इंफ्लुएंजा का प्रबंध करना

इंफ्लुएंजा जुकाम नहीं होता है। हालाँकि इंफ्लुएंजा के कुछ लक्षण जुकाम जैसे होते हैं, परन्तु कुछ लोग गंभीर रूप से बीमार पड़ सकते हैं।

इंफ्लुएंजा के लक्षण क्या हैं?

आम-तौर पर अचानक से निम्नलिखित होना:

- बुखार (तेज बुखार)
- खाँसी
- गला खराब
- नाक बहना या नाक जमना
- मांसपेशियों या शरीर में दर्द
- सिरदर्द
- थकावट (थकान)।

इंफ्लुएंजा वह रोग है जो आम-तौर पर 5-7 दिनों या इससे अधिक तक बना रहता है।

यदि मैं इंफ्लुएंजा से पीड़ित हो जाता हूँ तो मुझे क्या करना चाहिए?

- खाँसते/छींकते समय अपना मुँह ढकें और अपने शिशु को छूने से पहले अपने हाथ धोयें
- यदि आप स्तनपान करा रही हैं, तो ऐसा करना जारी रखें परन्तु अपने शिशु के करीब खाँसने और छींकने से बचाव करें
- पेरासिटामोल का सेवन करके अपने बुखार और मांसपेशियों के दर्द का प्रबंध करें।

आपका डॉक्टर (GP) उपचार के विकल्पों के बारे में आपको सलाह दे सकता है।

यदि मेरे परिवार का कोई किसी सदस्य इंफ्लुएंजा से पीड़ित हो जाता है तो क्या करना चाहिए?

- यदि संभव हो तो उन्हें शिशु से दूर रखें
- सुनिश्चित करें कि खाँसते/छींकते समय वह अपना मुँह ढक्ते हैं और शिशु को छूने से पहले अपने हाथ धोते हैं।

यदि मेरे शिशु को ऐसे लक्षण होते हैं जो मुझे लगता है कि इंफ्लुएंजा है तो क्या करना चाहिए?

- यदि आप स्तनपान करा रही हैं, तो इसे कराना जारी रखें
- डॉक्टर (GP) को दिखाएँ
- अपने शिशु को अन्य लोगों से दूर रखें, विशेषकर दूसरे शिशुओं, बच्चों, बूढ़े लोगों, गर्भवती महिलाओं और चिकित्सीय समस्याओं से ग्रस्त लोगों से।

मुझे और अधिक जानकारी कहाँ मिल सकती है?

गर्भवास्था के दौरान टीका लगवाने के बारे में अपने टीकाकरण प्रदाता से बात करें।

अपने राज्य या टेरेटरी (राज्य-क्षेत्र) के स्वास्थ्य विभाग से संपर्क करें:

ACT	02 5124 9800
SA	1300 232 272
NSW	1300 066 055
TAS	1800 671 738
NT	08 8922 8044
VIC	1300 882 008
WA	08 9321 1312
QLD	13 HEALTH (13 432 584)

health.gov.au/immunisation

इस प्रकाशन में दी गई सारी जानकारी मार्च 2022 तक सही है।
DT0002930

Australian Government
Department of Health

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

अपने शिशु को इंफ्लुएंजा से सुरक्षित करना उस समय से शुरू होता है जब आप गर्भवती होती हैं

STOP INFLUENZA
in pregnancy and newborns

आज ही नि:शुल्क टीके के बारे में पूछें।
health.gov.au/immunisation

इंफ्लुएंजा क्या है?

इंफ्लुएंजा एक अत्यधिक संक्रामक विषाणुजनित संक्रमण है जो किसी संक्रमित व्यक्ति के खाँसने या छींकने से फैलता है। इंफ्लुएंजा से गंभीर रोग तथा निमोनिया सहित प्राणघातक समस्याएँ, तथा हृदय व अन्य अंग काम करना बंद कर सकते हैं।

