

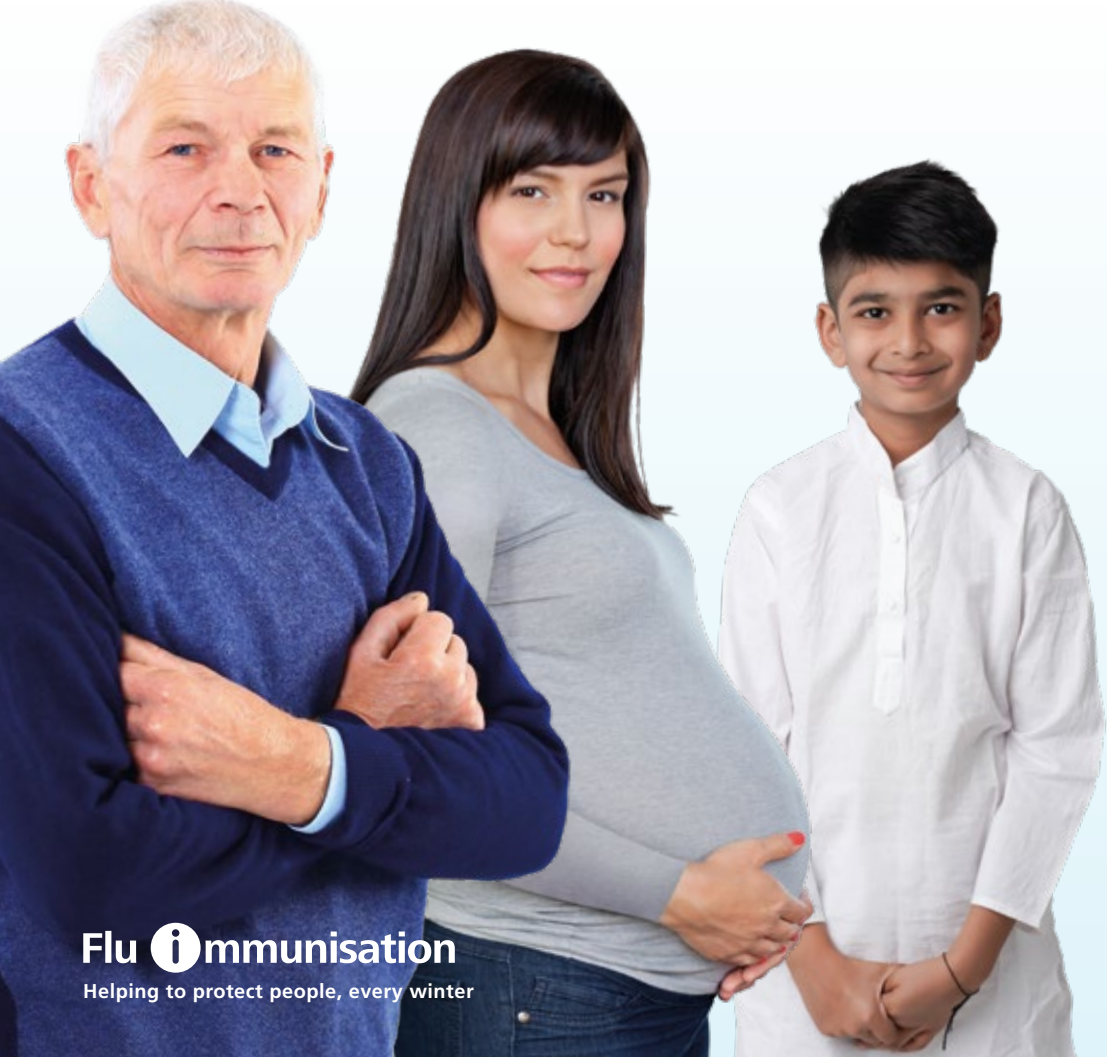
રસીકરણ

શિયાળો 2021 થી 2022

ફ્લુ રસીકરણ

તે કોણે લેવી જોઈએ અને શા માટે

બાળકો અને ગર્ભવતી સ્ત્રીઓ માટે
માહિતીનો સમાવેશ કરવામાં આવેલ છે



Flu mmunisation

Helping to protect people, every winter

આ પત્રિકા સમજાવે છે કે તમે આગામી શિયાળામાં તમારું પોતાનું અને તમારાં બાળકોનું ફ્લૂ સામે રક્ષણ કરવામાં કેવી રીતે મદદ કરી શકો છો, અને જેમના પર ફ્લૂનું વધારે જોખમ રહેલું હોય તે લોકોએ દર વર્ષે તેમની મફત રસી લેવાનું શા માટે ખૂબ જ અગત્યનું છે.

