इन्फ़्लुएंज़ा (फ़्लू) टीका (निष्क्रिय या पुनर्संयोजित): *आपको क्या पता होना चाहिए*

कई टीका जानकारी विवरण हिंदी व अन्य भाषाओं में उपलब्ध हैं. देखें www.immunize.org/vis

Many Vaccine Information Statements are available in Hindi and other languages. See www.immunize.org/vis

1 टीका क्यों लगवाना चाहिए?

इंफ़्लुएंज़ा ("फ़्लू") एक संक्रामक रोग है जो अमेरिका में आमतौर पर अक्टूबर से मई तक के महीनों में प्रतिवर्ष फैलता है.

फ़्लू इंफ़्लुएंज़ा वायरस के कारण होता है, और वह मुख्यत: खांसने, छींकने, और निकट संपर्क के कारण फैलता है.

फ़्लू किसी को भी हो सकता है. फ़्लू अचानक हमला करता है और कई दिनों तक बना रह सकता है. लक्षण आयु के आधार पर भिन्न होते हैं, लेकिन उनमें ये शामिल हो सकते हैं:

- बुखार आना/ठंड लगना
- गले में ख़राश होना
- मांसपेशियों में दर्द होना
- थकान होना
- खाँसी होना
- सिरदर्द होना
- नाक बहना या भरी हुई होना

फ़्लू के कारण निमोनिया और रक्त में संक्रमण भी हो सकते हैं, और उसके कारण बच्चों को दस्त हो सकते हैं और दौरे पड़ सकते हैं. यदि आपको कोई चिकित्सीय समस्या, जैसे हृदय या फेफड़ों की बीमारी है, तो फ़्लू के कारण समस्या ज़्यादा बढ़ सकती है.

कुछ लोगों के लिए फ़्लू ज़्यादा ख़तरनाक होता है. शिशुओं और छोटे बच्चों, 65 वर्ष और इससे अधिक आयु के लोगों, गर्भवती महिलाओं, और किसी स्वास्थ्य समस्या से ग्रसित या कमज़ोर रोग प्रतिकारक क्षमता वाले लोगों को सबसे अधिक जोखिम रहता है.

प्रति वर्ष **अमेरिका में हज़ारों लोग फ़्लू से मरते हैं**, और बहुत अधिक लोग अस्पतालों में भर्ती किए जाते हैं.

फ़्लू का टीका यह कर सकता है:

- आपको फ़्लू होने से बचा सकता है,
- यदि आप इसे लगवा लेते हैं तो यह फ़्लू को कम गंभीर बना देता है, और
- आपसे आपके परिवार और अन्य लोगों में फ़्लू को फैलने से रोकता है.

2 निष्क्रिय तथा पुनर्संयोजित फ़्लू टीके

फ़्लू के प्रत्येक मौसम में फ़्लू का टीका लगवाने की सलाह दी जाती है. 6 माह से लेकर 8 वर्ष की आयु तक के बच्चों को उसी फ़्लू के मौसम में दो खुराक देने की आवश्यकता हो सकती है. बाकी हर किसी को फ़्लू के प्रत्येक मौसम में केवल एक खुराक की आवश्यकता होती है.

कुछ निष्क्रिय टीकों में थिमेरोसाल नामक पारा-आधारित परिरक्षक की बहुत थोड़ी सी मात्रा होती है. अध्ययनों में टीकों में प्रयुक्त थेमिरोसाल को हानिकारक नहीं पाया गया है, लेकिन फ़्लू के ऐसे टीके उपलब्ध हैं जिनमें थेमिरोसाल नहीं होता है.

फ़्लू शॉट्स में कोई जीवित फ़्लू वायरस नहीं होता है. **उनसे फ़्लू नहीं हो सकता.**

कई तरह के फ़्लू वायरस होते हैं, और वे हमेशा बदलते रहते हैं. प्रति वर्ष फ़्लू के आगामी मौसम में होने वाली बीमारियों का कारण बनने वाले तीन या चार वायरसों से सुरक्षा के लिए एक नया फ़्लू का टीका बनाया जाता है. लेकिन भले ही वैक्सीन का इन वायरसों से ठीक-ठीक मिलान न होता हो, फिर भी वह कुछ सुरक्षा तो प्रदान कर ही सकता है.

फ़्लू का टीका इनसे सुरक्षा नहीं कर सकता:

- ऐसा फ़्लू जो टीके द्वारा रक्षा प्रदान नहीं किए जाने वाले वायरस के कारण हुआ हो, या
- ऐसी बीमारियाँ जो फ़्लू जैसी लगती हैं लेकिन फ़्लू होती नहीं हैं.

