

इंतजार न करें एक टीका लगवाएं

फ्लू को दूर रखें



Centre for Health Protection



2125 2125

www.chp.gov.hk



Department of Health

मौसमी इन्फ्लूएंजा क्या है?



मौसमी इन्फ्लूएंजा इन्फ्लूएंजा वायरस के कारण होने वाली श्वसन मार्ग की एक गंभीर बीमारी है। इन्फ्लूएंजा वायरस मुख्य रूप से श्वसन बूँदों से फैलता है। मौसमी इन्फ्लूएंजा में बुखार, गले में खराश, खांसी, नाक बहना, सिरदर्द, मांसपेशियों में दर्द और सामान्य थकान जैसे लक्षण होते हैं। लक्षण आमतौर पर स्व-सीमित होते हैं। हालाँकि, मौसमी इन्फ्लूएंजा बुजुर्गों और कमजोर इमियूनिटी वाले व्यक्तियों में गंभीर बीमारियों का कारण बन सकता है, और इसके परिणामस्वरूप ब्रोंकोइटिस, निमोनिया, एन्सेफलोपैथी या यहां तक कि मृत्यु भी हो सकती है। स्वस्थ व्यक्तियों में भी गंभीर संक्रमण और इन्फ्लूएंजा संबंधी जटिलताएँ हो सकती हैं।

मौसमी इन्फ्लूएंजा से कैसे बचें?

मौसमी इन्फ्लूएंजा को रोकने के लिए, व्यक्तियों को जल्दी मौसमी इन्फ्लूएंजा टीकाकरण (SIV) प्राप्त करना चाहिए और अच्छी व्यक्तिगत और पर्यावरणीय स्वच्छता बनाए रखनी चाहिए।



मौसमी इन्फ्लूएंजा टीकाकरण (SIV) लेना क्यों महत्वपूर्ण है?

SIV मौसमी इन्फ्लूएंजा और इसकी जटिलताओं को रोकने के साथ-साथ इन्फ्लूएंजा से संबंधित अस्पताल में भर्ती होने और मृत्यु दर को कम करने के प्रभावी साधनों में से एक है।



क्या हर साल मौसमी इन्फ्लूएंजा के विरुद्ध टीका लगवाना जरूरी है?

जी हाँ। परिसंचारी मौसमी इन्फ्लूएंजा के सट्रेन्स समय-समय पर बदल सकते हैं। SIV की संरचना हर साल परिसंचारी सट्रेन्स के अनुसार अद्यतन की जाती है। नवीनतम SIV के साथ टीकाकरण करने से वर्तमान सीज़न के लिए बेहतर सुरक्षा मिलेगी। इसलिए, सालाना SIV प्राप्त करने की अनुशंसा की जाती है।

मौसमी इन्फ्लूएंजा टीकाकरण (SIV) किसे लेना चाहिए?

यह देखते हुए कि इन्फ्लूएंजा के टीके सुरक्षित और प्रभावी हैं और गंभीर मामले स्वस्थ व्यक्तियों में भी हो सकते हैं, ज्ञात प्रतिक्रिया वाले लोगों को छोड़कर, **6 महीने या उससे अधिक उम्र के सभी लोगों** को व्यक्तिगत सुरक्षा के लिए SIV प्राप्त करना चाहिए।

इसके अलावा, कुछ समूहों में गंभीर इन्फ्लूएंजा होने या उच्च जोखिम वाले व्यक्तियों में इन्फ्लूएंजा वायरस प्रसारित होने का जोखिम बढ़ गया है। इन समूहों को SIV प्राप्त करने में उच्च प्राथमिकता मिलनी चाहिए।

वैक्सीन रोकथाम योग्य रोग (SCVPPD) पर वैज्ञानिक समिति द्वारा सिफारिश किए गए प्राथमिकता समूह:



स्वास्थ्य देखभाल करने वाले कर्मी



50 वर्ष या उससे अधिक आयु के व्यक्ति



प्रेंग्रेंट और तें



आवासीय देखभाल गृहों के निवासी



पुरानी स्वास्थ्य समस्याओं वाले व्यक्ति



6 महीने से 18 वर्ष से कम आयु के बच्चे और किशोर



पोल्ट्री श्रमिक



सुअर पालक और सुअर-हत्या उद्योग कर्मी

इन्फ्लूएंजा के टीकों के बारे में कुछ और जानें



निष्क्रिय इन्फ्लूएंजा वैक्सीन, लाइव-एटेन्यूएटेड इन्फ्लूएंजा टीका और रीकॉम्बिनेंट इन्फ्लूएंजा टीका सभी इन्फ्लूएंजा से बचाने के लिए प्रभावी टीके हैं। SCVPD द्वारा उन्हें हांगकांग में उपयोग के लिए सिफारिश किया गया है।