ફ્લૂ શું છે? શું તે માત્ર ભારે શરદી જ નથી?

ફ્લૂ દર વર્ષે થાય છે, સામાન્ય રીતે શિયાળામાં, એટલા માટે તેને કેટલીકવાર મોસમી ફ્લૂ કહેવાય છે. તે અત્યંત ચેપી રોગ છે, જેનાં લક્ષણો ખૂબ જ ઝડપથી શરૂ થઈ જાય છે.

શરદી ઘણી ઓછી ગંભીર હોય છે અને તે સામાન્ય રીતે ધીમે ધીમે નાક બંધ થઈ જઈને અથવા નાક વહેવાનું શરૂ થઈને તેમજ ગળામાં બળતરાથી શરૂ થાય છે. ફ્લૂનો એક ખરાબ હુમલો ભારે શરદી કરતાં ઘણો જ વધારે ખરાબ હોઈ શકે છે.

ફ્લૂનાં સૌથી સાધારણ ચિહ્નોમાં તાવ આવવો, ઘુજારી, માથાનો દુખાવો, શરીરના સાંધા અને સ્નાયુઓમાં કળતર અને દુખાવો તેમજ અત્યંત થાક લાગવો હોય છે. તંદુરસ્ત વ્યક્તિ સામાન્ય રીતે 2થી 7 દિવસની અંદર તેમાંથી સાજી થઈ જાય છે, પરંતુ કેટલાંક લોકોને આ રોગને પરિણામે હોસ્પિટલમાં દાખલ કરવાં પડે, કાયમી અસર્યતા આવી જાય કે પછી મૃત્યુ પણ થઈ શકે છે.



ફૂલ શેના કારણે થાય છે?

ફૂલ ઈન્ફ્લુએન્ઝા વાઈરસને કારણે થાય છે જે શ્વાસનળીઓ અને ફેફસાંને ચેપ લગાડે છે. અને તે બેક્ટીરીયા નહિ પરંતુ વાઈરસને કારણે થતો હોવાથી, એન્ટિબાયોટિક્સથી તેની સારવાર થઈ શકતી નથી. પરંતુ, જો ફૂલ થવાને લીધે તેમાંથી બીજી સમસ્યાઓ ઊભી થાય, તો તેમાં કદાચ એન્ટિબાયોટિક્સની જરૂર પડી શકે.

તમને ફૂલ કેવી રીતે લાગે?

જ્યારે કોઈ ચેપ લાગેલ વ્યક્તિ ઉઘરસ કે છીંક ખાય ત્યારે આસપાસના ઘણા વિસ્તારમાં તેમના મોઢામાંથી ઉડેલા પ્રવાહી (થૂક કે લાળ)નાં ઝીણાં ટીપાંના છંટકાવ મારફતે ફૂલનો વાઈરસ ફેલાવે છે. આ ટીપાં બીજાં લોકો શ્વાસમાં લઈ શકે અથવા જ્યાં તે ટીપાં પડ્યાં હોય તે સપાટીઓને બીજાં લોકો અડવાથી લાગી શકે છે.

તમે ઉઘરસ કે છીંક ખાવ ત્યારે તમારું મોઢું ઢાંકીને આ વાઈરસનો ફેલાવો અટકાવી શકો છો, અને વાઈરસ તમને લાગવાનું જોખમ ઘટાડવા માટે તમારે તમારા હાથ અવારનવાર ધોવા જોઈએ અથવા હેન્ડ જેલ વાપરવી જોઈએ.

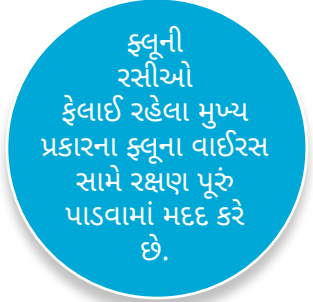
પરંતુ ફૂલ લાગવા કે તે ફેલાવાનું અટકાવવાનો સર્વોત્તમ ઉપાય ફૂલની સીઝન શરૂ થતાં પહેલાં ફૂલની રસી લઈ લેવાનો છે.

ફૂલ સામે કેવી રીતે આપણું રક્ષણ કરવું?

ફૂલ અનિશ્ચિત છે. ગંભીર બીમારી ઊભી કરી શકે તેવા વાઈરસ સામે આ રસીથી સર્વોત્તમ રક્ષણ મળી શકે છે. ફૂલનું કારણ બની શકે તેવા સંભવિત વાઈરસ ફૂલની સીઝન શરૂ થતાં પહેલાં જ ઓળખી લેવામાં આવે છે અને તે પછી તેની સાથે બને તેટલી નિકટ સામ્યતા ધરાવતી રસીઓ બનાવવામાં આવે છે. આ રસીઓ આદર્શ રીતે પાનખર ઋતુમાં, ફૂલનો ફેલાવો શરૂ થાય તે પહેલાં આપવામાં આવે છે.

