फ़्ल स लड़न की शरुआत आपस होती ह

इंफ्लुएंजा का टीका किसे लगवाना चाहिए

छह महीने और उससे अधिक आयु के सभी लोगों को हर साल इन्फ्लूएंजा (फ़्लू) का टीका लगवाने की सलाह दी जाती है। फ़्लू का टीका न केवल आपकी सुरक्षा करता है, बल्कि यह आपके आस-पास के लोगों की सुरक्षा में भी मदद कर सकता है।

इफ्लएजा टीकाकरण कछ व्यक्तियो क लिए विशष रूप स महत्वपण ह

इफ्लएजा स समस्याए विकसित होन क सबस अधिक खतर वाल लोगो क लिए राष्टीय टीकाकरण कायक्रम क अधीन फ़्ल टीका नि:शल्क ह और इस लगवान का परजोर सझाव दिया जाता ह। इन लोगो म शामिल ह:

- **65 साल और इसस अधिक आय वाल लोग**
- **गभवती महिलाए (गभावस्था क किसी भी चरण म)**
- **6 महीन और इसस अधिक आय वाल एबोरिजनल और टोरस स्टट द्वीपवासी लोग**
- **6 महीन की आय स लकर 5 साल स कम आय क बच्च**
- **कछ निश्चित चिकित्सीय समस्याओ स ग्रस्त 6 महीन और इसस अधिक आय क लोग।**

कछ राज्य और राज्य-क्षत्र अन्य समहो क लिए नि:शल्क टीको की पशकश कर सकत ह। इसका पता लगान क लिए अपन टीकाकरण प्रदाता स बात कर या अपन राज्य या राज्य-क्षत्र क स्वास्थ्य विभाग की वबसाइट दख।

यदि आप नि:शल्क टीक क लिए पात्र नही ह, तो आप टीका खरीद सकत/ती ह। यह पता लगान क लिए स्थानीय टीकाकरण प्रदाताओ स बात कर कि इसकी लागत कितनी होगी।

इंफ्लुएंजा के बारे में

इंफ्लुएंजा एक आम वायरल संक्रमण है जो हर आयु-वर्ग के लोगों को प्रभावित करता है।

हालाँकि यह कुछ लोगों के लिए एक हल्की बीमारी हो सकती है, परन्तु यह अन्यथा स्वस्थ लोगों में बहुत गंभीर बीमारी भी पैदा कर सकती है। इससे अस्पताल में भर्ती होना पड़ सकता है और मृत्यु भी हो सकती है।

टीकाकरण खुद को और दूसरों को इन्फ्लूएंजा से बचाने का सबसे सुरक्षित तरीका है।

इंफ्लुएंजा वैक्सीन (टीके) के बारे में

इन्फ्लुएंजा के टीके हर साल वायरस के सबसे आम स्ट्रेन्स (प्रकारों) से सुरक्षा देने के लिए दिए जाते हैं।

स्ट्रेन्स (प्रकार) साल-दर-साल बदल सकते हैं इसलिए टीकों को एक मौसम से दूसरे मौसम में अपडेट किया जा सकता है, इसलिए हर साल टीका लगवाना महत्वपूर्ण है।

प्रयोग किया जाने वाला टीका आपकी आयु पर निर्भर करेगा। आपका टीकाकरण प्रदाता आपको बता सकता है कि वे आपके या आपकी संतान के टीकाकरण के लिए कौन से टीके का उपयोग करेंगे।

उपयोग के लिए उपलब्ध सभी राष्ट्रीय टीकाकरण कार्यक्रम वित्तपोषित टीके चतु:संयोजक (चार स्ट्रेन्स- दो इंफ्लुएंजा ए और दो इंफ्लुएंजा बी) हैं। ये लेटेक्स मुक्त हैं।

इंफ्लुएंजा वैक्सीन (टीके) की सुरक्षा

इंफ्लुएंजा का टीका कई दशकों से मौजूद है और इसका सुरक्षा रिकॉर्ड बहुत अच्छा है। इंफ्लुएंजा के टीके से होने वाले सामान्य दुष्प्रभावों में सुई लगाने के स्थान पर हल्का दर्द, लालिमा या सूजन होना शामिल है। ये दुष्प्रभाव आम-तौर पर कुछेक दिनों के लिए ही रहते हैं और फिर बिना इलाज के दूर हो जाते हैं।

