जब घर में शिशु हो तो इन्फ़्लूएन्ज़ा का नियंत्रण

फ़्लू के क्या लक्षण होते हैं?

- बुखार होना या बुखार होने जैसा अनुभव/ठंड लगना
- खाँसी
- गले में दर्द
- नाक बहना या बंद होना
- माँसपेशियों या शरीर में दर्द
- सिरदर्द
- थकना (थकान होना)

फ़्लू ऐसी बीमारी है जो आमतौर पर 5 – 7 दिन तक रहती है।

यदि मुझे फ़्लू हो जाता है तो क्या होगा?

- बच्चे को अपना दूध पिलाती रहें
- अपने तापमान को पैरासिटामॉल से नियंत्रित करें
- फ़्लू के लक्षण होने पर जल्द ही अपने जी पी को दिखाएँ।

इलाज के विकल्पों के बारे में आपका डॉक्टर सलाह देगा, जिसमें वाईरस विरोधी दवाएँ भी हो सकती हैं।

यदि मेरे घर में किसी को फ़्लू हो जाता है तो क्या होगा?

- यदि हो सके तो बच्चे को दूर रखें
- अपने बच्चे को छूने से पहले अच्छी तरह से हाथ धोएँ।

यदि मेरे बच्चे को फ़्लू हो जाता है तो क्या होगा?

- बच्चे को अपना दूध पिलाती रहें
- अपने बच्चे को जाँच करवाने के लिए तुरन्त डॉक्टर के पास ले जाएँ
- अपने बच्चे को अन्य लोगों से दूर रखें, विशेषकर. अन्य शिशुओं, बच्चों व गर्भवती महिलाओं से।

अधिक जानकारी व संपर्क

ACT	02 6205 2300
NSW	1300 066 055
NT	08 8922 8044
QLD	13 HEALTH (13 43 25 84)
SA	1300 232 272
TAS	1800 671 738
VIC	1300 882 008
WA	08 9321 1312

NATIONAL IMMUNISATION PROGRAM (राष्ट्रीय प्रतिरक्षण कार्यक्रम)
www.health.gov.au/immunisation

NATIONAL CENTRE FOR IMMUNISATION RESEARCH AND SURVEILLANCE (प्रतिरक्षण शोध व निरीक्षण का राष्ट्रीय केन्द्र)
www.ncirs.edu.au/provider-resources/ncirs-fact-sheets/

नि:शुल्क मौसमी फ़्लू के टीके के बारे में आज ही अपने डॉक्टर, विशेषज्ञ, नर्स या मिडवाईफ़ से पूछें।

Vaccinate against flu - protect your baby too
(फ़्लू का टीका लगवाएँ – अपने बच्चे की भी रक्षा करें) ब्रोशर NSW Ministry of Health द्वारा विकसित किए गए संसाधनों पर आधारित है