ફૂલથી શું નુકસાન થઈ શકે?

લોકો કેટલીકવાર ભારે શરદીને ફૂલ હોવા તરીકે માને છે, પરંતુ ફૂલ ઘણીવાર શરદી કરતાં ઘણો વધારે ખરાબ હોઈ શકે છે અને તમારે થોડા દિવસ પથારીવશ રહેવું પડે એવું બની શકે. કેટલાંક લોકોને ફૂલની અસર બહુ જલદી થાય છે. તેમને આના કારણે બ્રોન્કાઈટીસ અને ન્યૂમોનીયા જેવી વધારે ગંભીર બીમારીઓ થઈ જવાનું અથવા તેમની હાલની બીમારી વધારે વણસવાનું જોખમ વધી જઈ શકે છે. ખૂબ જ ખરાબ કેસોમાં, ફૂલના પરિણામે હોસ્પિટલવશ થવું પડે કે મૃત્યુ પણ થઈ શકે છે.



શું મને ફ્લૂની અસરનું જોખમ વધારે છે?

ફ્લૂ કોઈને પણ અસર કરી શકે છે, પરંતુ જો તમને લાંબા સમયની આરોગ્યની કોઈ બીમારી હોય, અને તે બીમારીને સારી રીતે કાબૂમાં રાખવામાં આવતી હોય અને સામાન્ય રીતે તમારી તબિયત સારી રહેતી હોય તો પણ, ફ્લૂને કારણે તે ઘણી ખરાબ થઈ જાય એવું બની શકે છે. તમારે ફ્લૂની મફત રસી લેવી જોઈએ, જો તમે:

• ગર્ભવતી હો

અથવા લાંબા સમયની આરોગ્યની કોઈ બીમારી હોય જેમ કે:

- હૃદયની તકલીફ
- છાતીની તકલીફ અથવા શ્વાસની ગંભીર તકલીફો, જેમ કે બ્રોન્કાઈટીસ, એમ્ફીસીમા અથવા ગંભીર એસ્થમા ધરાવતાં કેટલાંક લોકો
- ક્રિડનીનો રોગ
- કોઈ રોગ અથવા સારવારને કારણે ઘટી ગયેલી રોગપ્રતિકારક શક્તિ (જેમ કે સ્ટીરોઈડની દવાઓ અથવા કેન્સરની સારવાર)
- લિવરનો રોગ
- સ્ટ્રોક (પક્ષાઘાતનો હુમલો) આવ્યો હોય, અથવા ટ્રાન્સેઈન્ટ ઈશ્કેમિક અટેક (TIA) આવ્યો હોય
- ડાયાબિટીસ
- કોઈ ન્યૂરોલોજિકલ બીમારી, દાત. મલ્ટીપલ સ્કલેરોસિસ (MS), સેરેબ્રલ પોલ્સી હોય
- શિખવાની અસક્ષમતા
- તમારી સ્પ્લીનને લગતી તકલીફ - દાખલા તરીકે સિલક સેલ રોગ અથવા તમારી સ્પ્લીન (બરોળ) કાઢી લેવામાં આવી હોય
- ગંભીર રીતે મેદસ્વી હો (વધારે પડતું વજન હોય) (40 અને તેથી વધારે BMI)

બીમારીઓની આ યાદી સંપૂર્ણ નથી. તે હંમેશાં તબીબી નિર્ણયનો વિષય રહે છે. ફ્લૂને કારણે તમારી પહેલાંની બીમારી વધારે બગડવાનું તેમજ ફ્લૂને કારણે કોઈ ગંભીર બીમારી તમને થવાનું કેટલું જોખમ છે તેને ધ્યાનમાં લેવા માટે તમારા જી.પી. તમારી તપાસ કરી શકે છે.

વધુ માહિતી માટે nhs.uk/flujab જુઓ

ફલૂની રસી લેવાનું કોણે વિચારવું જોઈએ?

પાના 4 પર જણાવેલી બીમારી હોય તે તમામ લોકોએ, અથવા જેઓ:

- 65 વર્ષ કે તેથી વધુ ઉંમરનાં હોય
- રેસિડેન્શિયલ અથવા નર્સિંગ હોમમાં રહેતાં હોય
- કોઈ વૃદ્ધ અથવા અસમર્થ વ્યક્તિનાં મુખ્ય કેરર હોય
- આગલી હરોળના આરોગ્ય અથવા સામાજિક સંભાળના કાર્યકર હોય
- ગર્ભવતી હોય (હવે પછીનો વિભાગ જુઓ)
- અમુક ચોક્કસ ઉંમરનાં બાળકો (પાનાં 7-8 જુઓ)

આ વર્ષે 50થી 64 વર્ષની વયનાં લોકોને પણ ફલૂની રસી આપવાનું કહેવામાં આવશે.



