HINDI
INACTIVATED

2009 H1N1 इंफ़्लुएन्ज़ा वैक्सीन

निष्क्रिय
(यानि "फ़्लू शॉट")

आपको इसके बारे में क्या जानने की ज़रूरत है

टीका (वैक्सीन) संबंधी जानकारी के अनेक बयान स्पैनिश तथा अन्य भाषाओं में उपलब्ध हैं। कृपया www.immunize.org/vis को देखें।

1 2009 H1N1 इंफ़्लुएन्ज़ा क्या होता है?

2009 H1N1 इंफ़्लुएन्ज़ा (जिसे कभी-कभार "स्वाइन फ़्लू" के नाम से भी पुकारा जाता है) इंफ़्लुएन्ज़ा वायरस के एक नए रूप धारण कर लेने के कारण उत्पन्न हुआ है। यह अनेक देशों में फैल चुका है।

फ़्लू के दूसरे वायरसों की तरह, 2009 H1N1 एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति तक खांसी, छींक और कभी-कभार, वायरस से दूषित चीज़ों को छूने से फैलता है।

2009 H1N1 के रोग-लक्षणों में निम्नलिखित शामिल हैं:

- थकान
- बुखार
- गले में ख़राश
- मांसपेशियों में दर्द
- कंपकंपी
- खांसी
- छींक

कुछ लोगों को दस्त तथा उल्टी भी होती है।

अधिकांश लोग एक सप्ताह के अंदर बेहतर महसूस करने लगते हैं। लेकिन कुछ लोगों को न्युमोनिया या कोई दूसरी गंभीर बीमारी हो जाती है। कुछ लोगों को अस्पताल में भर्ती करने की ज़रूरत पड़ती है और कुछ लोगों की मृत्यु हो जाती है।

2 2009 H1N1 और साधारण (मौसमी) फ़्लू में क्या अंतर है?

हालांकि मौसमी फ़्लू के वायरस प्रति वर्ष परिवर्तित होते रहते हैं, वास्तव में इनका आपस में निकट संबंध रहता है।

जिन लोगों को अतीत में फ़्लू का संक्रमण हो चुका है, वे मौसमी फ़्लू के वायरसों से कुछ हद तक प्रतिरक्षित हो जाते हैं (उनके शरीर में वायरस से लड़ने की कुछ क्षमता बन जाती है)।

2009 H1N1 फ़्लू वायरस ने वायरस का एक नया रूप धारण कर लिया है। यह मौसमी फ़्लू के वायरसों से बिल्कुल अलग है।

अधिकांश लोगों में 2009 H1N1 फ़्लू से बहुत कम या कोई प्रतिरक्षा नहीं है (यानि उनका शरीर इस वायरस से जूझने के लिए तैयार नहीं है)।

3 2009 H1N1 इंफ़्लुएन्ज़ा वैक्सीन

2009 H1N1 इंफ़्लुएन्ज़ा से रक्षा करने के लिए वैक्सीन उपलब्ध हैं।

- इन वैक्सीनों को बिल्कुल मौसमी फ़्लू के वैक्सीनों की तरह बनाया जाता है।
- अपेक्षा की जाती है कि यह मौसमी फ़्लू के वैक्सीनों की तरह ही सुरक्षित और प्रभावकारी होंगे।
- इनसे दूसरे वायरसों द्वारा उत्पन्न "इंफ़्लुएन्ज़ा से मिलती-जुलती" बीमारियों से बचाव नहीं होगा।
- इनसे मौसमी फ़्लू से बचाव नहीं होगा। ***अगर आप मौसमी फ़्लू से सुरक्षित रहना चाहते हैं तो आपको मौसमी इंफ़्लुएन्ज़ा वैक्सीन भी लगवाना चाहिए।***

निष्क्रिय वैक्सीन (जिस वैक्सीन में मारे गए वायरस मौजूद होते हैं) को मांसपेशी में सुई के ज़रिए लगाया जाता है, बिल्कुल वार्षिक फ़्लू शॉट की तरह। **इस पन्ने में निष्क्रिय वैक्सीन का वर्णन किया गया है।**

नाक के ज़रिए दिए जाने वाला (नाक में छिड़का जाने वाला) एक **जीवित** वैक्सीन भी उपलब्ध है। इसका वर्णन एक अलग पन्ने पर दिया गया है।

कुछ निष्क्रिय 2009 H1N1 वैक्सीनों में थिमेरोसैल नामक एक परिरक्षक पदार्थ (प्रिज़र्विटिव) मौजूद है ताकि इसे रोगाणुरहित (जर्म फ़्री) रखा जा सके। कुछ लोगों की राय है कि थिमेरोसैल शायद ऑटिज़्म से जुड़ा हो जा सकता है। 2004 में द इंस्टिट्यूट ऑफ़ मेडिसिन के कुछ विशेषज्ञों ने इस परिकल्पना की जांच करने वाले अनेक अध्ययनों की समीक्षा की, और उन्होंने पाया कि थिमेरोसैल और ऑटिज़्म के बीच कोई संबंध स्थापित नहीं किया जा सकता है। उसके बाद किए गए कई अध्ययनों का भी यही निष्कर्ष निकला।

4 किन लोगों को 2009 H1N1 इंफ़्लुएन्ज़ा वैक्सीन लगवाना चाहिए और कब?

