मौसमी इन्फ्लूएंज़ा वैक्सीन

सार्वजनिक स्वास्थ्य - तथ्य पत्रक

वैक्सीन लगवाना सार्वजनिक स्वास्थ्य की सबसे महत्वपूर्ण उपलब्धियों में से एक है। वैक्सीन संक्रमण और बीमारियों के प्रसार को खत्म करने और नियंत्रित करने में मदद करती हैं। वैक्सीन आपके प्रतिरक्षा तंत्र को बीमारी पैदा करने वाले बैक्टीरिया और वायरस को पहचानने और उनसे लड़ने में मदद करती हैं।

मौसमी इन्फ्लूएंज़ा क्या है?

मौसमी इन्फ्लूएंज़ा (फ्लू) एक श्वसन संक्रमण है, जो वायरस के कारण होता है। फ्लू से संक्रमित होने वाले हर व्यक्ति में लक्षण विकसित नहीं होते, परंतु वे फिर भी दूसरों में फ्लू फैला सकते हैं, विशेषकर खांसी करने या छींकने पर। फ्लू, अन्य श्वसन वायरसों या सामान्य सर्दी के समान प्रतीत हो सकता है। हालांकि, इसके लक्षण आम सर्दी से ज़्यादा गंभीर होते हैं। इन लक्षणों में अचानक तेज़ बुखार, शरीर में दर्द, अत्यधिक थकान, गले में खराश और सूखी खांसी शामिल हो सकती है। मतली और पेट भी खराब होना भी हो सकता है, खासकर छोटे बच्चों में। फ्लू, निमोनिया जैसी अधिक गंभीर समस्याओं का कारण बन सकता है, जिसके कारण अस्पताल में भर्ती होना पड़ सकता है।

खांसने, छींकने या भोजन या पेय साझा करने से फ्लू एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में आसानी से फैल सकता है। फ्लू वायरस से दूषित वस्तुओं को छूकर और उसके बाद अपने मुंह, आंख या नाक को स्पर्श करने से भी आप फ्लू से संक्रमित हो सकते हैं। इस कारण से, खांसते या छींकते समय अपनी नाक और मुंह को अपनी बांह से ढकना महत्वपूर्ण है। अपने चेहरे को छूने से बचें और अक्सर हाथ साफ करें। हाथों की सफाई साबुन और पानी से हाथ धोकर या अल्कोहल-आधारित हैंड सैनिटाइज़र का उपयोग करके की जा सकती है, खासकर खांसने और छींकने के बाद।

फ्लू का मौसम हर साल आता है। मैनिटोबा में, यह आमतौर पर पतझड़ में शुरू होता है और वसंत तक रहता है। अपनी सुरक्षा के लिए, और अपने आस-पास के लोगों की सुरक्षा के लिए, आपको मैनिटोबा में फ्लू आने से पहले पतझड़ की शुरुआत में फ्लू वैक्सीन लगवा लेनी चाहिए।

फ्लू वैक्सीन क्या है?

हर साल, वैज्ञानिक फ्लू के वैश्विक प्रसार पर नज़र रखते हैं। वे इस डेटा का उपयोग यह अनुमान लगाने के लिए करते हैं कि अगले फ्लू के मौसम में फ्लू के कौन से प्रकार सबसे ज़्यादा बीमारी का कारण बनेंगे। फिर इन प्रकारों का उपयोग उस साल के लिए फ्लू वैक्सीन विकसित करने के लिए किया जाता है। नतीजतन, हर साल वैक्सीन अलग-अलग हो सकती है। इस कारण से, और क्योंकि वैक्सीन द्वारा दी जाने वाली सुरक्षा समय के साथ कम होती जाती है, हर साल फ्लू वैक्सीन लगवाना महत्वपूर्ण है।

Health Canada द्वारा कई विभिन्न प्रकार के फ्लू वैक्सीन को मंज़ूरी दी गई है। Manitoba's Seasonal Influenza Immunization Program (मैनिटोबा के मौसमी इन्फ्लूएंज़ा वैक्सीन कार्यक्रम) में शामिल स्वीकृत वैक्सीन सभी मैनिटोबा निवासियों के लिए मुफ्त में उपलब्ध हैं।

फ्लू वैक्सीन अन्य वायरस या बैक्टीरिया के संक्रमणों, जैसे कि सामान्य सर्दी, पेट का फ्लू, या कोविड-19 जैसी अन्य श्वसन संबंधी बीमारियों से सुरक्षा प्रदान नहीं कर सकता है।

