

इनैक्टिवेटेड इन्फ्लूएंजा (फ्लू) वैक्सीन Inactivated Influenza (Flu) Vaccine

इनैक्टिवेटेड इन्फ्लूएंजा वैक्सीन क्या है?

इनैक्टिवेटेड इन्फ्लूएंजा वैक्सीन मारे गए इन्फ्लूएंजा वायरस से बनी होती है। यह इन्फ्लूएंजा, जिसे अक्सर फ्लू कहा जाता है, का कारण बनने वाले वायरसों से बचाती है। वैक्सीन अन्य वायरसों या बैक्टीरिया जो सर्दी या पेट फ्लू का कारण बनते हैं, से रक्षा नहीं करती है। बी.सी. में कई अलग-अलग इन्फ्लूएंजा वैक्सीनें उपलब्ध हैं, जिनमें कमजोर इन्फ्लूएंजा वायरस से बनी लाइव एटेन्यूएटेड इन्फ्लूएंजा वैक्सीन शामिल है। अधिक जानकारी के लिए, [HealthLinkBC फाइल #12e लाइव एटेन्यूएटेड इन्फ्लूएंजा \(फ्लू\) वैक्सीन](https://healthlinkbc.ca/faq/#12e) देखें। सारी वैक्सीनें हेल्थ कैनेडा द्वारा अनुमोदित हैं।

बी.सी. में, इन्फ्लूएंजा वैक्सीनें आमतौर पर अक्टूबर में उपलब्ध होती हैं। अपनी सर्वोत्तम सुरक्षा के लिए, जितनी जल्दी हो सके टीकाकरण करवाएं। यह पता लगाने के लिए कि वैक्सीनें कब उपलब्ध हैं, अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से बात करें या फ्लू क्लिनिक का पता लगाने के लिए इम्यूनाइज़बीसी <https://immunizebc.ca/clinics/flu> पर जाएं।

वैक्सीन किसको दी जानी चाहिए?

बी.सी. में, इनैक्टिवेटेड इन्फ्लूएंजा वैक्सीन या फ्लू शॉट लोगों के निम्नलिखित समूहों को निःशुल्क प्रदान किया जाता है।

इन्फ्लूएंजा से गंभीर बीमारी के उच्च जोखिम वाले लोग, जैसे:

- 6 महीने से 5 साल से कम उम्र तक के बच्चे
- इन्फ्लूएंजा के मौसम के दौरान गर्भावस्था के किसी भी चरण में गर्भवती महिलाएं
- 65 वर्ष और उससे अधिक उम्र के बुजुर्ग
- आवासीय देखभाल, सहायता प्राप्त रहने की सुविधाओं या अन्य समूहिक सुविधाओं में रहने वाले किसी भी उम्र के निवासी
- मूल निवासी (Indigenous) लोग
- बच्चे और किशोर जिनको चिकित्सीय अवस्था के कारण लंबे समय तक एस्पिरिन® या ASA लेने की आवश्यकता होती है
- कुछ खास चिकित्सीय अवस्थाओं वाले बच्चे और वयस्क, जिनमें शामिल हैं:
 - हृदय या फेफड़ों के विकार जिन्हें नियमित चिकित्सा देखभाल की आवश्यकता होती है, जैसे अस्थमा, पुराना प्रतिरोधी फुफ्फुसीय रोग या सिस्टिक फाइब्रोसिस
 - गुर्दे की बीमारी, जिगर की चिरकाली बीमारी जैसे हेपेटाइटिस, डायबीटीज़, कैंसर, एनीमिया या कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली
 - स्वास्थ्य अवस्थाओं वाले लोग जिनको सांस लेने में, निगलने में कठिनाई है, या भोजन या तरल पदार्थों पर घुटन का खतरा है, जैसे कि गंभीर मस्तिष्क क्षति, रीढ़ की हड्डी की चोट, दौरे या न्यूरोमस्क्युलर विकार वाले लोग
- बच्चे और वयस्क जिनका वज़न बहुत अधिक है

