડીક સુરક્ષા આપશે. મુખ્ય અસંગતતાઓ વારંવાર થતી નથી.

હું કેટલા સમય માટે સુરક્ષિત રહીશ ?

રસીએ સમગ્ર વર્તમાન ફ્લૂની મોસમમાં સુરક્ષા પૂરી પાડવી જોઈએ.

મારે હવે શું કરવાની જરૂર છે ?

જો તમે આ પત્રિકામાં ઉલ્લેખિત જૂથોમાંથી કોઈ એક હો તો, તે મહત્વનું છે કે તમે તમારા ફ્લૂનું રસીકરણ કરાવો.

રસીકરણની એપોઈન્ટમેન્ટ બુક કરવા માટે તમારા જીપી (GP) અથવા પ્રેક્ટિસ નર્સ, અથવા વૈકલ્પિક રીતે તમારા સ્થાનિક ફાર્મસિસ્ટ સાથે વાતચીત કરો. ગર્ભવતી મહિલાઓ માટે, પ્રસૂતિ સેવાઓ દ્વારા પણ આ રસી મળી શકે છે. ફ્લૂની રસી મફત હોય છે.

તેમના કર્મચારીઓને ફ્લૂ સામે રક્ષણ આપવા ઈચ્છતી સંસ્થાઓએ (સિવાયકે તેમની પાસે પાના 4 પર સૂચિબદ્ધ તબીબી સ્થિતિ હોય) તેમના વ્યાવસાયિક આરોગ્ય વિભાગો દ્વારા આપવામાં આવતી રસીઓ માટે ગોઠવણો કરવાની જરૂર રહેશે. આ રસીકરણો NHS પર મળી રહેતા નથી અને તેના માટે નોકરીદાતા (એમ્પ્લોયર) એ ચૂકવણી કરવી પડશે.

જો તમે આગળની હરોળના હેલ્થ અથવા સોશયલ કેર વર્કર હો તો, ફ્લૂનું રસીકરણ પૂરું પાડવા માટે તમારા કાર્યસ્થળ પર શું ગોઠવણો કરવામાં આવી છે તે જાણો. તે મહત્વનું છે કે તમે સુરક્ષિત રહો. અમુક સામાજિક સંભાળ કાર્યકરો કે જેઓ વ્યાવસાયિક આરોગ્ય યોજના દ્વારા રસી મેળવી શકતા નથી તેઓ તેમના જીપી અથવા ફાર્મસિમાંથી NHS દ્વારા રસી મેળવી શકે છે.



સારાંશ જેઓને ફ્લૂ રસી લેવા માટે ભલામણ કરવામાં આવેલ

- 65 વર્ષ અને ઉપરની દરેક વ્યક્તિ
- 65 વર્ષથી ઓછી ઉંમરની દરેક વ્યક્તિ કે જેઓને પાન 4 પરની યાદીની તબીબી સ્થિતિ હોય, જેમાં 6 મહિનાઓની ઉપરના શિશુઓ અને બાળકોનો સમાવેશ થાય છે
- સગર્ભાવસ્થાના કોઈ પણ તબક્કે, બધી ગર્ભવતી મહિલાઓ
- બધા 2 અને 3 વર્ષની ઉંમરના બાળકો (પાનખરમાં ફ્લૂની રસી શરૂ થાય તે પહેલાં 31 ઓગસ્ટના રોજ તેઓ 2 અથવા 3 વર્ષની ઉંમરના થયા હોય)
- પ્રાથમિક શાળાના બધા બાળકો
- અમુક માધ્યમિક શાળા- વયના બાળકો
- રેસિડેન્શલ અથવા નર્સિંગ હોમમાં રહેતા દરેક વ્યક્તિ
- દરેક વ્યક્તિ કે જેઓને કેરર્સ અલાવન્સ મળતું હોય, અથવા વૃદ્ધ અથવા વિકલાંગ કે ડિસેબલ વ્યક્તિ માટે મુખ્ય સંભાળ રાખનાર હોય
- બધા આગળની હરોળના હેલ્થ અને સોશયલ કેર વર્કર્સ

ફ્લૂ રસીકરણ વિષે સલાહ અને માહિતી માટે, તમારા જીપી (GP), પ્રેક્ટિસ નર્સ, ફાર્મસિસ્ટ અથવા સ્કૂલની ઈમ્યૂનાઇઝેશન કે રોગપ્રતિરક્ષા ટીમ સાથે વાતચીત કરો.

ફ્લૂના દરમાં વધારો થાય તે પહેલાં પાનખર અથવા શિયાળાની શરૂઆતમાં તમારી ફ્લૂની રસી લેવી તે શ્રેષ્ઠ છે. યાદ રાખો કે તમને દર વર્ષે તેની જરૂર રહે, તેથી એવું ધારી ન લેશો કે તમે સુરક્ષિત છો કારણ કે તમે ગયા વર્ષે એક લીધું હતું.

તમે લાયકાત ધરાવો છો તે તપાસવા માટે અહિં જુઓ
nhs.uk/flujab.



UK Health Security Agency

© Crown copyright 2024. 1p 750k AUG 2024 (APS). Product code FLUMW24GUJ Gujarati. UK Health Security Agency Gateway number: 2024390. 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