ગર્ભવતી સ્ત્રીઓ માટે ફ્લૂની રસી



હું ગર્ભવતી છું. મારે આ વર્ષે ફ્લૂની રસી લેવાની જરૂર છે?

હા. ગર્ભાવસ્થાને કારણે તમારું શરીર ફ્લૂ જેવાં ઈન્ફેક્શનો સામે કેવી રીતે પહોંચી વળે છે તેમાં ફેરફારો થાય છે. ફ્લૂના ઈન્ફેક્શનથી ગર્ભવતી સ્ત્રીઓ અને તેમનાં શિશુઓને ઈન્ટેન્સિવ કેરની જરૂર પડવાની સંભાવનાઓ વધી જાય છે.

તમામ ગર્ભવતી સ્ત્રીઓએ તેમનું પોતાનું અને તેમનાં બાળકનું રક્ષણ કરવા માટે ફ્લૂની રસી લેવી જોઈએ. ગર્ભાધારણ બાદથી ગર્ભાવસ્થાના કોઈ પણ તબક્કે ફ્લૂની રસી સલામતીપૂર્વક આપી શકાય છે.

ગર્ભવતી સ્ત્રીઓને ફ્લૂની રસીથી ફાયદો થાય છે, કારણ તેનાથી:

- ન્યૂમોનિયા જેવી ગંભીર તકલીફોનું જોખમ ઘટી જાય છે, ખાસ કરીને ગર્ભાવસ્થાના પાછળના તબક્કામાં
- ગર્ભસ્ત્રાવ (મિસકેરેજ) થઈ જવાનું, મૃત બાળક જન્મવાનું કે સમય પહેલાં (પ્રીમેચ્યૂર) બાળક જન્મવાનું જોખમ ઘટે છે
- તેમના શિશુનું રક્ષણ કરવામાં મદદ થાય છે જેને તેના જન્મના પહેલા થોડા મહિના દરમિયાન ફ્લૂ સામે કેટલીક રોગપ્રતિકારકતા મળી રહશે
- માતા તેના નવજાત બાળકમાં ચેપ લગાડવાની શક્યતાઓ ઘટશે

હું ગર્ભવતી છું અને મને લાગે છે કે મને કદાચ ફ્લૂ થયો છે. મારે શું કરવું જોઈએ?

જો તમને ફ્લૂનાં ચિહ્નો હોય તો તમારે તાત્કાલિક તમારા ડોક્ટર સાથે વાત કરવી જોઈએ, કારણ કે જો તમને ફ્લૂ હશે, તો તે માટે એક દવા લખી આપવામાં આવે છે જેનાથી મદદ થઈ શકે (અથવા બીજી કોઈ સમસ્યાઓનાં જોખમ ઓછાં કરી શકાય), પરંતુ ચિહ્નો શરૂ થયા બાદ બને તેટલી જલદી તે લેવી જરૂરી હોય છે.

તમને તમારા જી.પી. પાસેથી ફ્લૂની રસી મફત મળી શકે છે, અથવા તે તમારા ફાર્મસિસ્ટ કે મિડવાઈફ પણ આપી શકશે.

મારાં બાળકોનું શું? શું તેમણે પણ રસી લેવાની જરૂર છે?

જો તમને 6 મહિના કરતાં વધારે ઉંમરનું બાળક હોય જેમને પાન 4 ઉપર જણાવેલમાંથી કોઈ બીમારી હોય, તો તેમણે ફ્લૂની રસી લેવી જોઈએ. આ બધાં જ બાળકોને જો ફ્લૂ થાય તો તેઓ ગંભીરપણે બીમાર પડવાની વધારે શક્યતા છે, અને તેનાથી તેમની હાલની બીમારી વધારે વણસી શકે છે. ફ્લૂની સીઝન શરૂ થતાં પહેલાં તમારા બાળકને ફ્લૂની રસી અપાવવા વિશે તમારા જી.પી. સાથે વાત કરો.

