



Australian Government



# COVID-19 के टीकों के बारे में छोटे बच्चों से कैसे बात करें

पिछली बार अपडेट किया गया: 8 अगस्त 2022 को

6 महीने से 4 वर्ष तक की आयु वाले उन बच्चों को भी टीका लगवाने की सिफारिश की जाती है जिनकी प्रतिरक्षा प्रणाली गंभीर रूप से कमजोर हो गई है, या उनमें कोई असक्षमता है, इसके अतिरिक्त जिन बच्चों को ऐसी जटिल और/या कई स्वास्थ्य समस्याएँ हैं जिनके कारण उनको बहुत तेज़ COVID-19 होने का खतरा बढ़ जाता है, उनके टीकाकरण की भी सिफारिश की जाती है। COVID-19 के टीकों के बारे में आपके बच्चे का जिज्ञासु होना और बहुत सारे प्रश्न पूछना स्वाभाविक होता है। बच्चों के टीका लगवाने से पहले और बाद में उनसे बात करने के बारे में आपके लिए कुछ उपयोगी सुझाव इस प्रकार हैं।

**स्वास्थ्य तथा वृद्ध देखभाल विभाग (Department of Health and Aged Care)** की वेबसाइट पर उपलब्ध नवीनतम मेडिकल सलाह से अवगत रहना महत्वपूर्ण है।

अपने बच्चे को टीका लगवाने से पहले, COVID-19 टीकाकरण के बारे में अपनी चिंताओं और प्रश्नों पर आप अपने टीका प्रदाता या डॉक्टर से बात कर सकते हैं।

ये महत्वपूर्ण है कि आप उनके जवाबों को सुनें और यदि आपके बच्चे के मन में कोई डर हो तो उसे स्वीकार करें।

- मुझे यह बताओ कि तुम COVID-19 के टीके के बारे में अब तक क्या जानते हो।
- क्या तुमने पहले कभी कोई टीका लगवाया है?

इस बात की संभावना है कि आपके बच्चे ने पहले कभी कोई टीका लगवाया होगा और तब वो अनुभव उतना बुरा नहीं रहा होगा।

COVID-19 के टीके के बारे में आपको जो जानकारी है उसे पूरी ईमानदारी से और उनकी आयु के अनुसार उचित रूप से समझाएँ।

यह याद रखें कि बच्चों को भावनात्मक सूचनाएँ बड़ों से मिलती हैं, इसलिए हो सकता है कि डर के बारे में बहुत ज़्यादा बार बात करने से कोई खास फायदा नहीं हो और उस बातचीत से आपका बच्चा असहज महसूस करने लगे।

अपने बच्चे को यह बताएँ कि डॉक्टर या मेडिकल संव्यवसायिक द्वारा उनसे कुछ प्रश्न पूछे जाएँगे, उनकी बाँह में (यदि उनकी आयु 6 महीने से लेकर 5 वर्ष के बीच की है तो पैर में) सुई लगेगी और जहाँ सुई लगेगी उन्हें थोड़ी चुभन महसूस होगी और उस जगह पर बाद में थोड़ा दर्द हो सकता है। अपने बच्चे को यह कहकर बार-बार यह विश्वास दिलाएँ कि जहाँ सुई लगी थी वहाँ पर थोड़ा बहुत दर्द होना सामान्य है, और दर्द होने का मतलब है कि दवाई काम कर रही है।

यदि आपका बच्चा टीका लगवाने के बारे में बैचैन लगता है, तो उसकी भावनाओं के बारे में और अधिक पता लगाने की कोशिश करें या यदि ज़रूरी हो तो अपने डॉक्टर से आगे और सलाह माँगें।

## अपने बच्चे के प्रश्नों के उत्तर दें

आपके बच्चे के अगर कोई प्रश्न हों तो अनुकूल उत्तर तैयार रखें। इस बातचीत में जिन प्रश्नों और उत्तरों से सहायता मिल सकती है उनमें से कुछ इस प्रकार हैं:

उन्हें वास्तविक उदाहरण बताएँ, जैसे कि दादा-दादी नाना-नानी को सुरक्षित करना, और वापस विद्यालय जा सकना तथा टीम में खेले जाने वाले खेल खेल पाना, यदि आपको लगता है कि इससे सहायता मिलेगी तो।

ऑस्ट्रेलिया में, एक एजेंसी द्वारा इनकी अच्छी तरह से जाँच की जाती है जिससे यह सुनिश्चित होता है कि सभी दवाएँ सुरक्षित हैं। यदि वे सुरक्षित न होते तो उन्हें लोगों को प्रदान नहीं किया जाता।

यदि आपका बच्चा सुईयों से डरता है, तो प्रभावशाली ढंग से तैयारी करना और असरदार तरीके से उनका ध्यान कहीं और लगाने की तकनीकें उपयोगी होती हैं।

5 वर्ष या उससे अधिक की आयु वाले बच्चों को किसी छोटे क्लिनिक या जानी पहचानी जगह, जैसे कि स्थानीय दवा-विक्रेता या सामान्य चिकित्सक के यहाँ जाने से सहायता मिल सकती है। टीकाकरण के बड़े-बड़े स्थल शोरगुल या भीड़भाड़ वाले हो सकते हैं और वहाँ जाने से बैचनी बढ़ सकती है।

टीकाकरण का अनुभव सकारात्मक बनाने और टीकाकरण से उनका ध्यान भटकाने के लिए अपने बच्चे के मनपसंद खिलौने या पुस्तकें साथ में लाएँ।

यदि आपके बच्चे को सुईयों से डर लगता है तो अपने टीका प्रदाता को इस बारे में पहले से बता दें ताकि वे पर्याप्त समय निर्धारित कर सकें और यह सुनिश्चित कर सकें कि सुई लगाने का काम जल्दबाजी में या जबरदस्ती न हो।

आप टीके के बारे में अधिक जानकारी पाने के लिए **स्वास्थ्य तथा वृद्ध देखभाल विभाग (Department of Health and Aged Care)** की वेबसाइट [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au) पर जा सकते हैं।

आप National Coronavirus और COVID-19 Vaccine Helpline को **1800 020 080** पर फोन कर सकते हैं। दुभाषिया सेवाओं के लिए कृपया विकल्प 8 दबाएँ।

यदि यदि आप बधिर हैं, या आपको सुनने या बोलने में कोई दिक्कत है तो आप National Relay Service को **133 677** पर फोन कर सकते हैं।