कौन

सबसे पहले इन समूहों को 2009 H1N1 लगवाने की सलाह दी जाती है:

- गर्भवती महिलाएं
- 6 माह से कम उम्र के बच्चों के साथ रहने या इनकी देख-भाल करने वाले लोग
- स्वास्थ्य देख-भाल या आपात्कालीन चिकित्सा कर्मी
- 6 माह से लेकर 24 वर्ष की उम्र का कोई भी व्यक्ति
- 25 वर्ष से लेकर 64 वर्ष की उम्र का कोई भी व्यक्ति जो कुछ खास स्थायी बीमारियों से पीड़ित हैं या जिनकी प्रतिरक्षण प्रणाली (इम्यून सिस्टम) कमज़ोर हो चुकी है

जैसे-जैसे अतिरिक्त वैक्सीन उपलब्ध कराया जाएगा, इन समूहों को भी वैक्सीन लगवा लेना चाहिए:

- 25 से लेकर 64 वर्ष के स्वस्थ लोग
- 65 और इससे बुज़ुर्ग वयस्क

केन्द्रीय सरकार इस वैक्सीन को उपलब्ध करा रही है और इसे लगवाना आपकी इच्छा पर निर्भर करेगा। फिर भी, राजकीय कानून या नियोक्ताओं के अनुसार कुछ लोगों को यह वैक्सीन अनिवार्य रूप से लगवाना पड़ सकता है।

कब

जितनी जल्दी वैक्सीन उपलब्ध हो जाए, इसे लगवा लें।

9 वर्ष तक के बच्चों को एक महीने के फ़ासले पर वैक्सीन की **दो खुराकें** मिलनी चाहिए। बड़े बच्चों और वयस्कों को केवल एक खुराक लेने की ज़रूरत है।

5 कुछ लोगों को वैक्सीन नहीं लगवाना चाहिए या इसके लिए इंतज़ार करना चाहिए

अगर आपको **अंडों** से, या **वैक्सीन में मौजूद किसी अन्य पदार्थ** से **गंभीर (जानलेवा)** एलर्जी है तो आपको 2009 H1N1 फ़्लू वैक्सीन नहीं लेना चाहिए। *यदि आपको कोई भी गंभीर एलर्जी है तो वैक्सीन देने वाले व्यक्ति को बताएं।*

उन्हें यह भी बता दें अगर आपको कभी भी:

- मौसमी फ़्लू वैक्सीन की खुराक लेने के बाद कोई जानलेवा एलर्जिक प्रतिक्रिया,
- गियान-बारे (Guillian-Barré) सिंड्रोम (लकवा की गंभीर बीमारी जिसे (GBS) भी कहा जाता है)।

वैक्सीन न लेने के शायद यह कारण काफ़ी न हों, पर आपके चिकित्सा कर्मी इसके बारे में फ़ैसला करने में आपकी मदद कर सकते हैं।

अगर आप मध्यम रूप से या बहुत बुरी तरह से बीमार हैं, तो वैक्सीन लेने से पहले आपको शायद तबियत ठीक हो जाने तक इंतज़ार करने की सलाह दी जा सकती है। अगर आपको हल्की सी सर्दी या कोई दूसरी हल्की बीमारी है, तो आम तौर पर आपको इंतज़ार करने की ज़रूरत नहीं होगी।

गर्भवती या स्तनपान कराने वाली महिलाओं को निष्क्रिय 2009 H1N1 फ़्लू वैक्सीन दिया जा सकता है।

निष्क्रिय 2009 H1N1 वैक्सीन को दूसरे वैक्सीनों के साथ-साथ दिया जा सकता है, और मौसमी इंफ़्लुएन्ज़ा वैक्सीन के साथ भी।

6 2009 H1N1 इंफ़्लुएन्ज़ा वैक्सीन के क्या जोखिम हैं?

किसी भी दवा की तरह, वैक्सीन से भी गंभीर समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं, जैसे कि कोई गंभीर एलर्जिक प्रतिक्रिया। लेकिन किसी वैक्सीन से गंभीर क्षति या मृत्यु हो जाने का जोखिम बहुत ही कम होता है।

निष्क्रिय 2009 H1N1 वैक्सीन में मौजूद वायरस को मार दिया गया है, इसलिए आपको वैक्सीन लेने से इंफ़्लुएन्ज़ा नहीं हो सकता है।

निष्क्रिय 2009 H1N1 वैक्सीन के जोखिम मौसमी निष्क्रिय फ़्लू वैक्सीन से मिलते जुलते ही हैं:

हल्की समस्याएं:

- सुई लगने की जगह पर दर्द, लाली, छूने पर तकलीफ़ या सूजन
- होश खो देना (अधिकतर युवा)
- सिरदर्द, मांसपेशियों में दर्द • बुखार • उबकाइ

