बुजुर्ग लोगों के लिए प्रतिरक्षण

इन्फ़्ल्यूएंजा, टेटनस, खुजली, डिप्थीरिया और काली खांसी से बचाने वाले मुफ़्त टीके

Hindi

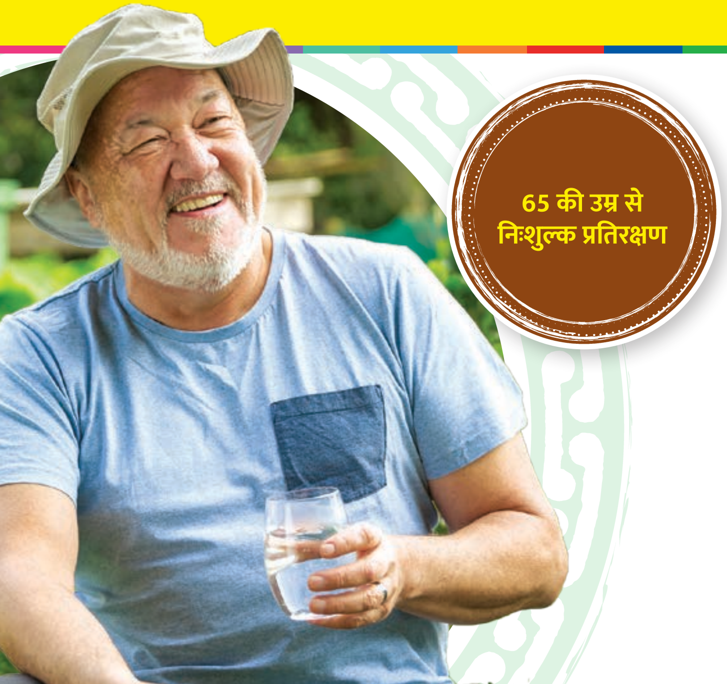
immunise

your best protection

यह लीफ़लेट ऐसे टीकाकरणों के बारे में स्पष्ट करता है जो बुज़ुर्ग लोगों के लिए अनुशंसित और **निःशुल्क** हैं।

जैसे-जैसे आपकी उम्र बढ़ती है, आप कुछ संक्रामक रोगों के प्रति अधिक असुरक्षित हो जाते हैं।

कई गंभीर रोगों के विरुद्ध सुरक्षा के लिए 65 वर्ष की उम्र से निःशुल्क प्रतिरक्षण दिया जाता है।



मुझे किन रोगों के विरुद्ध प्रतिरक्षण मिल सकता है?

टिटनस (या लॉकजॉ) एक गंभीर संक्रमण है जो तब होता है जब गंदगी या धूल में रहने वाला बैक्टीरिया कटने या घाव के द्वारा शरीर में प्रवेश कर जाता है। टिटनस के कारण मांसपेशियों में अकड़न, दर्दयुक्त ऐंठन और कभी-कभी मृत्य भी हो सकती है।

टिटनस के बुज़ुर्ग लोगों में अधिक घातक होने की संभावना होती है।

डिप्थीरिया गले का एक गंभीर बैक्टीरियल संक्रमण है जो वायुमार्ग को बंद कर सकता है। यह हृदय और तंत्रिका तंत्र को भी प्रभावित कर सकता है और मृत्यु भी हो सकती है। प्रतिरक्षण के कारण, अब डिप्थीरिया न्यूज़ीलैंड में अत्यंत दुर्लभ हो गया है। हालांकि यह अभी भी यात्रा के माध्यम से देश में वापस लाया जा सकता है।

पर्ट्यूसिस (काली खांसी) एक गंभीर संक्रमण है. इससे खांसते-खांसते दम घुटने लगता है. इसकी वजह से सांस लेने में तकलीफ़ होती है। यह 10 हफ़्तों तक रह सकती है और लोगों को अस्पताल में भर्ती होना पड़ सकता है। बच्चों में इस बीमारी का खतरा सबसे ज़्यादा होता है. इसलिए, यह ज़रूरी है कि शिशुओं, बच्चों और छोटे नाती-पोतों के साथ समय बिताने पर आप सावधानी रखें।