इन्फ्लूएंजा से गंभीर बीमारी के उच्च जोखिम वाले लोगों को इन्फ्लूएंजा संचारित करने या फैलाने में सक्षम लोग जिनमें शामिल हैं:

- उच्च जोखिम वाले लोगों के घरेलू संपर्क (बच्चों सहित)
- 5 साल से कम उम्र के बच्चों के घरेलू संपर्क, देखभाल करने वाले और डेकेयर स्टाफ
- लौंग-टर्म केयर सुविधाओं सहित स्वास्थ्य देखभाल सेटिंग्स में काम करने वाले डॉक्टर, नर्स और अन्य लोग, जिनका रोगियों के साथ संपर्क होता है
- स्वास्थ्य देखभाल सुविधाओं और अन्य रोगी देखभाल स्थानों के आगंतुक
- प्रांतीय सुधारक संस्थानों के कैदी
- वह लोग जो संभावित आउटब्रेक सेटिंग्स जैसे कूज जहाजों में उच्च जोखिम वाले लोगों को देखभाल या सेवा प्रदान करते हैं

अन्य समूह जो फ्लू शॉट मुफ्त में प्राप्त करने के लिए योग्य हैं उनमें शामिल हैं:

- पुलिस अधिकारी, फायर फाइटर, एम्बुलेंस अटेंडेंट और करेक्शनज़ कार्यकर्ताओं जैसी आवश्यक सामुदायिक सेवाएं प्रदान करने वाले लोग
- जीवित पोल्टी के साथ काम करने वाले लोग

यह पता लगाने के लिए कि क्या आप योग्य हैं, अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से बात करें या हेल्थलिनक बीसी को **8-1-1** पर कॉल करें।

यदि आप एक निःशुल्क फ्लू वैक्सीन के लिए योग्य नहीं हैं, तो आप इसे अधिकांश फार्मेशियों और यात्रा क्लीनिकों में खरीद सकते हैं। कुछ नियोक्ता भी कर्मचारियों को मुफ्त वैक्सीन प्रदान करते हैं।

वैक्सीन कैसे दी जाती है?

वैक्सीन को इंजेक्शन द्वारा दिया जाता है, आमतौर पर 1 खुराक की तरह। 9 वर्ष से कम उम्र के बच्चे जिन्हें कभी मौसमी इन्फ्लूएंजा वैक्सीन नहीं लगी है, उन्हें 2 खुराकों की आवश्यकता होती है। उनकी सुरक्षा के स्तर को बढ़ाने के लिए टीके की दूसरी खुराक महत्वपूर्ण है और पहली खुराक के 4 सप्ताह बाद दी जानी चाहिए।

वैक्सीन लगवाने के क्या लाभ हैं?

वैक्सीन, इन्फ्लूएंजा, एक गंभीर और कभी-कभी घातक बीमारी से बचाव का सबसे अच्छा तरीका है। जब आप अपने बच्चे का टीकाकरण करवाते हैं, तो आप दूसरों की भी रक्षा करने में मदद करते हैं।

वैक्सीनों के बाद की संभावित प्रतिक्रियाएं क्या हैं?

वैक्सीन के लिए सामान्य प्रतिक्रियाओं में वैक्सीन लगाए जाने वाले स्थान पर पीड़ा, लाली, और सूजन शामिल हो सकती हैं। अन्य लक्षण, जो 1 से 2 दिनों तक रह सकते हैं, उनमें बुखार, सिरदर्द, मांसपेशियों में दर्द, थकान, मतली, उल्टियां, दस्त और ठंड लगना शामिल हो सकते हैं। बालक और छोटे बच्चे चिड़चिड़े, निद्रालु हो सकते हैं, और उनकी भूख

कम हो सकती है। 20 में से 1 से कम लोगों में ओकुलो-रेस्पिरेटरी सिंड्रोम (ORS) हो सकता है। ORS के लक्षणों में आंखों का लाल होना, खांसी और/या गले में खराश और/या स्वर बैठना शामिल हैं।