अगर यह समस्याएं होती हैं, तो यह सुई लगने के कुछ ही देर बाद होने लगती हैं और 1-2 दिन के लिए चलती हैं।

गंभीर समस्याएं:

- ऐसा बहुत ही कम होता है कि वैक्सीन लगने पर जानलेवा एलर्जिक प्रतिक्रियाएं हो जाएं। यदि ऐसा हुआ तो टीका लगने के कुछ मिनटों या कुछ घंटों के अंदर प्रतिक्रिया हो जाती है।
- 1976 में, एक दूसरे प्रकार के निष्क्रिय स्वाइन फ़्लू वायरस को गियान-बारे सिंड्रोम (GBS) की घटनाओं से जोड़ा गया था। इसके बाद से, फ़्लू वैक्सीनों और GBS के बीच कोई स्पष्ट संबंध नहीं जोड़ा गया है।

7 अगर कोई गंभीर प्रतिक्रिया हो जाए, तो?

मुझे किन लक्षणों के लिए चौकस रहना चाहिए?

किसी भी असाधारण स्थिति के लिए, जैसे कि तेज़ बुखार या व्यवहार में परिवर्तन। गंभीर एलर्जिक प्रतिक्रियाओं में यह शामिल हो सकते हैं - सांस लेने में दिक्कत, फटी आवाज़ या घरघराते हुए सांस लेना, पित्ती, फीका पड़ जाना, कमज़ोरी, दिल की तेज़ धड़कन या चक्कर आना।

मुझे क्या करना चाहिए?

- डॉक्टर को **बुलवाएं**, या उस व्यक्ति को तुरंत डॉक्टर के पास लेते जाएं।
- डॉक्टर को **बताएं** कि किस तारीख को कितने बजे क्या हुआ था, और यह भी कि वैक्सीन कब लगवाया गया था।
- अपने प्रदाता से **कहें** कि वह Vaccine Adverse Event Reporting System (VAERS यानि वैक्सीन के प्रतिकूल प्रभावों के बारे में रिपोर्ट दर्ज़ करने की प्रणाली) वाले फ़ॉर्म को भरकर प्रतिक्रिया के बारे में रिपोर्ट दर्ज़ करें। या आप VAERS के वेबसाइट, **www.vaers.hhs.gov** पर जाकर या **1-800-822-7967** पर फ़ोन करके खुद यह रिपोर्ट दर्ज़ कर सकते हैं।

VAERS चिकित्सकीय सलाह नहीं देती है।

8 वैक्सीन से लगने वाली संभावित चोट के लिए क्षतिपूर्ति

यदि आपको या आपके बच्चे को वैक्सीन से प्रतिक्रिया हो जाती है, तो मुकदमा करने की आपकी क्षमता पर कानूनी सीमाएं हैं।

फिर भी, इस वैक्सीन से होने वाली गंभीर प्रतिक्रियाओं का सामना करने वाले कुछ व्यक्तियों की चिकित्सकीय देख-भाल तथा कुछ खास खर्चों की अदायगी करने के लिए एक संघीय कार्यक्रम स्थापित किया गया है। इस कार्यक्रम के बारे में अधिक जानकारी प्राप्त करने के लिए, कृपया **1-888-275-4772** पर फ़ोन करें या **www.hrsa.gov/countermeasurescomp/default.htm** पर जाकर कार्यक्रम के वेबसाइट को देखें।

9 मैं इसके बारे में और अधिक कैसे जान सकता हूँ?

- अपने प्रदाता से पूछें। वे आपको वैक्सीन के साथ दी गई लिखित जानकारी दे सकते हैं या जानकारी के अन्य स्रोतों के बारे में बता सकते हैं।
- अपने स्थानीय या राजकीय स्वास्थ्य विभाग को फ़ोन करें। 1-888-767-4687
- रोग नियंत्रण तथा निवारण केन्द्रों (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) से संपर्क करें:
  - **1-800-232-4636** पर फ़ोन करें (**1-800-CDC-INFO**) या
  - CDC के वेबसाइट **www.cdc.gov/h1n1flu** या **www.cdc.gov/flu** पर जाएं
- इंटरनेट पर **www.flu.gov** पर जाएं

DCH-1471HI
AUTH: P.H.S., Act 42, Sect. 2126.

DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION

CDC

Vaccine Information Statement
2009 H1N1 Inactivated Influenza Vaccine IMM-980HND – Hindi (10/2/09) 42 U.S.C §300aa-26
Translated by Transcend Translations, Davis, CA www.transcend.net

ताकि स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं को टीका लगने की स्थिति, टीका के आकलन, तथा भविष्य में अनुशंसित टीकाओं की समय-सारिणी के बारे में सही जानकारी मिल सके, Michigan Care Improvement Registry (मिशिगन सेवा सुधार रजिस्टरी) के पास उचित जानकारियाँ भेजी जाएंगी। प्रत्येक व्यक्ति को अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से यह निवेदन करने का अधिकार है कि उनकी टीका संबंधी जानकारी रजिस्टरी में न भेजी जाए।