टीकाकरण के बाद सुरक्षा बनने में लगभग 2 सप्ताह का समय लगता है, और फिर सुरक्षा फ़्लू के पूरे मौसम में बनी रहती है.

3 कुछ लोगों को यह टीका नहीं लगवाना चाहिए

जो व्यक्ति आपको टीका दे रहा है उसे बताएँ:

- **यदि आपको कोई भी गंभीर, जान के लिए ख़तरा पैदा करने वाली एलर्जी हो.**
  यदि आपको कभी भी फ़्लू का टीका लगवाने के बाद जान के लिए ख़तरा पैदा करने वाली कोई एलर्जी हुई हो, या आपको इस टीके के किसी भी हिस्से से गंभीर एलर्जी हुई हो, तो आपको सलाह दी जा सकती है कि आप टीका न लगवाएँ. फ़्लू के टीके के अधिकांश प्रकारों में अंडे के प्रोटीन की थोड़ी सी मात्रा होती है, लेकिन सभी में नहीं.

- **यदि आपको कभी भी गुलियान-बेयर सिंड्रोम हुआ हो (जिसे GBS भी कहा जाता है).**
  जिन कुछ लोगों में GBS का इतिहास रहा है उन्हें यह टीका नहीं लगवाना चाहिए. इसके बारे में आपको अपने डॉक्टर से बात करनी चाहिए.

- **यदि आप अस्वस्थ हैं.**
  मामूली बीमारी होने की स्थिति में फ़्लू का टीका लगवाना आमतौर पर ठीक रहता है, लेकिन आपसे कहा जा सकता है कि आप बेहतर महसूस होने पर वापस आएँ.

U.S. Department of Health and Human Services
Centers for Disease Control and Prevention

4 टीके की प्रतिक्रिया होने का जोखिम

किसी भी दवाई से, जिसमें टीके भी शामिल हैं, प्रतिक्रियाएँ होने की संभावना रहती है. आमतौर पर ये सामान्य होती हैं और अपने आप समाप्त हो जाती हैं, लेकिन गंभीर प्रतिक्रियाएँ होना भी संभव है.

अधिकांशत: जिन लोगों को फ़्लू शॉट दिया जाता है उन्हें इससे कोई भी समस्याएँ नहीं होतीं.

फ़्लू शॉट लेने के बाद होने वाली मामूली समस्याओं में ये शामिल हैं:
- जिस स्थान पर शॉट दिया गया हो वहां दर्द होना, लाली होना, या सूजन आ जाना
- गला बैठना
- आँखों में दर्द होना, उनका लाल होना, या उनमें खुजली होना
- खाँसी होना
- बुखार होना
- दर्द होना
- सिरदर्द होना
- खुजली होना
- थकान होना

यदि ये समस्याएँ होती हैं, तो वे आमतौर पर शॉट दिए जाने के बाद तुरंत शुरू हो जाती हैं और 1 या 2 दिन तक रहती हैं.

फ़्लू का शॉट दिए जाने के बाद होने वाली अधिक गंभीर समस्याओं में ये शामिल हो सकती हैं:
- निष्क्रिय फ़्लू टीके के बाद गुलियान-बेयर सिंड्रोम (GBS) का जोखिम थोड़ा बढ़ सकता है. यह जोखिम अनुमानतः टीकाकरण कराने वाले प्रति एक मिलियन लोगों में से 1 या 2 अतिरिक्त मामलों में होता है. यह फ़्लू से होने वाले गंभीर परिणामों के जोखिम से कहीं कम है, जिसे फ़्लू के टीके से रोका जा सकता है.
- जिन छोटे बच्चों को फ़्लू का शॉट न्यूमोकोकल टीके (PCV13) और/या DTaP टीके के साथ एक ही समय पर दिया जाता है उनमें बुखार के कारण दौरा पड़ने की थोड़ी अधिक संभावना रहती है. अधिक जानकारी के लिए अपने डॉक्टर से बात करें. जिस बच्चे को फ़्लू का टीका लगाया जाना है यदि उसे कभी भी दौरा पड़ने की समस्या हुई हो तो अपने डॉक्टर को बताएँ.