हालाँकि कुछ प्रभाव इंफ्लुएंजा की तरह लग सकते हैं, पर ऑस्ट्रेलिया में उपलब्ध किसी भी इंफ्लुएंजा के टीके में जीवित (लाइव) इन्फ्लूएंजा वायरस नहीं होते हैं, इसलिए वे इन्फ्लूएंजा का कारण नहीं बन सकते हैं।

अंडे से एलर्जी वाले लोग (एनाफिलेक्सिस की हिस्ट्री वाले लोगों सहित) NIP फ़्लू के टीके सुरक्षित रूप से लगवा सकते हैं। यदि आपको अंडे से एलर्जी है, तो कृपया अपने टीकाकरण प्रदाता से इस बारे में चर्चा करें।

गंभीर दुष्प्रभाव, जैसे गंभीर एलर्जी प्रतिक्रिया अत्यंत दुर्लभ हैं।

इंफ्लुएंजा का टीका कब लगवाएँ

इंफ्लुएंजा के मौसम, जो आमतौर पर ऑस्ट्रेलिया के अधिकांश हिस्सों में जून से सितंबर तक होता है, से पहले बचाव के लिए आपको प्रत्येक वर्ष अप्रैल के मध्य से टीकाकरण करवाना चाहिए। परन्तु, यदि टीका लगवाने में देरी हो जाए तो भी कोई बात नहीं क्योंकि इंफ्लुएंजा पूरे वर्ष-भर फैल सकता है।

यदि आपने पिछले सीज़न का फ़्लू का टीका पिछले साल के अंत में या इस साल की शुरुआत में लगवाया था, तो भी आपको इस साल नए सीज़न का टीका इसके उपलब्ध होने पर लगवाना चाहिए।

इंफ्लुएंजा के टीके COVID-19 टीकों और अधिकांश अन्य टीकों के साथ उसी दिन लगवाए जा सकते हैं।

अपना इफ्लएजा का टीका कहा लगवाए

आप कई विभिन्न प्रकार की स्वास्थ्य सवाओ पर वक्सीन अपॉइटमट बक कर सकत/ती ह, जिनम शामिल ह:

- **स्थानीय डॉक्टर/जनरल प्रक्टिस**
- **स्थानीय काउसिल टीकाकरण क्लिनिक (कछ राज्यो और राज्य-क्षत्रो म उपलब्ध)**
- **सामदायिक स्वास्थ्य कन्द्र**
- **एबोरिजनल स्वास्थ्य सवाए**
- **भाग लन वाली फॉमसिया।**

सभी टीकाकरण प्रदाताओ क पास नि:शल्क राष्टीय टीकाकरण कायक्रम क टीक नही होग। अपनी पसदीदा टीकाकरण प्रदाता क साथ यह जाच कर कि:

- **व कौन स विशिष्ट टीक प्रदान कर सकत ह**
- **व टीक कब उपलब्ध होग; और**
- **आप टीका लगवान की बकिग कब कर सकत/ती ह**
- **क्या नि:शल्क टीक लगवान की सलाह दन या इस लगान का कोई शल्क ह।**

5 साल से कम आयु वाले बच्चे

शिशुओं और 5 साल से छोटे बच्चों में इंफ्लुएंजा से समस्याएँ उत्पन्न होने और अस्पताल भर्ती होने का खतरा अधिक होता है। यहाँ तक कि स्वस्थ बच्चे भी इंफ्लुएंजा से बहुत बीमार पड़ सकते हैं।

आपकी संतान इंफ्लुएंजा का टीका अपने अन्य नियमित टीकाकरण की अपॉइंटमेंट के समय या फिर किसी अलग समय पर लगवा सकती है।

9 साल से कम आयु के बच्चे जो इंफ्लुएंजा का टीका पहली बार लगवा रहे हैं, उन्हें 4 सप्ताह के अंतराल पर 2 डोज़ (खुराकों) की आवश्कता होती है। इससे सभी वैक्सीन स्ट्रेन्स के लिए प्रतिरक्षा प्रणाली मज़बूत बनती है।

65 साल और इससे अधिक आयु के लोग

टीकाकरण 65 साल और उससे अधिक आयु के लोगों के लिए विशेष तौर पर महत्वपूर्ण होता है क्योंकि उन्हें इंफ्लुएंजा से समस्याएँ उत्पन्न होने का अधिक खतरा होता है।

65 साल और इससे अधिक आयु वाले सभी वयस्क नि:शुल्क इंफ्लुएंजा टीके के पात्र होते हैं जिसे विशिष्ट तौर पर बेहतर संरक्षण के लिए प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया को बढ़ाने के लिए बनाया जाता है।