6 મહિનાથી નાની ઉંમરનાં શિશુઓમાં ફ્લૂની રસી બહુ સારી રીતે કામ કરતી નથી, આથી તેની ભલામણ કરવામાં આવતી નથી. એટલા માટે ગર્ભવતી સ્ત્રીઓ તેમની રસી લઈ લે તે ખૂબ જ અગત્યનું છે - તેઓ કેટલીક રોગપ્રતિકારકતા તેમના ગર્ભના બાળકમાં પસાર કરશે જેનાથી તેમના જીવનના શરૂઆતના તબક્કામાં તેમને રક્ષણ મળી રહેશે.

બીજા કેટલાંક જૂથનાં બાળકો અને યુવા લોકોને પણ ફ્લૂની રસી આપવામાં આવી રહી છે. આ તેમનું રોગ સામે રક્ષણ કરવામાં મદદ માટે અને બીજાંમાં તેનો ચેપ ન ફેલાય તે બંને કારણસર છે, જેમ કે તેમનાં ભાઈઓ કે બહેનોમાં અને અલબત્ત, તેમનાં માતાપિતા અને દાદા-દાદી કે નાના-નાનીમાં. આનાથી ફ્લૂના કારણે અથવા ફ્લૂ થયેલ તમારા બાળકનું ધ્યાન રાખવા માટે તમારે કામેથી પર રજા નહિ લેવી પડે.

આ વર્ષે જે બાળકોને રસી આપવામાં આવી રહી છે તેમાં નીચેનાંનો સમાવેશ થાય છે:

- 31 ઓગસ્ટ 2021ના રોજ જેઓ 2 અને 3 વર્ષની ઉંમરનાં હોય તે બધાં
- પ્રાઈમરી સ્કૂલની ઉંમરનાં તમામ બાળકોને
- સેકન્ડરી સ્કૂલની ઉંમરનાં ધોરણ 7થી ધોરણ 11 સુધીનાં તમામ બાળકોને
- જે બાળકોને એવી બીમારી હોય જેના કારણે તેમને ફ્લૂ થવાનું જોખમ વધારે હોય તેમને

2 અને 3 વર્ષનાં બાળકોને તેમની જનરલ પ્રેક્ટિસમાં સામાન્ય રીતે પ્રેક્ટિસ નર્સ દ્વારા આ રસી આપવામાં આવશે. સ્કૂલની ઉંમરનાં બાળકો અને યુવાન લોકોને સ્કૂલમાં રસી આપવામાં આવશે. મોટા ભાગનાં બાળકોને, આ રસી તેમના દરેક નસકોરામાં સ્પ્રે તરીકે આપવામાં આવશે. આ એકદમ ઝડપી અને દુખાવા રહિત પ્રક્રિયા છે.

બાળકો અને ફ્લૂની રસી વિશે વધારે માહિતી માટે અહીં NHS વેબસાઈટ પર આપેલી માહિતી જુઓ nhs.uk/child-flu.

મારે કેવા પ્રકારની ફ્લૂની રસી લેવી જોઈએ?

ફ્લૂની રસી અનેક પ્રકારની હોય છે. તમારી ઉંમરના આધારે, નીચેનામાંથી તમારા માટે જે સૌથી વધારે અસરકારક હશે તે રસી તમને આપવામાં આવશે:

- 2 થી 17 વર્ષની ઉંમરનાં બાળકોને નાકના સ્પ્રે તરીકે જીવંત રસી આપવામાં આવે છે. જીવંત વાઈરસને નબળા કરી દેવામાં આવ્યા હોય છે, આથી તેનાથી ફ્લૂ થઈ શકતો નથી
- 18 થી 64 વર્ષનાં પુખ્ત વયનાં લોકોને ઈન્જેક્શન મારફતે રસી આપવામાં આવે છે. તે નિષ્ક્રિય રસી હોય છે જેમાં કોઈ જીવંત વાઈરસ હોતાં નથી અને તેનાથી ફ્લૂ થઈ શકે નહિ. રસીનું ઉત્પાદન કેવી રીતે કરવામાં આવ્યું છે તેના આધારે તે જુદા જુદા પ્રકારની મળી શકે છે
- 65 અને તેથી વધુ ઉંમરનાં પુખ્ત લોકોને ઈન્જેક્શન મારફતે રસી આપવામાં આવે છે. તે નિષ્ક્રિય રસી હોય છે જેમાં કોઈ જીવંત વાઈરસ હોતાં નથી અને તેનાથી ફ્લૂ થઈ શકે નહિ. સામાન્ય રીતે, જે રસીમાંમાં એક મદદરૂપ રાસાયણિક પદાર્થ ઉમેરેલો હશે તે તમને આપવામાં આવશે, જેનાથી તમારી રોગપ્રતિકારક શક્તિને રસી સામે વધારે સશક્ત પ્રતિસાદ આપવામાં મદદ થાય છે. તે આ ઉંમરનાં લોકોને આપવામાં આવે છે કારણ કે જેમ લોકોની ઉંમર વધતી જાય તેમ તેમની રોગપ્રતિકારક શક્તિ રસી સામે બહુ સારો પ્રતિસાદ આપી શકતી નથી

