इन्फ्लुएंज़ा का टीका किसे लगवाना चाहिए?

6 महीने और इससे अधिक की आयु वाले किसी भी व्यक्ति को इन्फ्लुएंज़ा का टीका लगवाने का सुझाव दिया जाता है ताकि उनके लिए इन्फ्लुएंज़ा से ग्रस्त होने की संभावना को कम किया जा सके। निम्नलिखित समूहों में आने वाले लोग नेशनल इम्युनाइज़ेशन प्रोग्राम (राष्ट्रीय टीकाकरण कार्यक्रम) के अंतर्गत नि:शुल्क टीका लगवाने के पात्र होते हैं:

- 65 साल या इससे अधिक की आयु वाले लोग
- गर्भवती महिलाएँ (गर्भावस्था की किसी भी अवस्था में)
- 6 महीने और इससे अधिक की आयु वाले सभी एबोरिजनल और टोरस स्ट्रेट द्वीपवासी लोग
- 6 महीने की आयु से लेकर 5 साल तक की आयु के सभी बच्चे*
- 6 महीने और इससे अधिक की आयु वाले वे लोग जो कुछ ऐसी चिकित्सीय बीमारियों से ग्रस्त हों जिनसे गंभीर इन्फ्लुएंज़ा और इससे उत्पन्न होने वाली समस्याओं से ग्रस्त होने की उनकी संभावना बढ़ती हो

**कुछ राज्यों और राज्य-क्षेत्रों में, हो सकता है कि बड़े बच्चों को भी इन्फ्लुएंज़ा का टीका नि:शुल्क लगाया जाए। इसका पता लगाने के लिए अपने GP से बात करें या अपने राज्य या राज्य-क्षेत्र के स्वास्थ्य-विभाग (Department of Health) की वेबसाइट देखें।*

यदि आप नि:शुल्क टीके के लिए पात्र नहीं हैं, तो आप इन्फ्लुएंज़ा का टीका खरीद भी सकते/सकती हैं। और अधिक जानकारी के लिए अपने GP या अन्य टीकाकरण प्रदाता से बात करें।

मुझे और अधिक जानकारी कहाँ से मिल सकती है?

इन्फ्लुएंज़ा का टीका लगवाने के बारे में अपने GP या अन्य टीकाकरण प्रदाता से बात करें।

health.gov.au/immunisation देखें

इस प्रकाशन में दी गई सारी जानकारी मार्च 2020 तक सही है।

Australian Government
Department of Health

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

FLU

इस सीज़न (मौसम) में खतरा मोल न लें

अपनी सुरक्षा करें और फ्लू का टीका लगवाएँ।

health.gov.au/immunisation

इन्फ्लुएंजा क्या होता है?

इन्फ्लुएंजा एक अत्यधिक संक्रामक विषाणुजनित संक्रमण है जिससे हर साल व्यापक बीमारियाँ और मृत्यु की घटनाएँ होती हैं।

इन्फ्लुएंजा के वायरस (विषाणु) आम-तौर पर किसी संक्रमित व्यक्ति के खांसने या छींकने से फैलते हैं। यह भी हो सकता है कि लोग उस परिस्थिति में भी यह वायरस एक-दूसरे को पारित करें जब उन्हें यह पता भी न हो कि वह इससे संक्रमित हैं।

लक्षण आम-तौर पर अचानक सामने आते हैं और इनमें निम्न लक्षण शामिल हो सकते हैं:

- **बुख़ार (अधिक तापमान)**
- **खांसी**
- **मासपेशियों या शरीर में दर्द**
- **थकान (थकावट)**
- **सिरदर्द**
- **गले में दर्द**
- **नाक बहना या नाक बंद**

गर्भवती महिलाओं, शिशुओं, वृद्ध लोगों, और हृदय रोग, फेफड़ों के रोग या किडनी (गुर्दे) की बीमारियों, या कमज़ोर इम्युन सिस्टम (प्रतिरक्षा प्रणाली) जैसी स्थायी स्वास्थ्य समस्याओं से ग्रस्त लोगों में इन्फ्लुएंजा का संक्रमण अधिक गंभीर होता है।

परन्तु, यहाँ तक कि तंदरुस्त और स्वस्थ लोग, विशेषकर बच्चे, भी इन्फ्लुएंजा के कारण बहुत बीमार पड़ सकते हैं। इन्फ्लुएंजा से फेफड़ों में गंभीर संक्रमण होता है और इसके कारण स्थायी स्वास्थ्य समस्याएँ और बिगड़ सकती हैं। कुछ लोगों की इन्फ्लुएंजा और इससे होने वाली समस्याओं के कारण मृत्यु भी हो सकती है।

इन्फ्लुएंजा का टीका

इन्फ्लुएंजा वायरस के खिलाफ टीकाकरण कराना हमारे द्वारा किया जाने वाला सबसे अच्छा बचाव है। यहाँ तक कि तंदरुस्त और स्वस्थ लोगों को भी अपने आपको सुरक्षित रखने और इन्फ्लुएंजा के फैलाव को रोकने में मदद करने के लिए इन्फ्लुएंजा का टीका लगवाना चाहिए।