निष्क्रिय		लाइव-एटेन्यूएटेड	रीकॉम्बिनेंट
	इन्फ्लूएंजा वैक्सीन (IIV)	इन्फ्लूएंजा वैक्सीन (LAIV)	इन्फ्लूएंजा वैक्सीन (RIV)
सुझायी गई आयु	6 महीने या उससे अधिक	2 से 49 वर्ष	18 वर्ष या उससे अधिक
लगाने की जगह	इंट्रामस्क्युलर इंजेक्शन (कुछ मामलों में सबक्युटेनियस इंजेक्शन)	इंट्रानेसल	इंट्रामस्क्युलर इंजेक्शन
घटक	<ul style="list-style-type: none"> निष्क्रिय (मारे हुए) इन्फ्लूएंजा वायरस होते हैं 	<ul style="list-style-type: none"> कमजोर इन्फ्लूएंजा वायरस होते हैं 	<ul style="list-style-type: none"> रीकॉम्बिनेंट प्रौद्योगिकी तरीके द्वारा निर्मित और उत्पादन प्रक्रिया में अंडे या इन्फ्लूएंजा वायरस की आवश्यकता नहीं होती है
खुराक की समय सूची	<ul style="list-style-type: none"> टीकाकरण के बाद, एंटीबॉडी विकसित होने और इन्फ्लूएंजा वायरस से सुरक्षित होने में लगभग दो सप्ताह लगते हैं सर्दी और गर्मी के इन्फ्लूएंजा दोनों मौसमों के लिए सुरक्षा पाने के लिए वार्षिक रूप से (अधिमानतः शीतकालीन इन्फ्लूएंजा के मौसम से पहले) प्राप्त करें 9 वर्ष या उससे अधिक आयु के व्यक्ति: एकल खुराक 9 वर्ष से कम उम्र के बच्चे: <ul style="list-style-type: none"> इस मौसम में उन लोगों के लिए एकल खुराक, जिन्हें पहले मौसमी इन्फ्लूएंजा का टीका मिल चुका है उन लोगों के लिए कम से कम 4 सप्ताह के अंतराल पर दो खुराकें जिन्हें पहले मौसमी इन्फ्लूएंजा का टीका नहीं मिला है 	<ul style="list-style-type: none"> कमजोर इन्फ्लूएंजा वायरस होते हैं 	<ul style="list-style-type: none"> रीकॉम्बिनेंट प्रौद्योगिकी तरीके द्वारा निर्मित और उत्पादन प्रक्रिया में अंडे या इन्फ्लूएंजा वायरस की आवश्यकता नहीं होती है
अन्य टीकों के साथ एक साथ टीका लगाना*	<ul style="list-style-type: none"> अन्य निष्क्रिय या जीवित टीके उसी दिन या किसी भी अंतराल पर दिए जा सकते हैं यदि एक ही दिन दिया जाए तो इंजेक्शन अलग-अलग स्थानों पर होना चाहिए 	<ul style="list-style-type: none"> अन्य लाईव टीके जो एक ही दिन में नहीं लगाए जाते हैं उन्हें कम से कम चार सप्ताह के अंतराल पर लगाया जाना चाहिए अन्य निष्क्रिय टीके उसी दिन या किसी भी अंतराल पर दिए जा सकते हैं 	<ul style="list-style-type: none"> अन्य निष्क्रिय या जीवित टीके उसी दिन या किसी भी अंतराल पर दिए जा सकते हैं यदि एक ही दिन दिया जाए तो इंजेक्शन अलग-अलग स्थानों पर होना चाहिए
*COVID-19 वैक्सीन और मौसमी इन्फ्लूएंजा वैक्सीन पहले से सूचित सहमति के तहत एक ही विजिट पर दी जा सकती है।			
अंडे से एलर्जी वाले व्यक्ति	<ul style="list-style-type: none"> टीकाकरण प्राप्त करना आम तौर पर सुरक्षित होता है हल्की एलर्जी: प्राथमिक देखभाल संस्था में टीका लगाया जा सकता है गंभीर एलर्जी: गंभीर एलर्जी प्रतिक्रियाओं को पहचानने और प्रबंधित करने की क्षमता वाले उचित चिकित्सा सुविधाओं में स्वास्थ्य देखभाल पेशेवरों द्वारा टीकाकरण किया जाना चाहिए 		<ul style="list-style-type: none"> आमतौर पर टीकाकरण प्राप्त करना सुरक्षित है क्योंकि क्योंकि इसमें अंडे की प्रोटीन नहीं होती
अंतर्विरोध (स्थितियाँ SIV के लिए उपयुक्त नहीं)**	<ul style="list-style-type: none"> टीके के किसी घटक या इन्फ्लूएंजा टीकाकरण की पिछली खुराक से गंभीर एलर्जी प्रतिक्रियाओं का इतिहास जिन लोगों को रक्तस्राव विकार है या जो एंटीकोआगुलांट्स ले रहे हैं, उन्हें सलाह के लिए अपने डॉक्टरों से परामर्श लेना चाहिए 	<ul style="list-style-type: none"> किसी भी वैक्सीन घटक या किसी इन्फ्लूएंजा वैक्सीन की पिछली खुराक के बाद गंभीर एलर्जी प्रतिक्रियाओं का इतिहास बच्चों और किशोरों में सहवर्ती एस्पिरिन या सैलिसिलेट युक्त चिकित्सा 2 वर्ष से 4 वर्ष तक के बच्चे जिन्हें अस्थमा है या जिन्हें पिछले 12 महीनों में घरघराहट का इतिहास रहा है ऐसे व्यक्ति जो किसी भी कारण से प्रतिरक्षाविहीन हैं गंभीर रूप से कमजोर प्रतिरक्षा वाले व्यक्तियों के करीबी संपर्क और देखभाल करने वाले जिन्हें संरक्षित वातावरण की आवश्यकता होती है गर्भवस्था पिछले 48 घंटों के भीतर इन्फ्लूएंजा एंटीवायरल दवा ली हो 	<ul style="list-style-type: none"> टीके के किसी भी घटक या पिछली खुराक वाले इन्फ्लूएंजा टीकाकरण से गंभीर एलर्जी प्रतिक्रियाओं का इतिहास जिन्हें रक्तस्राव विकार है या जो एंटीकोआगुलांट्स ले रहे हैं, उन्हें सलाह के लिए अपने डॉक्टरों से परामर्श लेना चाहिए
**बुखार से पीड़ित व्यक्तियों को ठीक होने तक टीकाकरण स्थगित कर देना चाहिए।			
संभावित दुष्प्रभाव ***	<ul style="list-style-type: none"> लोकल प्रतिक्रियाएँ: <ul style="list-style-type: none"> दर्द लालिमा और सूजन अन्य लक्षण: <ul style="list-style-type: none"> बुखार थकावट मासपेशीयों का दर्द 	<ul style="list-style-type: none"> नाक बंद होना या नाक बहना बुखार गले में खराश घरघराहट का खतरा बढ़ जाता है (पांच साल से कम उम्र के बच्चों को बार-बार घरघराहट होती है या किसी भी उम्र के व्यक्ति अस्थमा से पीड़ित हैं) 	<ul style="list-style-type: none"> लोकल प्रतिक्रियाएँ: <ul style="list-style-type: none"> दर्द दाबवेदना अन्य लक्षण: <ul style="list-style-type: none"> सिर दर्द थकान मासपेशीयों का दर्द जोड़ों का दर्द
***SIV के दुष्प्रभाव आम तौर पर हल्के और अस्थायी होते हैं। यदि आपको SIV प्राप्त करने के बाद लगातार बुखार, गंभीर एलर्जी प्रतिक्रियाएं (जैसे सांस लेने में कठिनाई, होंठ या जीभ की सूजन, पित्ती, आदि) या अन्य प्रतिकूल घटनाओं का अनुभव होता है, तो कृपया तुरंत डॉक्टर से परामर्श लें।			