ऑस्ट्रेलियाई टीकाकरण रजिस्टर (ऑस्ट्रेलियन इम्युनाइजेशन रजिस्टर)

आपके टीकाकरण प्रदाता के लिए यह आवश्यक है कि वह सभी इंफ्लुएंजा टीकाकरणों की सूचना रजिस्टर को दे। इसमें कुछ निजी जानकारी शामिल है जैसे कि आपका नाम, जन्म तिथि, संपर्क विवरण, और आपका Medicare कार्ड नंबर।

एबोरिजनल और टोरस स्ट्रेट द्वीपवासी लोग

एबोरिजनल और टोरस स्ट्रेट द्वीपवासी लोगों को इंफ्लुएंजा से बहुत बीमार पड़ने और अस्पताल में भर्ती होने का अधिक खतरा होता है।

अपने समुदाय की सुरक्षा के लिए, 6 महीने और इससे अधिक की आयु का हर कोई व्यक्ति हर साल इंफ्लुएंजा का टीका नि:शुल्क लगवा सकता है।

गर्भवती महिलाएँ

इंफ्लुएंजा गर्भवती महिलाओं और उनके बच्चों के लिए एक गंभीर बीमारी है। प्रत्येक गर्भावस्था के लिए इंफ्लुएंजा के टीके का सुझाव दिया जाता है और हर गर्भावस्था के लिए यह सुरक्षित और नि:शुल्क है तथा इसे गर्भावस्था के किसी भी चरण पर दिया जा सकता है। इसे स्तनपान कराते समय भी सुरक्षित रूप से दिया जा सकता है।

गर्भावस्था के दौरान प्रतिरक्षा (इम्युन), हृदय और फेफडों के प्रकार्यों में परिवर्तन गर्भवती महिलाओं को इंफ्लुएंजा से गंभीर रोग और समस्याओं के प्रति और अधिक संवेदनशील बनाते हैं।

गर्भावस्था में टीकाकरण करवा कर, आप अपने शिशु को प्लेसेंटा के माध्यम से सुरक्षात्मक एंटीबॉडी पास (पारित) करती हैं। यह उन्हें पहले कुछ महीनों में सुरक्षा प्रदान करता है जब वे सबसे अधिक संवेदनशील होते हैं और उन्हें टीका लगाए जाने के लिए उनकी आयु बहुत कम होती है।

गर्भवती महिलाएँ जिन्हें अपनी गर्भावस्था की शुरूआत में पिछले साल का इंफ्लुएंजा टीका लगाया गया था, उन्हें वर्तमान इंफ्लुएंजा टीका लगवाने का सुझाव दिया जाता है यदि यह उनके शिशु के जन्म लेने से पहले उपलब्ध हो तो।

यदि आपको गर्भवती होने से पहले टीका लगाया गया था, तो आपको अपने अजन्मे शिशु की सुरक्षा के लिए गर्भावस्था के दौरान फिर से टीका लगवाना चाहिए।

इंफ्लुएंजा टीकाकरण पर्टुसिस टीका और/या COVID-19 टीका लगवाने के समय किया जा सकता है।

कुछ निश्चित चिकित्सीय समस्याओं से ग्रस्त लोग

इंफ्लुएंजा का टीका 6 महीने और इससे अधिक आयु वाले निम्नलिखित समस्याओं से ग्रस्त उन लोगों के लिए नि:शुल्क है जो उन्हें गंभीर इंफ्लुएंजा और इससे जुड़ी समस्याओं के अधिक खतरे में डालती हैं:

- **हृदय रोग**
- **स्थायी श्वसन समस्याएँ**
- **तंत्रिका संबंधी स्थायी समस्याएँ**
- **प्रतिरक्षा प्रणाली को कमज़ोर करने वाली समस्याएँ**
- **डायबिटीज (मधुमेह रोग) और अन्य मेटाबोलिक (चयापचय संबंधी) विकार**
- **गुर्दा रोग**
- **हेमेटोलॉजिकल विकार**
- **दीर्घावधि की एस्पिरिन थेरेपी करवा रहे छह महीने से 10 साल की आयु वाले बच्चे।**

अपनी मेडिकल हिस्ट्री के बारे में अपने टीकाकरण प्रदाता से बात करें और पूछें कि क्या आपको खतरा है।

FLU

आज ही फ़्लू के टीके के बारे में पूछें

health.gov.au/flu

Australian Government
Department of Health and Aged Care

National Immunisation Program
A joint Australian, State and Territory Government Initiative

इस तथ्य पत्रक में दी गई संपूर्ण जानकारी फरवरी 2023 तक सही है।