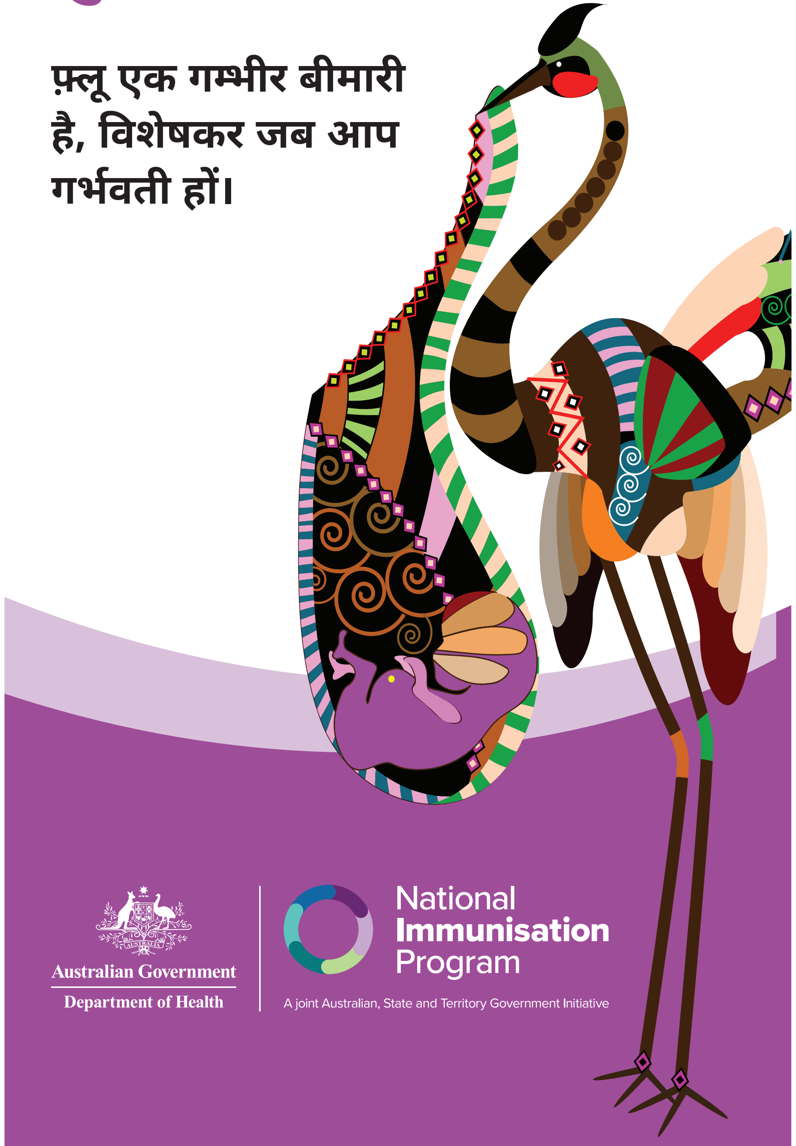
मार्च 2018 को जो भी जानकारी इस प्रकाशन में दी गई है वह सही है।

12163 मार्च 2018

Hindi

फ़्लू का टीका लगवाएँ। अपने बच्चे की भी सुरक्षा करें।

फ़्लू एक गम्भीर बीमारी है, विशेषकर जब आप गर्भवती हों।



Australian Government
Department of Health

National Immunisation Program
A joint Australian, State and Territory Government Initiative

गर्भवती महिलाओं को किस लिए
फ़्लू का टीका लगवाना चाहिए

इनफ़्लूएन्ज़ा (फ़्लू) एक संक्रामक रोग है जिससे जब आप गर्भवती होती हैं तो गम्भीर समस्याएँ पैदा हो सकती हैं। यहाँ तक कि स्वस्थ महिलाएँ जिनकी गर्भावस्था बिना समस्या के होती हैं, उनमें भी जान-लेवा इनफ़्लूएन्ज़ा पनप सकता है। अन्य होने वाली समस्याएँ हैं, गर्भपात, समय से पहले प्रसव होना या आपात-स्थिति में सिज़ेरीयन करने की आवश्यकता होना।

जिन गर्भवती महिलाओं को फ़्लू होता है उनको, ऐसी महिलाओं की तुलना में जो गर्भवती नहीं हैं, अस्पताल में भर्ती होने का, यहाँ तक कि मौत होने का भी अधिक ख़तरा होता है। यदि आप गर्भवती हैं और आपको फ़्लू के लक्षण पैदा हो जाते हैं तो आपको जल्द से जल्द अपने डॉक्टर के पास जाना चाहिए, क्योंकि हो सकता है कि आपको वायरस विरोधी दवा से इलाज करवाने की सलाह दी जाएगी।

फ़्लू का टीका
सुरक्षित होता है व आपके बच्चे की रक्षा करता है

जब आप गर्भवती होती हैं तो अपने छोटे बच्चे की फ़्लू से रक्षा करने का सबसे उत्तम तरीका है टीका लगवाना। आपके लिए गर्भावस्था के दौरान कभी भी फ़्लू का टीका लगवाना सुरक्षित है।

फ़्लू का टीका लगवाने के बाद आपका शरीर सुरक्षा करने वाली रोग-प्रतिरक्षक तत्व बनाता है, जो आपकी व आपके बच्चे की फ़्लू से बचाव करता है। वे शिशु जिनकी माँ गर्भावस्था के दौरान फ़्लू का टीका लगवाती हैं, वे बच्चे पैदा होने के बाद से छः महीने तक सुरक्षित रहते हैं। यह आवश्यक है क्योंकि छः महीने से छोटे शिशु फ़्लू का टीका लगवाने के लिए बहुत छोटे होते हैं – उनको सुरक्षित रखने का एक ही तरीका है कि उनकी माँ गर्भावस्था के दौरान फ़्लू का टीका लगवाए।