अगर आपको पहले से टेटनस वैक्सीन की चार ख़ुराकें नहीं दी गई हैं तो, हमारा सुझाव है कि 45 साल की उम्र का होने पर आप टेटनस, डिप्थीरिया और काली खांसी का एक संयुक्त टीका लगवा लें। यह टीका मुफ़्त उपलब्ध है। हमारा यह भी सुझाव, है कि 65 साल की उम्र का होने पर मुफ़्त में उपलब्ध इस टीके को दोबारा लगवा कर अपनी बचपन में मिली रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाएँ।

इन्फ़्ल्यूएंजा एक गंभीर बीमारी है जो कभी-कभी घातक हो सकती है। किसी भी उम्र के लोगों को फ़्लू हो सकता है जिसके कारण अंततः अस्पताल में भर्ती होना पड़ सकता है, लेकिन इसकी संभावना तब अधिक होती है जब आप बुजुर्ग हैं या आपकी कोई अंतर्निहित चिकित्सा स्थिति है। इन्फ़्ल्यूएंजा किसी मौजूदा चिकित्सा दशा, जैसे कि अस्थमा, एम्फीसीमा या डायबिटीज़ को बहुत ज्यादा खराब कर सकता है।

65+ की उम्र के वयस्कों के लिए प्रत्येक वर्ष इन्फ़्ल्यूएंजा का निःशुल्क टीका

x 500 प्रत्येक वर्ष लगभग **500** न्यूज़ीलैंडवासियों की इन्फ़्ल्यूएंजा के कारण मृत्यु हो जाती है।

इन्फ़्ल्यूएंजा का टीका 65 वर्ष की उम्र से हर वर्ष निःशुल्क और अनुशंसित है।

इस टीके से **आपको फ़्लू नहीं होता**। प्रत्येक वर्ष, इन्फ़्ल्यूएंजा के टीके को इन्फ़्ल्यूएंजा वायरस की नस्लों के विरुद्ध सुरक्षा के लिए समायोजित किया जाता है जिसके आने वाली शीत ऋतु में संचार करने की सर्वाधिक संभावना होती है, क्योंकि यह वर्ष प्रति वर्ष बदलता है।

यह टीका आमतौर पर शरद ऋतु के अंत में, रोग के शीत ऋतु में अपने चरम पर पहुंचने से पहले दिया जाता है, लेकिन यह शरद ऋतु से लेकर वर्ष के अंत तक उपलब्ध रहता है।

खुजली (या संभवतः दाद) किसी खास नस को प्रभावित करने वाला एक दर्दयुक्त चकत्ता है। यह चेचक का एक दीर्घ-आवधिक प्रभाव है जो किसी व्यक्ति के प्रारंभिक रोग से उबरने के कई वर्षों बाद हो सकता है। यह ऐसे किसी भी व्यक्ति को प्रभावित कर सकता है जिसे पहले चेचक हुआ हो और यह बुजुर्ग लोगों में सबसे सामान्य है। आमतौर पर खुजली 10 से 15 दिन तक रहती है लेकिन इसके कारण धब्बे पड़ना या अगर यह आंखों को प्रभावित करती है तो दिखना बंद हो सकता है।

सबसे गंभीर जटिलताओं में से एक, खासतौर पर बुजुर्ग लोगों में, नस में दर्द होना है जो चकत्ते के गायब हो जाने के बाद काफ़ी समय तक रहता है।

लगभग **3** में से **1** न्यूज़ीलैंड वासी को अपने जीवनकाल में खुजली का रोग होगा।

65 की उम्र में **खुजली का टीका** निःशुल्क है।

जिन लोगों की उम्र 1 अप्रैल 2018 को 66 से 80 साल के बीच है, उन्हें 81 साल का होने या 31 दिसंबर 2020 तक, खुजली का मुफ़्त टीका मिलेगा।

अगर आप प्रतिरक्षण से हीन हैं या आपमें प्रतिरक्षण की कमी है तो अपने डॉक्टर से बात करें क्योंकि हो सकता है कि खुजली का एक टीका आपके लिए उपयुक्त न हो।

---

65 वर्ष से कम उम्र के वयस्क इन्फ़्ल्यूएंजा और अन्य रोगों के विरुद्ध निःशुल्क प्रतिरक्षण के योग्य हो सकते हैं अगर उनकी ऐसी गंभीर स्वास्थ्य स्थितियां हो जो उनके बीमारी के जोखिम को और बढ़ा दें।

अगर आपको लगता है कि यह आप पर लागू हो सकता है तो अपने डॉक्टर से बात करें।

टीके कितने प्रभावी हैं?

