वयस्कों के लिए टीकाकरण का तथ्य-पत्र (फैक्टशीट)

Adult vaccinations fact sheet Hindi

टीकाकरणों के साथ अप-टु-डेट रहना अर्थात निर्धारित अवधि पर टीके लगवाते रहना निश्चित बीमारियों से सुरक्षा देने के लिए महत्वपूर्ण है। इस तथ्य पत्र (फैक्ट शीट) में वयस्कों के लिए सुझाव दिए गए टीकों के बारे में मुख्य जानकारी दी गई है।

नियमित वयस्क टीकाकरण

National Immunisation Program (राष्ट्रीय टीकाकरण कार्यक्रम (NIP)) द्वारा सभी मेडिकेयर कार्ड धारक वयस्कों को नि:शुल्क टीके उपलब्ध कराए जाते हैं। कुछ अन्य टीके NSW प्रोग्राम के अंतर्गत उपलब्ध हैं।

अगर किसी कारण से टीके लगवाना रह गया हो तो वे (कैच-अप) टीके निम्नलिखित लोगों के लिए नि:शुल्क हैं:

- 20 साल से कम आयु के सभी लोग
- 26 साल से कम आयु के लोग जो ह्यूमन पेपिलोमावायरस (HPV) टीका लगवाने से चूक गए हों
- किसी भी आयु के शरणार्थी और मानवीय प्रवेशक।

सलाह के लिए अपने डॉक्टर, नर्स, फॉर्मासिस्ट या एबोरिजनल मेडिकल सेवा से बात करें।

अपने करीब एक इम्युनाइजेशन प्रोवाइडर (टीकाकरण प्रदाता) की खोज करें

एडल्ट नेशनल इम्युनाइजेशन शेड्यूल (वयस्क राष्ट्रीय टीकाकरण अनुसूची) (गर्भावस्था से संबंधित अनुसूची के अलावा)

आयु/समूह	रोग	वैक्सीन (टीका)	सूचना
65 साल और उससे अधिक की आयु	इंफ्लुएंजा	इंफ्लुएंजा	इंफ्लुएंजा देखें
	शिंगल्स (हर्पीज़ ज़ोस्टर)	Shingrix (IM)	दो खुराकें आवश्यक हैं – शिंगल्स टीकाकरण तथ्यपत्रक देखें
	COVID-19	COVID-19	प्राईमरी कोर्स के बाद, 65-75 साल की आयु के लोगों को वार्षिक खुराक का सुझाव दिया जाता है।
	न्यूमोकोकल	Capvaxive (IM)	केवल एक खुराक – न्यूमोकोकल टीकाकरण तथ्यपत्रक देखें
75 साल और इससे अधिक की आयु	रेस्पिरेटरी सिंसिशियल वायरस (RSV)	Arexvy	केवल एक खुराक – वृद्ध वयस्कों के लिए RSV टीकाकरण कार्यक्रम देखें
	COVID-19	COVID-19	प्राईमरी कोर्स के बाद, **75 साल और इससे अधिक आयु के लोगों को** हर 6 महीने बाद टीका लगवाने का सुझाव दिया जाता है।

आयु/समूह	रोग	वैक्सीन (टीका)	सूचना
पात्र चिकित्सीय स्थितियों वाले 18 साल और उससे अधिक आयु के लोग	न्यूमोकोकल	Capvaxive (IM)	केवल एक खुराक – न्यूमोकोकल टीकाकरण तथ्यपत्रक देखें
	शिंगल्स (हर्पीज़ ज़ोस्टर)	Shingrix (IM)	दो खुराकें आवश्यक हैं – शिंगल्स टीकाकरण तथ्यपत्रक देखें
	इंफ्लुएंजा	इंफ्लुएंजा	इंफ्लुएंजा देखें
	COVID-19	COVID-19	प्राईमरी कोर्स के बाद, गंभीर रूप से कमज़ोर प्रतिरक्षा प्रणाली वाले 18-64 साल के आयु वाले लोगों को वार्षिक खुराक का सुझाव दिया जाता है।

टीका कहाँ लगवाएँ

- जनरल प्रेक्टिस/मेडिकल सेंटर
- फॉर्मेसी
- कम्युनिटी हेल्थ या स्थानीय काउंसिल क्लिनिकें (कुछ क्षेत्रों में)
- एबोरिजनल मेडिकेल सेवाएँ

ध्यान दें: हालाँकि टीके नि:शुल्क होते हैं, कुछ प्रदाता सलाह-मशविरा या प्रशासनीय शुल्क ले सकते हैं। अपनी अपॉइंटमेंट बुक करते समय अपने प्रदाता से जांच करें।

न्यूमोकोकल

न्यूमोकोकल रोग एक जीवाणु संक्रमण है जो निमोनिया, रक्तप्रवाह संक्रमण और मेनिन्जाइटिस (मस्तिष्क के चारों ओर की परत की सूजन) का कारण बन सकता है। बूढ़े वयस्कों और चिकित्सीय समस्याओं से ग्रस्त लोगों को इसका अधिक खतरा होता है। उन्हें एकल (सिंगल) खुराक का सुझाव दिया जाता है।