गर्भावस्था के दौरान फ़्लू का टीका लगवाने से आपके शिशु की सुरक्षा उसी प्रकार होती है जैसे कि गर्भावस्था के दौरान काली खाँसी (pertussis) का टीका लगवाने से होती है।

फ़्लू होने के बाद शिशुओं को गम्भीर समस्याएँ होने की संभावना होती है, विशेष कर निमोनिया व कानों के बीच संक्रमण होना। छः महीने से छोटे शिशुओं को फ़्लू होने पर अस्पताल जाने की संभावना बड़े बच्चों की तुलना में दस गुना अधिक होती है।

मैं क्या कर सकती हूँ कि मुझे
फ़्लू न हो?

टीका लगवाने से लोगों का बीमारियाँ होने से बचाव होता है। इसका प्रभाव होता है कि समाज में कम बीमारियाँ घूमती हैं, जो न ही केवल आपकी सुरक्षा करती हैं बल्कि उन लोगों की भी जो आपके आस-पास हैं पर उनको टीका नही लगाया जा सकता, जैसे कि वे शिशु जो छः महीने से छोटे होते हैं।

टीका लगवाने के साथ-साथ कई और आसान चीज़ें हैं जो सब लोग कर सकते हैं जिनसे आपको या औरों को फ़्लू होने से बचाया जा सकता है:

- जब आपको छींक या खाँसी आए तो अपने मुँह को ऐसे टिशु कागज़ से ढकें जिसे फेका जा सकता है । यह पक्का करें कि उपयोग करने के बाद आप टिशु को तुरन्त फ़ेक दें।
- अपने हाथों को नियमित रूप से धोएँ खास कर खाँसी, छींक आने पर या नाक साफ़ करने के बाद।
- उन लोगों से दूर रहें जिन्हें आप जानते है कि उन्हें फ़्लू है।
- ऐसे भीड़-भाड़ के स्थान पर न जाएँ जहाँ अन्य लोग फ़्लू से बीमार हो सकते हैं।

फ़्लू का टीका
अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न

प्रश्न: क्या गर्भवती महिलाओं के लिए फ़्लू का टीका निःशुल्क होता है?

जी हाँ। National Immunisation Program (राष्ट्रीय प्रतिरक्षण कार्यक्रम) के अंतर्गत गर्भवती महिलाओं के लिए फ़्लू का टीका लगवाने की सलाह दी जाती है और यह टीका निःशुल्क होता है।

प्रश्न: गर्भवती महिलाओं को फ़्लू का टीका कब लगाया जा सकता है?

जो महिलाएँ बच्चा होने की योजना बना रही हैं या गर्भावस्था के किसी भी समय, चाहे उनके जन्म देने की तिथि कभी भी हो, फ़्लू का टीका लगाया जा सकता है। बहुत विस्तृत प्रमाण हैं जो बताते हैं कि गर्भवती महिलाओं में फ़्लू के टीके का उपयोग सुरक्षित होता है। बढ़ते हुए शिशु के ऊपर हानिकारक प्रभाव होने का कोई प्रमाण नहीं है।

प्रश्न: क्या फ़्लू के टीके के कोई हानिकारक प्रभाव होते हैं ?

फ़्लू के टीके के हानिकारक प्रभाव बहुत ही हल्के होते हैं। दस में से एक व्यस्क जिसके फ़्लू का टीका लगाया गया है वह हानिकारक प्रभावों का अनुभव करता है, जैसे कि टीका लगाने के स्थान पर दर्द, लाली व सूजन होना, जबकि बुखार आना या थकान बहुत कम लोगों को होती है।

गर्भवती महिलाओं में इन्फ़्लूएन्ज़ा के टीके के हानिकारक प्रभाव होने उतने ही कम है जितने कि उन महिलाओं में जो गर्भवती नहीं हैं।

प्रश्न: यदि मेरे पिछले वर्ष टीका लगा था तो क्या अब मुझे फिर टीका लगवाना चाहिए ?

जी हाँ। फ़्लू के टीके का हर साल विकास किया जाता है। इससे उन फ़्लू के प्रकारों से बचाव किया जा सकता है जिनके हर वर्ष सर्दी के मौसम में सबसे अधिक होने की आशा की जाती है।