प्रतिरक्षण आपकी इन रोगों की पकड़ में आने की संभावना को काफ़ी हद तक कम कर देता है, लेकिन किसी भी रोग के खिलाफ़ पूर्ण सुरक्षा नहीं देता, जिसमें इन्फ़्ल्यूएंजा या खुजली शामिल हैं।

स्वास्थ्य पेशेवरों द्वारा प्रतिरक्षण की दृढ़ता से अनुशंसा की जाती है क्योंकि यह अब भी रोग की गंभीरता को कम कर सकता है।

यद्यपि जैसे-जैसे हमारी उम्र बढ़ती है, प्रतिरक्षण की प्रभावशीलता घट जाती है (क्योंकि हमारा प्रतिरक्षी तंत्र उम्र के साथ रोग से लड़ने में कम प्रभावी हो जाता है), लेकिन प्रतिरक्षण अभी भी कई गंभीर रोगों के विरुद्ध सुरक्षा करने में मदद के श्रेष्ठ तरीकों में से एक है।

मुझे प्रतिरक्षा कहां से मिलती है?

इन रोगों के विरुद्ध निःशुल्क प्रतिरक्षण आपके सामान्य प्रयोग में उपलब्ध है। कई दवा कंपनियां, ज़रूरतमंद मरीज़ों को इंफ़्लूएंज़िया से बचाव का मुफ़्त टीका भी देती हैं।

क्या टीकों की कोई सामान्य प्रतिक्रियाएं हैं?

किसी इंजेक्शन के बाद, आपको एक या दो दिन तक बांह में दर्द या हल्का बुखार आ सकता है। टेटनस, डिप्थीरिया और काली खांसी के संयुक्त टीके के प्रत्येक 100,000 में से एक मामले में हाथ की नसों को नुकसान पहुंच सकता है।

बहुत कम मामलों में– एक लाख में लगभग एक बार, किसी व्यक्ति को टीकाकरण के ठीक बाद गंभीर एलर्जी प्रतिक्रिया (एनफ़्लैक्सिस) हो सकती है। टीका दिए जाने के बाद आपको क्लिनिक में या सर्जरी के लिए 20 मिनट तक प्रतीक्षा करने को कहा जाएगा। ऐसा यह सुनिश्चित करने के लिए है कि अगर गंभीर एलर्जी प्रतिक्रिया होती है मेडिकल उपचार उपलब्ध है।

अन्य गंभीर जोखिमों का कोई प्रमाण नहीं है।

अगर प्रतिरक्षण के बाद आपको कोई असामान्य या गंभीर लक्षण अनुभव होते हैं तो अपने डॉक्टर, प्रैक्टिस नर्स या टीकाकरण फ़ार्मासिस्ट से संपर्क करें।

एक ही दिन में सभी तीनों टीके लगवाना सुरक्षित है।

एक ही दिन में सभी तीन टीके लगवाना उन्हें अलग-अलग लगवाने जितना ही सुरक्षित और प्रभावी है।

4 मुख्य बातें

1. जैसे-जैसे आपकी उम्र बढ़ती है, पहले के प्रतिरक्षणों से मिली सुरक्षा कम हो सकती है
2. 65+ की उम्र के लोगों के लिए निःशुल्क प्रतिरक्षण
3. इनफ़्लूएंज़ा, खुजली, टेटनस, डिप्थीरिया और काली खांसी से बचाव
4. सभी तीन टीकों को एकसाथ लगवाना सुरक्षित है

मुझे और जानकारी कहां मिल सकती है?

प्रतिरक्षण और इससे किए जा सकने वाले रोगों के बचाव के बारे में अधिक जानकारी ढूंढने के लिए:

- अपने डॉक्टर, प्रैक्टिस नर्स या टीकाकरण फ़ार्मासिस्ट से बात करें
- कॉल करें **हेल्थलाइन 24/7** पर **0800 611 116** या **0800 IMMUNE (466 863)** पर, सोमवार से शुक्रवार सुबह 9.00 से 4.30 शाम तक
- **health.govt.nz/immunisation** पर जाएं
- **immune.org.nz** पर जाएं

यह संसाधन www.healthed.govt.nz पर या आपके स्थानीय जिला स्वास्थ्य बोर्ड DHB के अधिकृत प्रदाता के पास उपलब्ध है। जून 2020। **कोड HE2544.**

MINISTRY OF HEALTH
MANATŪ HAUORA

health promotion agency
TE HIRINGA HAUORA

New Zealand Government

immunise
your best protection