शिन्गल्स

शिन्गल्स एक पीड़ादायक दाना (रैश) है जो चिकनपॉक्स (varicella zoster) वायरस के पुन: सक्रिय होने से पैदा होता है। टीकाकरण के बिना, 3 में से 1 व्यक्ति को शिन्गल्स होगा। जैसे-जैसे आप बूढ़े होते हैं, गंभीर शिन्गल्स होने का खतरा बढ़ता जाता है। सर्वश्रेष्ठ सुरक्षा के लिए दो टीकों की खुराक की ज़रूरत होती है।

इंफ़्लुएंजा (फ्लू)

फ्लू श्वास-प्रणाली का एक बहुत ही संक्रामक संक्रमण है। यह विशेषकर वृद्धजनों के लिए गंभीर हो सकता है। अन्यथा यह स्वस्थ लोगों में गंभीर बीमारी और यहाँ तक कि मृत्यु का कारण बन सकता है। फ्लू के टीके को वार्षिक तौर पर परिसंचारी विषाणु उपभेदों (वायरस स्ट्रेन) से मेल करने के लिए अपडेट किया जाता है, इसलिए यह महत्वपूर्ण है कि वार्षिक रूप से टीकाकरण करवाया जाए।

COVID-19

COVID-19 के टीके गंभीर बीमारी, अस्पताल जाने और मृत्यु से बचाने का सबसे अच्छा तरीका है ।

65 साल या इससे अधिक आयु के किसी भी व्यक्ति और गंभीर COVID-19 के अत्यधिक खतरे वाले किसी भी व्यक्ति के लिए टीकाकरण विशेष रूप से महत्वपूर्ण है। आप इस पात्रता जांच ऑनलाइन टूल के साथ बूस्टर के लिए अपनी पात्रता की जांच कर सकते हैं।

रेस्पिरेटरी सिंसिशियल वायरस (RSV)

RSV एक सामान्य विषाणु है। अधिकांश लोगों में, इससे मध्यम लक्षण उत्पन्न होते हैं, परन्तु छोटे बच्चों और वृद्ध वयस्कों में सांस लेने से सम्बन्धित समस्याएँ पैदा हो सकती हैं। उन लोगों को अस्पताल जाने की ज़रूरत पड़ सकती है जो बहुत बीमार पड़ जाते हैं ताकि उनके लक्षणों का प्रबंधन करने में मदद मिल सके। वृद्ध वयस्कों के लिए केवल एक टीके की खुराक का सुझाव दिया जाता है।

अतिरिक्त टीकाकरण संबंधी सोच-विचार

NSW में कुछ लोग निम्नलिखित के लिए भी नि:शुल्क टीके लगवा सकते हैं:

- हेपेटाइटिस बी
- जापानी इंसेफेलाइटिस
- मीज़ल्स (खसरा), मंपस और रूबेला (MMR)
- एम-पॉक्स

कृपया NSW हेल्थ टीकाकरण साइट और अन्य टीकाकरणों की जांच करें या अपने डॉक्टर, नर्स या फॉर्मासिस्ट से बात करें।

टीकों से जुड़ी सुरक्षा और इनके दुष्प्रभाव

चिकित्सीय माल प्रशासन (Therapeutic Goods Administration) (TGA) सुरक्षा और प्रभावकारिता के लिए ऑस्ट्रेलिया में टीकों की निगरानी करता है। ऑस्ट्रेलिया में प्रयोग किए जाने वाले सभी टीकों के लाभ किसी भी जोखिम से कहीं अधिक हैं। **रोग से ग्रस्त होने की तुलना में टीकाकरण करवाना कहीं अधिक सुरक्षित है।** टीकाकरणों के बारे में जानकारी देखें।

टीकाकरण के बाद आपको हल्के दुष्प्रभाव हो सकते हैं – यह सामान्य है। अधिकांश दुष्प्रभाव हल्के, अस्थायी होते हैं और टीके के प्रति प्रतिरक्षा प्रणाली द्वारा की जाने वाली प्राकृतिक प्रतिक्रिया का भाग होते हैं। सामान्य प्रतिक्रियाओं में शामिल हैं:

- पीड़ा, सूजन, या सुई लगाने के स्थान पर लालिमा
- सिरदर्द, थकावट, हल्का बुखार
- माँसपेशियों में दर्द या बेहोश महसूस करना

टीकाकरण रिकॉर्ड्स

आपके टीकाकरण रिकॉर्ड्स ऑस्ट्रेलियन इम्युनाइजेशन रजिस्टर (AIR) पर रहते हैं। आप इन तरीकों से अपनी इम्युनाइजेशन हिस्ट्री स्टेटमेंट तक पहुँच प्राप्त कर सकते हैं:

- अपने अकाउंट के माध्यम से my.gov.au या myGov मोबाइल app पर लॉग-इन करके
- Services Australia को **1800 653 809** पर फोन करके
- अपने डॉक्टर या फॉर्मासिस्ट को प्रिंटआउट देने के लिए कहकर।