उपरोक्त जानकारी केवल सन्दर्भ हेतु है।

जनता के सदस्यों को इन्फ्लूएंजा का टीका प्राप्त करने से पहले अपने पारिवारिक डॉक्टरों से परामर्श करना चाहिए।

疫苗接種計劃

Vaccination Schemes



हांगकांग निवासियों के लिए टीकाकरण की व्यवस्था

सरकार, योग्य हांगकांग निवासियों को मुफ्त या रियायती SIV प्रदान करने के लिए सरकारी टीकाकरण कार्यक्रम (GVP) और टीकाकरण सब्सिडी योजना (VSS) लागू करती है। VSS 2023/24 के तहत सब्सिडी स्तर \$260 प्रति खुराक है। कृपया ध्यान दें कि अलग-अलग निजी डॉक्टरों द्वारा ली जाने वाली फीस अलग-अलग हो सकती है। कुछ निजी डॉक्टर कोई शुल्क नहीं लेते हैं।



बच्चों और किशोरों के लिए



गर्भवती महिलाओं के लिए



50 वर्ष या उससे अधिक आयु के व्यक्तियों के लिए

जनता के सदस्य व्यक्तिगत सुरक्षा के लिए SIV प्राप्त करने के लिए अपने पारिवारिक डॉक्टरों से परामर्श कर सकते हैं।

मुफ्त या सब्सिडी वाले SIV के विवरण और अन्य व्यवस्था के लिए, कृपया सेंटर फॉर हेल्थ प्रोटेक्शन की वेबसाइट (www.chp.gov.hk) पर जाएं या पूछताछ के लिए 2125 2125 पर कॉल करें।

‘एहतो सौ सूचित सहायति के तहत इन्प्लूएंजा बैक्सीन की COVID-19 बैक्सीन के साथ दिखा जा सकता है। इन्प्लूएंजा टीकाकरण और COVID-19 टीकाकरण प्राप्त करने से अस्पताल भर्ती होने और रहने वाली अवधि की संभावना कम हो सकती है।’

स्वास्थ्य विभाग
जुलाई 2023