इंफ्लुएंजा गर्भवती महिलाओं और उनके शिशुओं के लिए एक गंभीर रोग है

- गर्भावस्था के दौरान आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली, हृदय और फेफड़ों के प्रकार्य में बदलाव आपको इंफ्लुएंजा से होने वाले गंभीर रोगों से और अधिक असुरक्षित बनाते हैं।
- यहाँ तक कि वे स्वस्थ महिलाएँ जिनकी गर्भावस्था में कोई समस्या नहीं होती है, वे भी प्राणघातक इंफ्लुएंजा से ग्रस्त हो सकती हैं। अन्य समस्याओं में समय से पहले प्रसव या स्टिलबर्थ (मृत-जन्म) शामिल है।
- छोटे शिशुओं के लिए, इंफ्लुएंजा के संक्रमण से निमोनिया और यहाँ तक कि मृत्यु की घटना भी हो सकती है।
- छ: महीने से कम की आयु वाले शिशुओं में किसी अन्य आयु वर्ग की तुलना में इंफ्लुएंजा के कारण अस्पताल में भर्ती होने की अधिक संभावना होती है। ये शिशु इतने छोटे होते हैं कि इन्हें इंफ्लुएंजा का टीका नहीं लगाया जा सकता है।

गर्भावस्था में इंफ्लुएंजा का टीका लगवाने से आपके शिशु को सुरक्षा मिलती है

- अपने नवजात शिशु को इंफ्लुएंजा से सुरक्षित करने का सबसे अच्छा तरीका गर्भावस्था के दौरान टीका लगवाना है।
- टीका लगवाकर, आप गर्भनाल (प्लेसेंटा) के माध्यम से अपने शिशु को सुरक्षित एंटीबॉडिज़ देती हैं जो जीवन के पहले कुछ महीनों में उनकी सुरक्षा करते हैं, जब वे सबसे अधिक असुरक्षित होते हैं और इतने छोटे होते हैं कि उन्हें टीका नहीं लगाया जा सकता है।
- गर्भावस्था के दौरान इंफ्लुएंजा का टीका लगवाने से आपके द्वारा मृत-जन्म देने और आपके विकासशील शिशु को नुकसान पहुँचाने वाली अन्य समस्याओं से पीड़ित होने की आपकी संभावना भी कम होती है।

इंफ्लुएंजा का टीका लगाना गर्भावस्था के किसी भी चरण में सुरक्षित है

- ऐसे व्यापक प्रमाण हैं जो गर्भवती महिलाओं में इंफ्लुएंजा के टीके की सुरक्षा को दर्शाते हैं। जिन महिलाओं को गर्भावस्था में टीका लगाया गया था, उनपर किए अध्ययनों में ऐसे कोई प्रमाण नहीं मिले हैं कि इंफ्लुएंजा के टीके से उनके विकासशील शिशुओं को नुकसान पहुँचता है।
- इंफ्लुएंजा के टीके के आम दुष्प्रभावों में सुई लगाने के स्थान पर हल्की पीड़ा, लालिमा या सूजन का होना शामिल है जो कुछेक दिनों से कम तक रहती है और बिना इलाज दूर हो जाती है। ये दुष्प्रभाव गर्भवती महिलाओं में उन महिलाओं की तुलना में अधिक सामान्य नहीं हैं जो गर्भवती नहीं होती हैं।

आम सवाल

सवाल: क्या इंफ्लुएंजा का टीका गर्भवती महिलाओं के लिए नि:शुल्क है?

हाँ। यह टीका राष्ट्रीय टीकाकरण कार्यक्रम के माध्यम से गर्भवती महिलाओं के लिए नि:शुल्क है।

सवाल: गर्भवती महिलाओं को टीका कब लगवाना चाहिए?

इंफ्लुएंजा का टीका गर्भावस्था के किसी भी चरण में सुरक्षित रूप से लगाया जा सकता है। इंफ्लुएंजा के मौसम की शुरूआत से पहले इसे लगाया जाना सबसे अच्छा रहता है, परन्तु, इसे वर्ष में किसी भी समय लगाया जा सकता है और यह तब भी माँ को तथा शिशु के जन्म लेने पर उसे कुछ सुरक्षा प्रदान करेगा। इंफ्लुएंजा का टीका उसी दिन लगाया जा सकता है, जिस दिन काली खांसी (पर्टुसिस) और/या COVID-19 के टीके लगाए जाते हैं।

सवाल: यदि मुझे पिछली सर्दियों में टीका लगा था तो क्या मुझे दोबारा टीका लगवाना होगा?

हाँ। हर साल इंफ्लुएंजा के टीके में इंफ्लुएंजा के उन प्रकारों से सुरक्षित रखने के लिए बदलाव किए जाते हैं जिनकी उस वर्ष सबसे आम होने की उम्मीद होती है।

सवाल: गर्भावस्था के दौरान किन अन्य टीकों का सुझाव दिया जाता है?

गर्भवती महिलाओं के लिए काली खाँसी (पर्टुसिस) के टीके और COVID-19 के टीकों की सलाह भी दी जाती है और ये नि:शुल्क उपलब्ध हैं।