मैनिटोबा में वर्तमान में मानक और उच्च खुराक वाले फ्लू वैक्सीन उपलब्ध हैं, जो उन चार प्रकार के फ्लू वायरसों से सुरक्षा प्रदान करने में प्रभावी हैं, जिनसे सबसे अधिक फ्लू बीमारी फैलाने की संभावना होती है। दोनों वैक्सीन इंजेक्शन (सुई) द्वारा दिए जाते हैं। किसी भी वैक्सीन में जीवित फ्लू वायरस नहीं होता है।

जबकि मानक खुराक वाला इन्फ्लूएंज़ा वैक्सीन छह महीने और उससे अधिक उम्र के सभी लोगों को दिया जाता है, उच्च खुराक वाले फ्लू के वैक्सीन में इन्फ्लूएंज़ा वायरस प्रोटीन (या एंटीजन) की मात्रा चार गुना होती है और इसे 65 वर्ष और उससे अधिक उम्र के सभी लोगों के लिए अनुशंसित किया जाता है, ताकि उन्हें अधिक मजबूत प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया प्रदान की जा सके।

उच्च खुराक वाले फ्लू के वैक्सीन के बारे में अधिक जानकारी और पात्रता मानदंडों के लिए, कृपया manitoba.ca/flu पर जाएं।

लोगों को फ्लू का वैक्सीन क्यों लगवानी चाहिए?

फ्लू वैक्सीन लगवाने से फ्लू के मौसम के दौरान डॉक्टर के पास जाने, अस्पताल में भर्ती होने और मौतों की संख्या कम हो सकती है, खासकर उन लोगों में जिन्हें फ्लू से गंभीर बीमारी होने का अधिक जोखिम होता है।

वैक्सीन आपको, आपके परिवार और आपके समुदाय के अन्य लोगों को फ्लू से बचाने का सबसे अच्छा तरीका है, जो अक्सर गंभीर और कभी-कभी घातक हो सकता है।

वैक्सीन आपके प्रतिरक्षा तंत्र को तैयार करके भविष्य में संभावित फ्लू के संपर्क से लड़ने के लिए आपके शरीर को तैयार करने में मदद करती हैं।

फ्लू वैक्सीन किसे लगवानी चाहिए?

मैनिटोबा के नियमित वैक्सीन कार्यक्रम के हिस्से के रूप में छह महीने और उससे अधिक उम्र के सभी मैनिटोबा निवासियों के लिए सालाना फ्लू वैक्सीन लगवाने की सिफारिश की जाती है और यह निःशुल्क उपलब्ध है।

Manitoba

मौसमी इन्फ्लूएंज़ा वैक्सीन को पूरी तरह से काम करने में लगभग दो सप्ताह लगते हैं। इसलिए, यह महत्वपूर्ण है कि आप और आपका परिवार फ्लू फैलने से पहले पतझड़ में जल्दी वैक्सीन लगवा लें।

मैनिटोबा के निवासी जिन्हें फ्लू से गंभीर बीमारियों का अधिक जोखिम है, उनके देखभालकर्ताओं और निकट संपर्क वाले व्यक्तियों के लिए, सालाना फ्लू वैक्सीन लेना विशेष रूप से आवश्यक है। इसमें निम्न शामिल हैं:

- 65 वर्ष और उससे अधिक आयु के लोग
- व्यक्तिगत देखभाल गृह या लंबे समय की देखभाल सुविधा के निवासी
- छह महीने से पांच वर्ष की आयु के बच्चे
- निम्नलिखित दीर्घकालिक स्थितियों से पीड़ित व्यक्ति:
    - बीमारी या चिकित्सा उपचार से कमज़ोर हुई प्रतिरक्षा प्रणाली
    - हृदय या फेफड़ों संबंधी विकार (जैसे कि सिस्टिक फाइब्रोसिस, अस्थमा)
    - दीर्घकालिक एसिटाइलसैलिसिलिक एसिड (Aspirin®) थेरेपी (केवल छह महीने से 18 साल की आयु के बच्चों और युवकों के लिए)
    - तंत्रिका संबंधी या तंत्रिका विकास संबंधी स्थितियां
    - मधुमेह और अन्य चयापचय संबंधी रोग
    - गुर्दे की बीमारी
    - एनीमिया या हीमोग्लोबिनोपैथी
    - मोटापा (बॉडी मास इंडेक्स ≥40)
- गर्भवती महिलाएं
- स्वास्थ्य सेवा कर्मी और फर्स्ट रिस्पान्डर (सबसे पहले प्रतिक्रिया करने वाले)
- वे लोग जो उच्च जोखिम वाले लोगों (जैसे, समुद्री जहाज पर चालक दल) को बंद या अपेक्षाकृत बंद स्थानों में सेवाएं प्रदान करते हैं
- वे लोग जो आवश्यक सामुदायिक सेवाएं प्रदान करते हैं
- पांच वर्ष तक की आयु के बच्चों की नियमित देखभाल करने वाले
- फ्लू से गंभीर बीमारी के जोखिम वाले किसी भी व्यक्ति के घरेलू संपर्क, जिनमें छह महीने से कम आयु के शिशु वाले या नवजात शिशु की उम्मीद कर रहे लोग शामिल हैं
- मूल निवासी लोग
- नौ साल से कम आयु के बच्चे, जिन्हें कभी फ्लू वैक्सीन नहीं लगी है, उन्हें फ्लू के प्रति इष्टतम सुरक्षा बनाने के लिए कम से कम चार सप्ताह के अंतराल पर दो खुराक की आवश्यकता होती है। उसके बाद प्रत्येक मौसम में केवल एक खुराक की आवश्यकता होती है।