જો તમારું બાળક 6 મહિનાથી 2વર્ષની ઉંમરનું હોય અને તે ફ્લૂ થવાના વધારે જોખમના જૂથમાં આવતું હોય, તો તેમને ઈન્જેક્શન મારફતે ફ્લૂની રસી આપવામાં આવશે કારણ કે નાકના સ્પ્રેને 2 વર્ષથી નાનાં બાળકો માટેનું લાઈસન્સ મળેલું નથી. 2 વર્ષથી વધુ ઉંમરનાં કેટલાંક બાળકો જે વધુ જોખમમાં હોવાનાં જૂથમાં આવતાં હોય, તેમને પણ જો નાકના સ્પ્રે મારફતે અપાતી રસી યોગ્ય નહિ હોય તો ઈન્જેક્શન વડે રસી આપવામાં આપવાની જરૂર પડશે.

મારા બાળકને ફ્લૂની રસી બીજી રસીઓની સાથે આપી શકાય?

હા. ફ્લૂની રસી બાળપણમાં આપવામાં આવતી તમામ નિયત રસીઓની સાથે આપી શકાય છે. જો તમારા બાળકને શરદી જેવી કોઈ હળવી બીમારી હોય તો રસી આપી શકાય છે, પરંતુ જો તમારા બાળકને તાવ આવી શકે તેવી કોઈ બીમારી હોય તો રસી મોડી આપવામાં આવી શકે.

એવું કોઈ છે જેમણે રસી ન લેવી જોઈએ?

લગભગ દરેક વ્યક્તિ રસી લઈ શકે છે, પરંતુ જો તમને રસીથી અથવા તેમાંના કોઈ પદાર્થની ગંભીર એલર્જી થઈ હોય તો તમારે રસી ન લેવી જોઈએ. જો તમને ઈંડાંની એલર્જી હોય અથવા તમારી રોગપ્રતિકારકતા નબળી કરે તેવી કોઈ બીમારી હોય, તો તમે અમુક પ્રકારની ફ્લૂની રસી કદાચ નહિ લઈ શકો - તમારા જી.પી.ને પૂછી જુઓ. જો તમને તાવ આવતો હોય તો તમે સાજા થઈ જાવ ત્યાં સુધી તે રસી પાછી ઠેલવામાં આવી શકે.

મારાં બાળકોનું શું?

બાળકો કદાચ નાક મારફતે રસી ન લઈ શકે, જો:

- તેઓ હાલમાં વ્હીઝી હોય (શ્વાસ લેતી વખતે નાકમાંથી સીસોટી જેવો અવાજ આવતો હોય) અથવા છેલ્લા 72 કલાકમાં વ્હીઝી રહ્યાં હોય, તો તેમને રક્ષણ મળવામાં મોડું ન થાય તે માટે યોગ્ય રીતે ઈન્જેક્શન મારફતે ફ્લૂની રસી આપવી જોઈએ
- તેમને આવા કોઈ કારણસર ઈન્ટેન્સિવ કેરની જરૂર પડી હોય
 - એસ્થમા માટે અથવા
 - ઈંડાંની એલર્જીને લીધે થયેલ એનાફિલેક્સિક (આ બે જૂથનાં બાળકોને તેમના સ્પેશ્યાલિસ્ટ પાસેથી સલાહ મેળવવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે અને તેમને કદાચ હોસ્પિટલમાં નાક મારફતે રસી આપવાની જરૂર પડી શકે)
- તેમને એવી કોઈ બીમારી હોય કે સારવાર લેતાં હોય જેના લીધે તેમની રોગપ્રતિકારક શક્તિ ગંભીર રીતે નબળી પડી ગઈ હોય અથવા તેમના ઘરની કોઈ વ્યક્તિની રોગપ્રતિકારકતા ગંભીરપણે ઘટી ગઈ હોવાને કારણે તેમને આઈસોલેશનમાં રાખવાની જરૂર હોય
- રસીમાં વાપરવામાં આવેલ બીજા કોઈ પણ પદાર્થો પ્રત્યે તેમને એલર્જી હોય¹
- તેમને એવી કોઈ બીમારી હોય જેના માટે સેલિસાયલેટ સારવારની જરૂર હોય આ ઉપરાંત, નાકમાં સ્ત્રે મારફતે જેમને રસી આપવામાં આવી હોય તે બાળકોએ રસી લીધા પછીનાં 2 અઠવાડિયાં સુધી તેમના ઘરમાં જેમની રોગપ્રતિકારકતા ગંભીરપણે નબળી પડી ગઈ હોય તેવાં સભ્યોના સંપર્કમાં ન આવવું જોઈએ, કારણ કે તેમને કદાચ તે રસીમાંનો વાઈરસ લાગી શકે તેવી અત્યંત નજીવી શક્યતા છે.

