Hindi

इंतज़ार न करें टीका लगवाएँ

फ्लू से बचें



Centre for Health Protection

2125 2125

www.chp.gov.hk

Department of Health

मौसमी इन्फ्लूएंजा क्या है?

मौसमी इन्फ्लूएंजा, इन्फ्लूएंजा वायरस के कारण श्वसन तंत्र की एक गंभीर बीमारी है। इन्फ्लूएंजा वायरस मुख्य रूप से श्वसन बूंदों द्वारा 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 खुद ही सीमित होने वाले होते हैं। हालांकि, मौसमी इन्फ्लूएंजा बुजुर्गों और कमजोर प्रतिरक्षा वाले व्यक्तियों में गंभीर बीमारियों का कारण बन सकता है, और इसके परिणामस्वरूप ब्रोंकाइटिस, निमोनिया, एन्सेफैलोपैथी या यहां तक कि मृत्यु भी हो सकती है। स्वस्थ व्यक्तियों में भी गंभीर संक्रमण और इन्फ्लूएंजा से संबंधित जटिलताएं हो सकती हैं।



मौसमी इन्फ्लूएंजा से बचाव कैसे करें?

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



मौसमी इन्फ्लूएंजा टीकाकरण (SIV) प्राप्त करना क्यों महत्वपूर्ण है?

मौसमी इन्फ्लूएंजा और इसकी जटिलताओं को रोकने के साथ-साथ इन्फ्लूएंजा से संबंधित अस्पताल में भर्ती होने और मृत्यु में कमी लाने के लिए SIV एक प्रभावी उपाय है।

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

हां। मौसमी इन्फ्लूएंजा के परिसंचारी उपभेद समय-समय पर बदल सकते हैं और सुरक्षा बढ़ाने के लिए हर साल परिसंचारी उपभेदों के अनुसार वैक्सीन की संरचना को अपडेट किया जाता है। इसके अलावा, अध्ययनों से पता चला है कि वर्तमान मौसम और पिछले मौसम दोनों में फ्लू के लिए टीकाकरण करवाने से बिल्कुल भी टीका न लगवाने या पिछले मौसम में केवल टीका लगवाने की तुलना में बेहतर सुरक्षा मिलती है। इसलिए, हर साल बाद SIV लगवाने की सलाह दी जाती है।

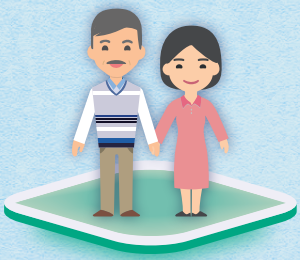
मौसमी इन्फ्लूएंजा टीकाकरण (SIV) किसे लगवाना चाहिए?

यह देखते हुए कि मौसमी इन्फ्लूएंजा टीकाकरण क्लीनिक्ल इन्फ्लूएंजा से सुरक्षा प्रदान करता है और गंभीर मामले स्वस्थ व्यक्तियों में भी होते हैं, **6 महीने या उससे अधिक उम्र के सभी सदस्यों को**, ज्ञात निषेद्ध वाले लोगों को छोड़कर, व्यक्तिगत सुरक्षा के लिए सालाना SIV लगवाना चाहिए। इसके अलावा, कुछ समूहों में गंभीर इन्फ्लूएंजा होने या उच्च जोखिम वाले व्यक्तियों में इन्फ्लूएंजा वायरस संचारित होने का जोखिम बढ़ जाता है। इन समूहों को SIV प्राप्त करने में उच्च प्राथमिकता दी जानी चाहिए।

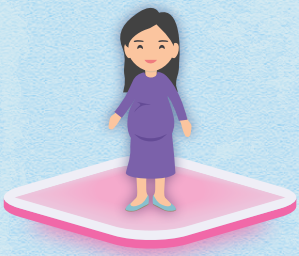
वैक्सीन प्रिवेंटेबल डिजीज पर वैज्ञानिक समिति (SCVPD) द्वारा अनुशंसित प्राथमिकता समूह:



स्वास्थ्य सेवा कर्मी



50 वर्ष या उससे अधिक आयु के व्यक्ति



गर्भवती महिलाएँ



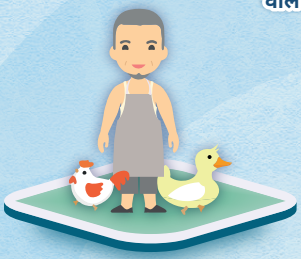
आवासीय देखभाल गृहों के निवासी



पुरानी स्वास्थ्य समस्याओं वाले व्यक्ति



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



पोल्ट्री कर्मी



सुअर पालक और सुअर कत्ल उद्योग के कर्मचारी

疫苗接種計劃
Vaccination Schemes

हांग कांग निवासियों के लिए टीकाकरण व्यवस्था

सरकार पात्र हांग कांग निवासियों को निःशुल्क या सब्सिडी वाली SIV प्रदान करने के लिए सरकारी टीकाकरण कार्यक्रम (GVP) और टीकाकरण सब्सिडी योजना (VSS) को लागू करती है। विस्तृत जानकारी के लिए, कृपया स्वास्थ्य विभाग के स्वास्थ्य सुरक्षा केंद्र के 'टीकाकरण योजनाएँ' वेबपेज पर जाएँ।



बच्चों और किशोरों के लिए



गर्भवती महिलाओं के लिए



50 वर्ष या उससे अधिक आयु के व्यक्तियों के लिए

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

निःशुल्क या सब्सिडी वाली SIV की विस्तृत जानकारी और अन्य व्यवस्था के लिए, कृपया स्वास्थ्य सुरक्षा केंद्र की वेबसाइट (www.chp.gov.hk) पर जाएँ या पूछताछ के लिए 2125 2125 पर कॉल करें।

सूचित सहमति के तहत इन्फ्लूएंजा वैक्सीन को एक ही बार COVID-19 वैक्सीन के साथ लगाया जा सकता है। इन्फ्लूएंजा टीकाकरण और COVID-19 टीकाकरण प्राप्त करने से अस्पताल में भर्ती होने और रहने की अवधि की संभावना कम हो सकती है।

स्वास्थ्य विभाग
2024 में छपा

यदि अंग्रेजी संस्करण और किसी अनुवादित संस्करण के बीच कोई असंगति या अस्पष्टता है, तो अंग्रेजी संस्करण ही मान्य होगा।

इन्फ्लूएंजा वैक्सीन के बारे में और जानें

निष्क्रिय इन्फ्लूएंजा वैक्सीन, **लाइव-एटेन्यूएटेड इन्फ्लूएंजा वैक्सीन** और **रीकॉम्बिनेंट इन्फ्लूएंजा वैक्सीन** सभी इन्फ्लूएंजा से बचाव के लिए प्रभावी वैक्सीन हैं। SCVPD द्वारा हांग कांग में इनके उपयोग की अनुशंसा की जाती है।