फ्लू वैक्सीन के किसी भी घटक के बारे में विशिष्ट विवरण के लिए, कृपया वैक्सीन निर्माता के उत्पाद मोनोग्राफ पर जाएं (लिंक मैनिटोबा की मौसमी इन्फ्लूएंज़ा वेबसाइट manitoba.ca/flu पर दिए गए हैं) या अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से बात करें।

फ्लू वैक्सीन किसे <u>नहीं</u> लगवानी चाहिए?

निम्नलिखित व्यक्तियों को फ्लू वैक्सीन नहीं लगवानी चाहिए:

- छह महीने से कम उम्र के बच्चे
- कोई भी व्यक्ति जिसे किसी भी फ्लू के वैक्सीन की पिछली खुराक से गंभीर एलर्जी हुई हो
- कोई भी व्यक्ति जिसे किसी भी फ्लू के वैक्सीन के घटक से (अंडे को छोड़कर) गंभीर एलर्जी हुई हो
- कोई भी व्यक्ति जिसे फ्लू वैक्सीन लगवाने के छह सप्ताह के अंदर गुइलेन-बैरे सिंड्रोम (GBS) हुआ हो।

फ्लू की उच्च-खुराक वाली वैक्सीन 65 साल या उससे अधिक आयु के लोगों में उपयोग के लिए स्वीकृत है। 65 साल से कम आयु के लोगों को उच्च-खुराक फ्लू वैक्सीन नहीं लगवानी चाहिए। इसके विपरीत, उन्हें फ्लू के वैक्सीन की मानक खुराक लगवानी चाहिए।

फ्लू वैक्सीन के संभावित दुष्प्रभाव

Health Canada गुणवत्ता और सुरक्षा की गहन समीक्षा के आधार पर वैक्सीन को मंज़ूरी देता है।

मैनिटोबा के छह महीने या उससे अधिक उम्र के सभी निवासियों को दी जाने वाले इन्फ्लूएंज़ा वैक्सीन की मानक खुराक के सामान्य दुष्प्रभाव में वैक्सीन वाले स्थान पर पीड़ा, लालिमा या सूजन शामिल हैं।

फ्लू के उच्च-खुराक वैक्सीन में मानक खुराक की तुलना में अधिक फ्लू वायरस प्रोटीन (एंटीजन) होता है, जिसके कारण वैक्सीन के स्थान पर अधिक पीड़ा, लालिमा और सूजन हो सकती है।

अन्य सामान्य दुष्प्रभावों में बुखार, सिरदर्द और थकान शामिल हैं। बुखार या पीड़ा के लिए एसिटामिनोफेन (जैसे, Tylenol®) दी जा सकती है। एसिटाइलसैलिसिलिक एसिड (जैसे, Aspirin®) बच्चों को **कभी नहीं** दिया जाना चाहिए, क्योंकि यह रेये सिंड्रोम नामक गंभीर यकृत और मस्तिष्क रोग का कारण बन सकता है।

कुछ लोगों ने ओकुलो-रेस्पिरेटरी सिंड्रोम (ORS) का भी अनुभव किया है, जो किसी भी फ्लू के वैक्सीन को प्राप्त करने के 24 घंटे के भीतर शुरू होता है। ORS की परिभाषा है चेहरे की सूजन के साथ (या उसके बिना) दोनों आंखों में लालिमा, और इनमें से एक या अधिक लक्षण: खांसी, घरघराहट, सीने में जकड़न, सांस लेने और निगलने में कठिनाई, स्वर बैठना या गले में खराश। यदि आपको या आपके बच्चे(बच्चों) को पहले फ्लू वैक्सीन लगने के बाद ORS का अनुभव हुआ है, तो अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से बात करें।