आपको इन्फ्लूएंजा वैक्सीन से फ्लू नहीं हो सकता है क्योंकि इसमें मारे गए इन्फ्लूएंजा वायरस होते हैं जो संक्रमण का कारण नहीं बन सकते हैं।

बुखार या पीड़ा के लिए एसिटामिनोफेन (उदाहरणार्थ टायलेनॉल®) या इबुप्रोफेन (उदाहरणार्थ एडविल®) दी जा सकती है। रे सिंड्रोम के जोखिम के कारण ASA (उदाहरणार्थ एस्पिरिन®) 18 वर्ष से कम उम्र के किसी भी व्यक्ति को नहीं दी जानी चाहिए।

रे सिंड्रोम के बारे में जानकारी के लिए, [HealthLinkBC File #84 रे सिंड्रोम](#) देखें।

किसी भी वैक्सीन को प्राप्त करने के बाद 15 मिनट तक क्लिनिक में रहना महत्वपूर्ण है क्योंकि एनाफिलेक्सिस नामक एक जीवन को खतरे में डालने वाली एलर्जिक प्रतिक्रिया की अत्यंत दुर्लभ, एक मिलियन में से 1 से कम, संभावना हो सकती है। इसमें पित्ती (hives), सांस लेने में कठिनाई या गले, जीभ या होंठ में सूजन शामिल हो सकती हैं। यदि यह प्रतिक्रिया होती है, तो आपका स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता इसका इलाज करने के लिए तैयार है। आपातकालीन उपचार में एपिनेफ्रीन (एड्रेनालाईन) दिए जाना और एम्बुलेंस द्वारा निकटतम आपातकालीन विभाग में स्थानांतरण शामिल है। यदि लक्षण आपके क्लिनिक से जाने के बाद विकसित होते हैं, तो **9-1-1** या अपने स्थानीय आपातकालीन नंबर को कॉल करें।

गंभीर या अप्रत्याशित प्रतिक्रियाओं के बारे में हमेशा अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता को बताना महत्वपूर्ण है।

गुइलेन-बार सिंड्रोम (GBS) एक ऐसी स्थिति जिसके परिणामस्वरूप शरीर की मांसपेशियों की कमजोरी और लकड़ा हो सकता है। यह आमतौर पर संक्रमण के बाद होता है। दुर्लभ मामलों में GBS कुछ वैक्सीनों के बाद भी हो सकता है। GBS लगभग 1 प्रति मिलियन प्राप्तकर्ताओं में इन्फ्लूएंजा वैक्सीन से जुड़ा हो सकता है।

इन्फ्लूएंजा वैक्सीन किसे नहीं लगवानी चाहिए?

अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से बात करें यदि:

- आपको इन्फ्लूएंजा वैक्सीन की पिछली खुराक या वैक्सीन के किसी भी हिस्से के प्रति जानलेवा प्रतिक्रिया हुई है (अंडे से एलर्जी वाले लोगों को सुरक्षित रूप से प्रतिरक्षित किया जा सकता है)
- आपको पिछले फ्लू शॉट के बाद गंभीर ओकुलो-श्वसन सिंड्रोम था
- आपने इन्फ्लूएंजा वैक्सीन लगवाने के 8 सप्ताह के भीतर, किसी अन्य कारण की पहचान किए बिना, गुइलेन-बार सिंड्रोम (जीबीएस) विकसित कर लिया है
- आप कैसर के इलाज के लिए चेकपॉइंट इनहिबिटर प्राप्त कर रहे हैं। यह इसको प्रभावित कर सकता है कि आपको कब वैक्सीन लगवानी चाहिए

6 महीने से कम उम्र के बच्चों को वैक्सीन नहीं लगवानी चाहिए क्योंकि इस उम्र में इसके प्रभावी होने की जानकारी नहीं है।

जुकाम या अन्य हल्की बीमारी के कारण टीकाकरण में देरी करने की आवश्यकता नहीं है। हालांकि, अगर आपको चिंताएं हैं, तो अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से बात करें।

इन्फ्लूएंजा क्या है?

