

इन्फ्लूएंजा के संक्रमण से होने वाले खतरों की तुलना करें

आम लक्षण

- बुखार, गले में दर्द, नाक बहना, सूखी खाँसी, सिरदर्द और मांसपेशियों में दर्द (1 सप्ताह या उससे अधिक समय के लिए)
- बच्चों को गले में सूजन (croup) और साँस की नली में सूजन (bronchiolitis)

आमतौर पर होने वाली जटिलताएँ

- न्यूमोनिया
- कान और साइनस के संक्रमण
- हृदय-पेशी की सूजन (myocarditis) और हृदय-आवरण की सूजन (pericarditis)
- दीर्घकालिक बीमारी का बढ़ जाना (जैसे कि हृदय में रक्त अधिक हो जाने से हृदयगति रुक जाना congestive heart failure, दमे जैसी फेफड़ों की घातक बीमारी COPD)

विरले ही होने वाली जटिलताएँ

- रक्त विषाक्तता (septicaemia)
- मस्तिष्क रोग (encephalopathy)
- मृत्यु

फ़्लू का टीका लगाने से होने वाली आम प्रतिकूल घटनाएँ

आमतौर पर होने वाली प्रतिकूल घटनाएँ

- इंजेक्शन लगाए जाने के स्थान के आस-पास दुखन/दर्द, लाली और/या सूजन
- थोड़े समय के लिए बुखार, थकान, और/या मांसपेशियों में दर्द (1-2 दिन)

विरले ही होने वाली प्रतिकूल घटनाएँ

- पित्त निकलना (Hives)

बहुत ही विरले होने वाली प्रतिकूल घटनाएँ

- एलर्जी की वजह से बहुत तीव्र प्रतिक्रिया (anaphylaxis)
- शरीर पर सुन्न होने, कीड़े रेंगने या झनझनाहट होने जैसी अनुभूति का होना (paresthesias)
- गिलेन-बेरे सिन्ड्रोम (Guillain-Barre syndrome) (<1 प्रति दस लाख खुराकें <1 per 1 million doses)

टीके कहाँ से लगवाएँ

सबसे पहले अपने कार्यस्थल पर मालूम करें क्योंकि स्वास्थ्य देखभाल करने वाले अनेक कार्यस्थल अपने कर्मचारियों के इन्फ्लूएंजा के टीके लगवाने की सुविधा प्रदान करते हैं।

अन्यथा, मौसमी फ़्लू का टीका आपके जीपी से और कुछ समुदाय फ़ार्मसियों से मिलता है।

अधिक जानकारी के लिए

आपकी स्थानीय पब्लिक हेल्थ यूनिट (Public Health Unit):
1300 066 055

एनएसडब्ल्यू हेल्थ इन्फ्लूएंजा पेज (NSW Health influenza page): www.health.nsw.gov.au/flu

इम्युनाईज ऑस्ट्रेलिया प्रोग्राम (Immunise Australia Program): www.immunise.health.gov.au

नेशनल सेंटर फ़ोर इम्युनाइजेशन रिसर्च एंड सर्विलंस (National Centre for Immunisation Research and Surveillance):
www.ncirs.edu.au



Health



अपने आपको व अपनी आवासीय देखभाल सुविधा के निवासियों को फ़्लू से बचाएँ



Health

अपने आपको व अपनी आवासीय देखभाल सुविधा के निवासियों को फ़्लू से बचाएँ

आवासीय देखभाल सुविधाओं में रहने वाले लोगों के लिए फ़्लू बहुत ख़तरे पैदा कर सकता है। यह बहुत महत्वपूर्ण है कि निवासियों की देखरेख करने वाले लोग प्रतिवर्ष फ़्लू का टीका लगवाएँ।

टीका लगवाने से निम्नलिखित चीज़ें कम हो सकती हैं:

- फ़्लू का वायरस कर्मचारियों से निवासियों में पहुँचना
- निवासियों में होने वाली रुग्णता और मृत्यु की घटनाएँ
- स्वास्थ्य देखभाल सेवाओं की माँग
- कर्मचारियों द्वारा घर के सदस्यों और दोस्तों को फ़्लू से संक्रमित करना

फ़्लू के बारे में तथ्य

क्या आप जानते हैं:

- प्रतिवर्ष तीन स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं में से एक को फ़्लू होगा
- चार में से तीन कार्यकर्ता बीमार होते हुए भी काम पर आते हैं
- निवासियों को होने वाले संक्रमण का स्रोत अक्सर स्वास्थ्य कार्यकर्ता होते हैं
- लक्षणों के प्रकट होने से एक दिन पहले और उसके सात दिनों बाद तक फ़्लू दूसरों को संक्रमित कर सकता है
- आप में फ़्लू के लक्षण नहीं दिखाई दे रहे हैं तब भी यह आपसे दूसरों में फैल सकता है।

टीका किसे लगवाना चाहिए

निवासियों के साथ सीधे संपर्क में आने वाले सभी स्वास्थ्य देखभाल-कर्ता कर्मचारियों को टीका लगवाना चाहिए

- रोगी के संपर्क में आने वाले प्रशासनिक कर्मचारी
- डॉक्टर
- नर्स व देखभाल करने वाले
- रोगोपचारक
- धार्मिक कार्यकर्ता
- सफ़ाई करने वाले और रसोई में काम करने वाले
- स्वयंसेवक
- अस्थायी और अंशकालिक कार्यकर्ता

टीका कब लगवाना चाहिए

टीका मिलना शुरू होते ही लगवा लेना चाहिए। फ़्लू का मौसम शुरू होने के समय का पहले से अनुमान नहीं लगाया जा सकता है और यह अप्रैल से शुरू होकर अक्टूबर तक जारी रह सकता है। फ़्लू का मौसम शुरू होने से पहले टीका लगवाने से यह सबसे अधिक प्रभावी होता है और इसका असर होने में लगभग दो सप्ताह का समय लगता है, लेकिन इसे कभी-भी लगवाया जा सकता है।



तंदुरुस्त व स्वस्थ लोगों को भी फ़्लू हो सकता है

फ़्लू के टीके को हर साल लगवाने की ज़रूरत होती है

प्रतिवर्ष टीका लगवाने से आपके शरीर में एंटीबॉडी का स्तर बढ़ता है जो आपको व दूसरों को फ़्लू से बचाता है। फ़्लू की नई किस्मों से बचने के लिए यह आवश्यक है कि प्रतिवर्ष उसी वर्ष के लिए बनाया गया संशोधित टीका लगवाएँ क्योंकि फ़्लू के वायरस में हर साल परिवर्तन हो सकता है।

इंफ़्लुएंजा के फैलने को कम करना:

- अपने हाथों को साबुन और पानी से नियमित रूप से धोएँ या हाथ पर लगाने वाली एल्कोहॉल से साफ़ करें
- खाँसते या छींकते समय अपने मुँह और नाक को टिशु से ढक लें
- इस्तेमाल करने के बाद टिशु को तुरंत कूड़ेदान में फेंक दें।