किसी भी वैक्सीन को लगवाने के बाद क्लिनिक में 15 मिनट तक रुकना आवश्यक होता है, क्योंकि दुर्लभ मामलों में गंभीर एलर्जिक प्रतिक्रियाओं की संभावना होती है। इसमें पित्ती, सांस लेने में कठिनाई या गले, जीभ या होठों में सूजन शामिल हो सकती है। यदि यह आपके क्लिनिक से चले जाने के बाद होता है, तो तुरंत चिकित्सा सहायता प्राप्त करना आवश्यक है।

कृपया किसी भी गंभीर या अप्रत्याशित दुष्प्रभाव की सूचना स्वास्थ्य सेवा प्रदाता को दें।

आपकी सुरक्षा का रिकॉर्ड

सभी वैक्सीन मैनिटोबा के वैक्सीन रजिस्ट्री में व्यक्ति के वैक्सीन रिकॉर्ड में दर्ज किए जाते हैं।

यह रजिस्ट्री:

- आपके स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता को यह पता लगाने में सक्षम बनाती है कि आपको या आपके बच्चे(बच्चों) को कौन से वैक्सीन लगे हैं,
- वैक्सीन रिकॉर्ड बनाने और उन टीकों के बारे में आपको सूचित करने में सहायक होती है जिन्हें आपने समय पर नहीं लगवाया है,
- सार्वजनिक स्वास्थ्य अधिकारियों को रोग की रोकथाम में वैक्सीन की प्रभावशीलता की निगरानी करने में समर्थ बनाती है।

आप forms.gov.mb.ca/immunization-update-request के माध्यम से ऑनलाइन अनुरोध जमा करके अपना वैक्सीन रिकॉर्ड प्राप्त कर सकते हैं। आपका वैक्सीन रिकॉर्ड आपको डाक द्वारा से भेजा जाएगा। आप निम्न तरीकों से भी इसकी एक प्रति प्राप्त कर सकते हैं:

- अपने स्थानीय सार्वजनिक स्वास्थ्य कार्यालय से संपर्क करके; या
- यह जांच करके कि क्या आपका स्थानीय चिकित्सा क्लिनिक या चिकित्सक का कार्यालय आपको यह उपलब्ध करा सकता है; या
- स्थानीय नर्सिंग स्टेशन या स्वास्थ्य केंद्र पर पूछकर।

सार्वजनिक स्वास्थ्य कार्यालयों की सूची के लिए कृपया यहां जाएं: manitoba.ca/health/publichealth/offices.html

Personal Health Information Act (व्यक्तिगत स्वास्थ्य सूचना अधिनियम) आपकी और/या आपके बच्चे(बच्चों) की जानकारी की रक्षा करता है। आप अपनी और/या अपने बच्चे(बच्चों) की व्यक्तिगत स्वास्थ्य जानकारी को स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं की नज़र से छिपा सकते हैं। अधिक जानकारी के लिए, कृपया manitoba.ca/health/publichealth/surveillance/phims.html देखें या सार्वजनिक स्वास्थ्य नर्स से बात करने के लिए अपने स्थानीय सार्वजनिक स्वास्थ्य कार्यालय से संपर्क करें।

फ्लू या फ्लू वैक्सीन के बारे में अधिक जानकारी के लिए:

- अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से बात करें; या
- विनीपेग में Health Links - Info Santé को 204-788-8200 पर; मैनिटोबा में किसी भी अन्य जगह पर टोल फ्री नंबर 1-888-315-9257 पर कॉल करें; या
- यहां जाएं:

मैनिटोबा की मौसमी इन्फ्लूएंज़ा वेबसाइट:

manitoba.ca/flu

Health Canada की इन्फ्लूएंज़ा वेबसाइट:

healthycanadians.gc.ca/diseases-conditions-maladies-affections/disease-maladie/flu-grippe/index-eng.php

Immunize Canada (इम्यूनाइज़ कैनेडा):

immunize.ca

उपयोग किए जाने वाले सभी मौसमी इन्फ्लूएंज़ा वैक्सीन के उत्पाद मोनोग्राफ के लिंक यहां पाए जा सकते हैं:

manitoba.ca/flu

MG-16022 (08/24)