इन्फ्लूएंजा, इन्फ्लूएंजा के कारण होने वाला वायुमार्गों और फेफड़ों का संक्रमण है। इन्फ्लूएंजा से पीड़ित व्यक्ति को वायरल या बैक्टीरियल निमोनिया, जो फेफड़ों का संक्रमण है, सहित अन्य संक्रमणों का खतरा होता है।

इन्फ्लूएंजा खांसने, छींकने या आमने-सामने संपर्क करने से एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में आसानी से फैलता है। वायरस तब भी फैल सकता है जब कोई व्यक्ति किसी अन्य व्यक्ति या वस्तु पर खांसी या छींक से छोटी बूंदों को छूता है और फिर हाथ धोने से पहले अपनी आंख, मुंह या नाक को छूता है।

इन्फ्लूएंजा रोकथाम नीति (Influenza Prevention Policy) क्या है?

बी.सी. की उच्च जोखिम वाले लोगों को इन्फ्लूएंजा से बचाने के लिए इन्फ्लूएंजा रोकथाम नीति है। स्वास्थ्य देखभाल कर्मियों के लिए इन्फ्लूएंजा के खिलाफ प्रतिरक्षित किया होना या मास्क पहनना आवश्यक है, जब वे इन्फ्लूएंजा के मौसम के दौरान रोगी देखभाल क्षेत्रों में हों। छात्रों, वालंटियरों, और स्वास्थ्य देखभाल सुविधाओं और अन्य रोगी देखभाल स्थानों के आगंतुकों से भी उम्मीद की जाती है कि अगर उन्हें इन्फ्लूएंजा वैक्सीन नहीं लगवाई है तो वे मास्क पहनेंगे।

परिपक्व नाबालिग सहमति

यह अनुशंसा की जाती है कि माता-पिता या अभिभावक और उनके बच्चे टीकाकरण के लिए सहमति पर चर्चा करें। 19 वर्ष से कम उम्र के बच्चे, जो प्रत्येक वैक्सीन के लाभों और संभावित प्रतिक्रियाओं और टीकाकरण करवाने के जोखिम को समझने में सक्षम हैं, कानूनी रूप से टीकाकरण के लिए सहमति दे सकते हैं या मना कर सकते हैं। परिपक्व नाबालिग सहमति के बारे में अधिक जानकारी के लिए [HealthLinkBC File #119 द इन्फ्लूएंजा ऐक्ट, परिपक्व नाबालिग सहमति और टीकाकरण](#) देखें।

अधिक जानकारी के लिए

अधिक जानकारी के लिए निम्न हेल्थलिनकबीसी फ़ाइलें देखें:

- [HealthLinkBC File #12a बुजुर्गों को इन्फ्लूएंजा वैक्सीन क्यों लगवानी चाहिए](#) (फ्लू) वैक्सीन क्यों लगवानी चाहिए
- [HealthLinkBC File #12b इन्फ्लूएंजा \(फ्लू\) के बारे में तथ्य](#)
- [HealthLinkBC File #12c इन्फ्लूएंजा \(फ्लू\) टीकाकरण: मिथक और तथ्य](#)
- [HealthLinkBC File #12e लाइव एटेन्यूएटिड इन्फ्लूएंजा \(फ्लू\) वैक्सीन](#)

प्रतिरक्षण के बारे में अधिक जानकारी के लिए, <https://immunizebc.ca/> पर इम्यूनाइज़बीसी पर जाएं।



और हेल्थलिनकबीसी फ़ाइल विषयों के लिए, www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files पर या अपने स्थानीय पब्लिक हेल्थ युनिट के पास जाएं। बी.सी. में गैर-एमर्जेंसी सेहत जानकारी तथा सलाह के लिए, www.HealthLinkBC.ca पर जाएं या **8-1-1** पर फोन करें (टोल-फ्री)। बहरे और कम सुनने वालों के लिए, **7-1-1** पर फोन करें। अनुरोध पर 130 से अधिक भाषाओं में अनुवाद सेवाएं उपलब्ध हैं।