# इंफ़्लुएंज़ा (फ़्लू) टीका (सजीव, नासिका से): *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 लाइव, एटेन्यूएटेड फ़्लू वैक्सीन — LAIV, नेज़ल स्प्रे

फ़्लू के प्रत्येक मौसम में फ़्लू का टीका लगवाने की सलाह दी जाती है. 9 वर्ष से छोटे 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.

लाइव, **एटेन्यूएटेड इंफ़्लुएंज़ा वैक्सीन** (जिसे LAIV कहा जाता है) **2 से लेकर 49 वर्ष की आयु** के स्वस्थ लोगों, गर्भरहित महिलाओं को दिया जा सकता है. इसे दूसरे टीकों के साथ ही सुरक्षित रूप से लगाया जा सकता है.

LAIV को नाक में स्प्रे किया जाता है. LAIV में थिमरोसाल या अन्य परिरक्षक नहीं होते. इसे कमज़ोर फ़्लू वायरस से बनाया जाता है और **इससे फ़्लू नहीं होता**.

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 चार वायरसों से सुरक्षा के लिए LAIV 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

कुछ लोगों को आयु, स्वास्थ्य समस्याओं, अथवा अन्य कारणों से LAIV नहीं लेना चाहिए. इनमें से अधिकांश लोगों को फ़्लू का टीका इंजेक्शन से लगवाना चाहिए. आपका स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता निर्णय लेने में आपकी सहायता कर सकता है.

प्रदाता को बताएँ कि क्या आपको या उस व्यक्ति को जिसे टीका लगाया जा रहा है:

- अंडों से एलर्जी सहित, कोई भी एलर्जी है, या उसे कभी भी किसी इन्फ़्लुएंज़ा टीके से एलर्जी संबंधी प्रतिक्रिया हुई है.
- कभी भी गुलियन-बेयर सिंड्रोम (जिसे GBS भी कहा जाता है) हुआ है.
- लंबे समय से हृदय, श्वसन, किडनी, लिवर, या स्नायु प्रणाली संबंधी समस्याएँ रही हैं.
- दमा या श्वसन संबंधी समस्याएँ हैं, या वह ऐसा बच्चा है जिसे घरघराहट की समस्या रही है.
- गर्भवती महिला हैं.
- ऐसा बच्चा या किशोर है जो एस्प्रिन या एस्प्रिन-युक्त उत्पाद ले रहा है.
- रोग प्रतिकारक शक्ति कमज़ोर है.
- अगले 7 दिनों में किसी ऐसे व्यक्ति से मिलने जाना हो या उसकी देखभाल करनी हो, जिसे सुरक्षित वातावरण (उदाहरण के लिए, बोन मैरो ट्रांसप्लांट के बाद) की आवश्यकता है

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

कभी-कभी LAIV को टाला जाना चाहिए. प्रदाता को बताएँ कि क्या आप या वह व्यक्ति जिसे टीका लगाया जा रहा है:

- अस्वस्थ हैं. टीके को तब तक टाला जा सकता है जब आप अच्छा महसूस करने लगें.
- पिछले 4 सप्ताह में कोई भी दूसरा टीका लगाया गया है. *लाइव (Live)* टीके जो बहुत कम समय के अंतर से लगाए जाते हैं, वे संभवत: काम नहीं करेंगे.
- पिछले 48 घंटों में इन्फ़्लुएंज़ा एंटीवायरल दवा ली है.
- नाक बहुत भरी हुई है.

## 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.

LAIV लेने वाले अधिकांश लोगों को इससे कोई भी समस्या नहीं होती. LAIV से होनेवाली प्रतिक्रियाएँ मामूली फ़्लू जैसी हो सकती हैं.

वे **समस्याएँ** जो LAIV के बाद रिपोर्ट की गई हैं:

*2-17 वर्ष की आयु के बच्चे और किशोर:*

- नाक बहना/नाक बंद हो जाना
- खाँसी होना
- बुखार होना
- सिरदर्द और मांसपेशियों में दर्द होना
- घरघराहट होना
- पेटदर्द, उल्टी, या डायरिया होना

*18-49 वर्ष की आयु के वयस्क:*

- बहती नाक/नाक बंद हो जाना
- गले में ख़राश होना
- खाँसी होना
- ठंड लगना
- थकान/कमज़ोरी आना
- सिरदर्द होना

**किसी भी टीके के बाद होने वाली समस्याएँ:**

- किसी भी दवा 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 कुछ ही मिनट से लेकर कुछ घंटे बाद तक होती हैं.

जैसा कि किसी भी दवा के साथ होता है, टीके के कारण गंभीर चोट लगने या मृत्यु होने की संभावना अत्यंत कम 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 ऐसी कोई 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 ऐसी 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 एड्वर्स 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

Live Attenuated Influenza Vaccine

Office Use Only

08/07/2015 Hindi

42 U.S.C. § 300aa-26

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