ફ્લૂની બધી જ રસીઓ બાળકો માટે યોગ્ય હોતી નથી. ફૂપા કરીને આ વિશે તમે તમારી નર્સ, જી.પી. અથવા સ્કૂલ રસીકરણ ટીમ સાથે પહેલેથી વાતચીત કરી રાખો તેની ખાતરી કરો.

[1] રસીમાં વાપરવામાં આવતા પદાર્થોની સંપૂર્ણ યાદી માટે www.medicines.org.uk/emc/product/3296/pil આ વેબસાઈટ જુઓ

નાક મારફતે આપવાની રસીમાં ડુક્કર (પિગ)માંથી લેવામાં આવતું જેલેટિન (porcine geletine) હોય છે?

હા. નાક મારફતે આપવાની રસીમાં ખૂબ જ વધારે પ્રક્રિયા કરાયેલ પ્રકારનું જેલેટિન (પોરસીન જેલેટિન) હોય છે, જે બીજી અનેક આવશ્યક દવાઓમાં વાપરવામાં આવે છે. આ જેલેટિન રસીના વાઈરસને સ્થાયી રાખવામાં સહાયતા કરે છે જેથી આ રસીથી ફલૂ સામે સર્વોત્તમ રક્ષણ મળી શકે.

બાળકોને નાક મારફતે રસી આપવામાં આવે છે કારણ કે તે પ્રોગ્રામમાં ઈન્જેક્શન મારફતે આપવામાં આવતી રસી કરતાં ઘણી વધારે અસરકારક છે. કારણ કે તે સહેલાઈથી આપી શકાય છે અને જેમના ઉપર ફલૂને કારણે ઊભી થતી સમસ્યાઓનું વધારે જોખમ રહેલું હોય તેવાં બીજાં લોકોમાં ફલૂનો ફેલાવો થતો ઘટાડવામાં બહેતર હોવાનું માનવામાં આવે છે.

પરંતુ, જો તમારા બાળકને એક અથવા વધારે તબીબી બીમારીઓ કે સારવારને કારણે ફલૂ થવાનું જોખમ વધારે હોય અને તેઓ નાક મારફતે ફલૂની રસી લઈ શકે તેમ ન હોય તો તેમને ઈન્જેક્શન મારફતે ફલૂની રસી આપવી જોઈએ.

જે લોકો તબીબી ઉત્પાદનોમાં પોરસિન જેલેટિનનો વપરાશ સ્વીકારી ન શકતાં હોય, તેમના માટે આ વર્ષે ઈન્જેક્શન મારફતે આપી શકાય તેવી બીજી એક રસી ઉપલબ્ધ છે. તમારા વિકલ્પો વિશે તમારે તમારા નર્સ કે ડોક્ટર સાથે વાત કરવી જોઈએ.

મને કોઈ આડ અસરો થશે?

નાકથી આપવામાં આવતી રસીની આડઅસરોમાં નાક વહેવું અથવા નાક બંધ થઈ જવું, માથું દુખવું, થાક લાગવો અને ભૂખ ઓછી થઈ જવાનો સામાન્ય રીતે સમાવેશ થઈ શકે. જેમને ઈન્જેક્શનથી રસી આપવામાં આવી હોય તેમને ઈન્જેક્શન આપવામાં આવ્યું હોય ત્યાં બાવડા ઉપર થોડો દુખાવો થઈ શકે, રસી આપ્યા બાદ એકાદ બે દિવસ હળવો તાવ આવે અને સ્નાયુઓ દુખે એવું બની શકે. કોઈ પણ રસીની ગંભીર આડઅસરો અસાધારણ છે.

શું ફલૂની રસીથી મને સંપૂર્ણ રક્ષણ મળશે?

ફલૂનો વાઈરસ દર વર્ષે બદલાતો હોવાથી, હવામાં ફેલાઈ રહેલા વાઈરસ સાથે રસીની સામ્યતા નહિ હોવાનું જોખમ હંમેશાં રહેલું છે. છેલ્લાં 10 વર્ષ દરમિયાન, જે પ્રકારના વાઈરસો ફેલાય છે તેની સાથે રસી સામાન્ય રીતે ઘણી સારી સામ્યતા ધરાવે છે.

મને કેટલા સમય સુધી રક્ષણ મળશે?