इन्फ्लुएंजा का टीका आपके इम्युन सिस्टम (प्रतिरक्षा प्रणाली) को इन्फ्लुएंजा के वायरस से लड़ने के लिए तैयार करता है। इन्फ्लुएंजा का टीका टीकाकरण के बाद प्रतिरक्षा संबंधी प्रतिक्रिया का निर्माण करने के लिए मृत विषाणुओं के भागों का प्रयोग करता है। टीके से प्रदान की जाने वाली इम्युनिटी (रोग प्रतिरोधक शक्ति) उस परिस्थिति में बीमार पड़ने से आपका बचाव कर सकती है जब आप समुदाय में इन्फ्लुएंजा के संपर्क में आते/आती हैं। इस इम्युनिटी से आपके बीमार पड़ने की स्थिति में रोग की गंभीरता भी कम हो सकती है।

इन्फ्लुएंजा का टीका लगवाने से आपको इन्फ्लुएंजा नहीं होता है क्योंकि इसमें कोई लाइव वायरस (जीवित विषाणु) मौजूद नहीं होते हैं।

टीकाकरण अपने आपको और अन्य लोगों को इन्फ्लुएंजा के वायरस से बचाने का सबसे सुरक्षित तरीका है।

इन्फ्लुएंजा के टीके का सुरक्षा रिकॉर्ड बहुत अच्छा है।

इन्फ्लुएंजा के टीके के सामान्य दुष्प्रभावों में हल्की दर्द, सुई लगाने के स्थान पर लालिमा या सूजन होना शामिल है। ये दुष्प्रभाव आम-तौर पर कुछ दिनों के लिए रहते हैं और बिना किसी इलाज के दूर हो जाते हैं।

इन्फ्लुएंजा की दवाईयों सहित किसी भी दवाई के संभावित रुप से गंभीर दुष्प्रभाव हो सकते हैं, जैसे कि गंभीर एलर्जी संबंधी प्रतिक्रिया। परन्तु, इन प्रतिक्रियाओं के होने की संभावना अत्यंत दुर्लभ होती है।

आम सवाल

सवाल: यदि मैंने पिछले साल टीका लगवाया था तो क्या मुझे फिर से टीका लगवाने की ज़रुरत है?

हाँ। हर साल विश्व स्वास्थ्य संगठन (World Health Organization) यह सुझाव देता है कि इन्फ्लुएंजा वायरस के कौन से स्ट्रेन्स (विषाणु उपभेदों) टीके में शामिल किए जाने चाहिए। इसके कारण आम-तौर पर हर साल टीका अलग-अलग होता है ताकि इन्फ्लुएंजा वायरस के उन प्रकारों से सुरक्षा दी जा सके जिनके उस साल सबसे सामान्य होने की उम्मीद है।

सवाल: मुझे टीका कब लगवाना चाहिए?

हर साल अप्रैल महीने से टीका लगवाना आपको इन्फ्लुएंजा फैलने की चरम अवधि (ऑस्ट्रेलिया के अधिकांश भागों में आम-तौर पर जून से लेकर सितम्बर) के लिए समय पर सर्वश्रेष्ठ सुरक्षा प्रदान करता है।

सवाल: टीकाकरण के कितनी देर बाद टीका सुरक्षा प्रदान करना शुरु करता है?

टीकाकरण के बाद टीके को सुरक्षा प्रदान करना शुरु करने में दो सप्ताह तक का समय लगता है।

सवाल: यदि मुझे अंडे से एलर्जी हो तो क्या मैं टीकाकरण करवा सकता/सकती हूँ?

हाँ। अंडे से एलर्जी से पीड़ित लोग, यहाँ तक कि एनाफिलेक्टिक अंडा एलर्जी से ग्रस्त लोग, भी सुरक्षित रूप से इन्फ्लुएंजा का टीका लगवा सकते हैं। यह सुनिश्चित करें कि आप अपने GP या अन्य टीकाकरण प्रदाता को यह बताते हैं कि आपको अंडे से एलर्जी है।

सवाल: मुझे पता है कि कभी-कभी टीकाकरण कराने के बाद भी लोग इन्फ्लुएंजा से ग्रस्त हो सकते हैं – ऐसा किसलिए होता है?

अन्य टीकों की तरह ही इन्फ्लुएंजा का टीका 100% प्रभावी नहीं है। इसका यह अर्थ है कि भले ही लोगों को इन्फ्लुएंजा से रक्षा देने के लिए टीका लगा हो, फिर भी यह संभावना होती है कि वे इन्फ्लुएंजा से ग्रस्त हो सकते हैं। यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि इन्फ्लुएंजा का टीका इन्फ्लुएंजा से ग्रस्त होने की संभावना को कम करता है और यदि लोग वायरस से संक्रमित होते हैं तो यह रोग की गंभीरता को भी कम कर सकता है।

इन्फ्लुएंजा के टीके से आपको इन्फ्लुएंजा नहीं हो सकता है क्योंकि इसमें कोई लाइव वायरस (जीवित विषाणु) नहीं होते हैं।