	निष्क्रिय इन्फ्लूएंजा वैक्सीन (IIV)	**लाइव-एटेन्यूएटेड इन्फ्लूएंजा वैक्सीन (LAIV)**	**रिकॉम्बिनेंट इन्फ्लूएंजा वैक्सीन (RIV)**
अनुशंसित आयु	6 महीने या उससे अधिक	2 से 49 वर्ष	18 वर्ष या उससे अधिक
प्रशासन का मार्ग	इंट्रामस्क्युलर इंजेक्शन (कुछ मामलों में चमड़े के नीचे इंजेक्शन)	नाक द्वारा	इंट्रामस्क्युलर इंजेक्शन
घटक	● इसमें निष्क्रिय (मारे गए) इन्फ्लूएंजा वायरस होते हैं	● इसमें कमजोर इन्फ्लूएंजा वायरस होते हैं	● रिकॉम्बिनेंट तकनीक द्वारा निर्मित और उत्पादन प्रक्रिया में अंडे या इन्फ्लूएंजा वायरस की आवश्यकता नहीं होती है
खुराक अनुसूची	● टीकाकरण के बाद, एंटीबॉडी विकसित होने और इन्फ्लूएंजा वायरस से सुरक्षा पाने में लगभग दो सप्ताह लगते हैं ● सर्दी और गर्मी दोनों मौसमों में इन्फ्लूएंजा से सुरक्षा के लिए प्रत्येक मौसम में एक बार टीका लगवाएं ● 9 वर्ष या उससे अधिक आयु के व्यक्ति: एकल खुराक ● 9 वर्ष से कम आयु के बच्चे: ○ इस मौसम में एकल खुराक, जिन्हें पहले मौसमी इन्फ्लूएंजा का टीका लग चुका है ○ जिन लोगों को पहले मौसमी इन्फ्लूएंजा का टीका नहीं लगा है, उन्हें कम से कम 28 दिनों के अंतराल पर दो खुराक		
अन्य टीकों के साथ एक साथ लगाया जाना*	● अन्य निष्क्रिय या जीवित टीके उसी दिन या किसी भी अंतराल पर दिए जा सकते हैं ● यदि एक ही दिन दिए जाते हैं, तो इंजेक्शन अलग-अलग जगहों पर दिया जाना चाहिए	● अन्य जीवित टीके जो एक ही दिन नहीं लगाए जाते हैं, उन्हें कम से कम 28 दिनों के अंतराल पर लगाया जाना चाहिए ● अन्य निष्क्रिय टीके एक ही दिन या किसी भी अंतराल पर लगाए जा सकते हैं	● अन्य निष्क्रिय या जीवित टीके उसी दिन या किसी भी अंतराल पर दिए जा सकते हैं ● यदि एक ही दिन दिए जाते हैं, तो इंजेक्शन अलग-अलग जगहों पर होना चाहिए
	*COVID-19 वैक्सीन और मौसमी इन्फ्लूएंजा वैक्सीन सूचित सहमति के तहत एक ही यात्रा पर दी जा सकती है।		
अंडे से एलर्जी वाले व्यक्ति	● टीकाकरण प्राप्त करना आम तौर पर सुरक्षित है ● हल्की एलर्जी: प्राथमिक देखभाल सेटिंग्स 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		● यह टीका लगवाना आम तौर पर सुरक्षित है क्योंकि इसमें अंडे का प्रोटीन नहीं होता है
निषेद्ध (वह स्थितियाँ जो SIV के लिए उपयुक्त नहीं हैं)**	● वैक्सीन के किसी भी घटक से या किसी भी इन्फ्लूएंजा वैक्सीन की पिछली खुराक के बाद गंभीर एलर्जी प्रतिक्रियाओं का इतिहास ● रक्तस्राव विकारों या एंटीकोगुलेंट्स वाले लोगों को सलाह के लिए अपने डॉक्टरों से परामर्श करना चाहिए	● वैक्सीन के किसी भी घटक से या किसी भी इन्फ्लूएंजा वैक्सीन की पिछली खुराक के बाद गंभीर एलर्जी प्रतिक्रियाओं का इतिहास ● बच्चों और किशोरों में सहवर्ती एस्पिरिन या सैलिसिलेट युक्त थेरेपी ● 2 वर्ष से 4 वर्ष की आयु 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 प्रतिरक्षाविहीन व्यक्तियों के करीबी संपर्क और देखभाल करने वाले जिन्हें संरक्षित वातावरण की आवश्यकता है ● गर्भावस्था ● पिछले 48 घंटों के भीतर इन्फ्लूएंजा एंटीवायरल दवा प्राप्त करना	● वैक्सीन के किसी भी घटक से या किसी भी इन्फ्लूएंजा वैक्सीन की पिछली खुराक के बाद गंभीर एलर्जी प्रतिक्रियाओं का इतिहास ● रक्तस्राव विकारों या एंटीकोगुलेंट्स वाले लोगों को सलाह के लिए अपने डॉक्टरों से परामर्श करना चाहिए
	**बुखार से पीड़ित व्यक्तियों को ठीक होने तक टीकाकरण स्थगित कर देना चाहिए।		
संभावित दुष्प्रभाव***	● स्थानीय प्रतिक्रियाएँ: ○ दर्द ○ लालिमा और सूजन ● अन्य लक्षण: ○ बुखार ○ ठंड लगना ○ थकान ○ मांसपेशियों में दर्द	● नाक बंद होना या नाक बहना ● बुखार ● गले में ख़राश ● 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)	● स्थानीय प्रतिक्रियाएँ: ○ दर्द ○ लालिमा और सूजन ● अन्य लक्षण: ○ बुखार ○ ठंड लगना ○ थकान ○ मांसपेशियों में दर्द
	***SIV के दुष्प्रभाव आम तौर पर हल्के और अस्थायी होते हैं। यदि आपको SIV लेने के बाद लगातार बुखार, गंभीर एलर्जी प्रतिक्रियाएं (जैसे सांस लेने में कठिनाई, होंठ या जीभ की सूजन, पित्ती, आदि) या अन्य प्रतिकूल घटनाएं होती हैं, तो कृपया तुरंत डॉक्टर से परामर्श लें।		

उपरोक्त जानकारी केवल संदर्भ के लिए है।
आम लोगों को इन्फ्लूएंजा का टीका लगवाने से पहले अपने पारिवारिक डॉक्टरों से परामर्श करना चाहिए।