આ રસીથી આખી વર્તમાન ફલૂ સીઝન દરમિયાન રક્ષણ મળવું જોઈએ.

હવે મારે શું કરવાની જરૂર છે?

જો તમે આ પત્રિકામાં ઉલ્લેખ કરવામાં આવેલા કોઈ જૂથમાં આવતાં હો, તો તમે તમારી ફ્લૂની રસી લઈ લો તે અગત્યનું છે.

રસી લેવાની અપોઈન્ટમેન્ટ ગોઠવવા અને સંભવતઃ સર્વોત્તમ રક્ષણ મેળવવા માટે તમારા જી.પી. અથવા પ્રેક્ટિસ નર્સ સાથે અથવા તમારા સ્થાનિક ફાર્મસિસ્ટ સાથે વાત કરો. ગર્ભવતી સ્ત્રીઓ માટે, મેટરનિટીની સેવાઓ મારફતે પણ આ રસી મળી શકે. ફ્લૂની રસી મફત છે. આથી રસી મેળવવા માટે અપોઈન્ટમેન્ટ કરો.

જે સંસ્થાઓ ફ્લૂ સામે પોતાનાં કર્મચારીઓનું રક્ષણ કરવા માગતી હોય (સિવાય કે તેમના પર જોખમ હોય) તેમણે તેમના ઓક્યુપેશનલ હેલ્થ વિભાગ મારફતે તે રસી આપાવવાની ગોઠવણ કરવાની જરૂર પડશે. આ રસીઓ NHS પર ઉપલબ્ધ નથી અને એમ્પ્લોયરે તે માટેની કિંમત ચૂકવવાની રહેશે.

જો તમે આગલી હરોળના આરોગ્ય કે સામાજિક સંભાળના વ્યવસાયિક હો, તો તમારા કામના સ્થળે ફ્લૂની રસી પૂરી પાડવાની શું ગોઠવણો કરવામાં આવી છે તેની જાણકારી મેળવો. તમે રક્ષણ મેળવો તે અગત્યનું છે.



જેમને ફ્લૂની રસી લેવાની ભલામણ કરવામાં આવી છે તે લોકોની ટૂંકી યાદી

- 65 વર્ષ અને તેથી વધુ ઉંમરનાં તમામ લોકો
- 65 વર્ષથી ઓછી ઉંમરની એવી દરેક વ્યક્તિ જેમને પાન 4 પર જણાવેલામાંથી કોઈ તબીબી બીમારી હોય, 6 મહિનાથી વધુ ઉંમરનાં બાળકો અને શિશુઓ સહિત
- તમામ ગર્ભવતી સ્ત્રીઓ, ગર્ભાવસ્થાના કોઈ પણ તબક્કે
- 2 અને 3 વર્ષનાં તમામ બાળકો (જો તેઓ હાલની ફ્લૂની સીઝનમાં 31 ઓગસ્ટના રોજ 2 કે 3 વર્ષનાં હોય તો)
- પ્રાઈમરી સ્કૂલમાં તમામ બાળકો
- સેકન્ડરી સ્કૂલની ઉંમરનાં ધોરણ 7થી ધોરણ 11 સુધીનાં તમામ બાળકોને
- રેસિડેન્શિયલ અથવા નર્સિંગ હોમમાં રહેતાં તમામ લોકો
- કોઈ વૃદ્ધ અથવા અસમર્થ વ્યક્તિની સંભાળ રાખનાર દરેક વ્યક્તિ
- આગલી હરોળનાં તમામ આરોગ્ય અને સામાજિક સંભાળના કાર્યકરો

આ વર્ષે 50થી 64 વર્ષની વયનાં લોકોને પણ ફ્લૂની રસી આપવાનું કહેવામાં આવશે.

ફ્લૂની રસી વિશે સલાહ અને માહિતી માટે તમારા જી.પી., પ્રેક્ટિસ નર્સ અથવા ફાર્માસિસ્ટ અથવા સ્કૂલ રસીકરણ ટીમ સાથે વાત કરો.

ફ્લૂનો કોઈ રોગચાળો ફાટી નીકળે તે પહેલાં પાનખર ઋતુમાં કે શિયાળાની શરૂઆતમાં ફ્લૂની રસી લઈ લેવાનું ઉત્તમ છે. યાદ રાખો કે તમારે તે દર વર્ષે લેવી જરૂરી છે, આથી તમે તે ગયા વર્ષે લીધી હોવાથી તમને રક્ષણ મળી રહેશે એવું ધારી લેશો નહિ.

તમે તે માટે લાયક બનો છો કે નહિ તે જોવા માટે જુઓ nhs.uk/flujab