टीका लगाए जाने के बाद होने वाली संभावित समस्याएँ:
- कभी-कभी लोग चिकित्सा उपचार के बाद बेहोश हो जाते हैं जिसमें टीकाकरण भी शामिल है. 15 मिनट तक बैठे रहने या लेटने से बेहोशी और गिरने से लगने वाली चोटों से बचा जा सकता है. यदि आपको चक्कर आने लगें, या देखने में समस्या हो अथवा कानों में सीटी बजने लगे तो अपने डॉक्टर को बताएँ.
- कभी-कभी लोगों को कंधे में तेज़ दर्द उठने लगता है और जिस हाथ में शॉट दिया गया है उसे हिलाने में कठिनाई होती है. ऐसा बहुत ही कम होता है.
- किसी भी उपचार से गंभीर एलर्जी संबंधी प्रतिक्रिया हो सकती है. टीके से होने वाली ऐसी प्रतिक्रियाएँ कभी-कभार ही, अनुमानतः एक मिलियन खुराकों में लगभग 1 मामले में होती हैं और टीका लगाने के बाद कुछ ही मिनट से लेकर कुछ घंटे बाद होती हैं.

जैसा किसी भी दवाई के साथ होता है, टीका लगवाने से गंभीर चोट लगने या मृत्यु हो जाने की बहुत ही कम संभावना होती है.

टीकों की सुरक्षा पर हमेशा निगरानी रखी जाती है. अधिक जानकारी के लिए, यहाँ जाएँ: **www.cdc.gov/vaccinesafety/**

5 यदि कोई गंभीर प्रतिक्रिया हो जाए तो क्या होगा?

मुझे क्या चीज़ देखनी चाहिए?
- अपने से संबंधित कोई भी चीज़ देखें, जैसे गंभीर एलर्जी संबंधी प्रतिक्रिया होने के लक्षण, बहुत तेज़ बुखार, या असामान्य व्यवहार.

  गंभीर एलर्जी संबंधी प्रतिक्रिया होने के लक्षणों में ख़राश होना, चेहरे और गले पर सूजन आना, साँस लेने में तकलीफ़ होना, हृदय गति का तेज़ होना, चक्कर आना, और कमज़ोरी आना शामिल हैं. ये समस्याएँ टीका लगाने के कुछ मिनट से लेकर कुछ घंटे बाद तक शुरू हो सकती हैं.

मुझे क्या करना चाहिए?
- यदि आपको लगता है कि यह एक गंभीर एलर्जी संबंधी प्रतिक्रिया या दूसरी आपात स्थिति है जिसमें प्रतीक्षा नहीं की जा सकती, तो 9-1-1 पर कॉल करें और उस व्यक्ति को नज़दीकी अस्पताल ले जाएँ. अन्यथा, अपने डॉक्टर को कॉल करें.
- प्रतिक्रियाएँ वैक्सीन एडवर्स ईवेंट रिपोर्टिंग सिस्टम (Vaccine Adverse Event Reporting System, VAERS) को रिपोर्ट की जानी चाहिए. आपके डॉक्टर को यह रिपोर्ट फ़ाइल करनी चाहिए, या आप स्वयं भी VAERS की वेबसाइट **www.vaers.hhs.gov** के ज़रिये, या **1-800-822-7967** पर कॉल करके ऐसा कर सकते हैं.

VAERS चिकित्सा परामर्श नहीं देता.

6 नेशनल वैक्सीन इंजरी कंपन्सेशन प्रोग्राम (National Vaccine Injury Compensation Program)

नेशनल वैक्सीन इंजरी कंपन्सेशन प्रोग्राम (VICP) संघीय कार्यक्रम है जिसे उन लोगों को क्षतिपूर्ति देने के लिए बनाया गया था जिन्हें कुछ टीकों से क्षति पहुँची हो.

जिन लोगों को लगता है कि उन्हें किसी टीके के कारण क्षति पहुँची है, वे कार्यक्रम के बारे में और दावा करने के बारे में **1-800-338-2382** पर कॉल करके या VICP की वेबसाइट **www.hrsa.gov/vaccinecompensation** पर जाकर जानकारी ले सकते हैं. क्षतिपूर्ति का दावा करने की एक समय सीमा है.

7 मुझे अधिक जानकारी कैसे मिल सकती है?

- अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से पूछें. वे आपको वैक्सीन पैकेज इंसर्ट दे सकते/सकती हैं या आपको जानकारी के अन्य स्रोत सुझा सकते/सकती हैं.
- अपने स्थानीय या राज्य स्वास्थ्य विभाग को कॉल करें.
- रोग नियंत्रण एवं रोकथाम विभाग (CDC) से संपर्क करें:
  - **1-800-232-4636 (1-800-CDC-INFO)** पर कॉल करें या
  - CDC की वेबसाइट **www.cdc.gov/flu** पर जाएँ

Vaccine Information Statement
Inactivated Influenza Vaccine

08/07/2015 Hindi

42 U.S.C. § 300aa-26

Office Use Only

Translation provided by the New York City Dept. of Health & Mental Hygiene