## जब घर पर शिशु हो तो इनफ़्लूएन्ज़ा (फ़्लू) से बचने के उपाय करना

### इनफ़्लूएन्ज़ा (फ़्लू) के लक्षण क्या होते हैं ?

- बुख़ार होना या बुख़ार होने जैसा लगना/ठंड लगना
- खाँसी होना
- गले में दर्द
- नाक बहना या बन्द होना
- माँसपेशियों व शरीर में दर्द होना
- सिर में दर्द होना
- थकान होना।

इनफ़्लूएन्ज़ा ऐसी बीमारी है जो 5-7 दिन तक चलती है।

### यदि मुझे फ़्लू हो जाए तो क्या करना चाहिए ?

- बच्चे को अपना दूध पिलाती रहें
- पैरासिटामॉल से अपने बुख़ार को कम रखें
- यदि फ़्लू के लक्षण होते हैं तो अपने जी पी से जल्द ही मिलें।

आपका डॉक्टर आपको इलाज के विकल्प बताएगा, जिसमें ऐन्टी वायरल दवा भी होगी।

### यदि मेरे परिवार में किसी को फ़्लू हो जाए तो क्या करना चाहिए ?

- यदि हो सके तो उनको शिशु से दूर रखें
- अपने बच्चे को छूने से पहले अपने हाथ अच्छी तरह धोएँ।

### यदि मेरे बच्चे को फ़्लू हो ही जाता है तो क्या करना चाहिए ?

- बच्चे को अपना दूध पिलाती रहें
- बच्चे की डॉक्टर से तुरन्त जाँच करवाएँ
- अपने बच्चे को अन्य लोगों से दूर रखें, विशेषकर अन्य शिशुओं, बच्चों व गर्भवती महिलाओं से।

## आपातकालीन संपर्क करने के नम्बर

**24 HOUR HEALTH** सलाह करने के लिए नम्बर
1800 022 222

**KARITANE** 1300 227 464

**TRESILLIAN** 1300 272 736

**PARENT HELPLINE** 1300 130 052 (24 घंटे की सेवा)

**MOTHERSAFE** सिडनी शहर का क्षेत्र 9382 6539 शहर से बाहर का क्षेत्र 1800 647 848

**NSW MINISTRY OF HEALTH**
www.health.nsw.gov.au/flu/pregnancy

**NSW PUBLIC HEALTH UNITS** 1300 066 055
http://www.health.nsw.gov.au/Infectious/Pages/phus.aspx

**IMMUNISE AUSTRALIA PROGRAM**
http://www.immunise.health.gov.au/internet/immunise/publishing.nsf/Content/immunise-influenza

**NATIONAL CENTRE FOR IMMUNISATION RESEARCH AND SURVEILLANCE**
www.ncirs.edu.au/assets/provider_resources/fact-sheets/influenza-fact-sheet.pdf

*फ़्लू का टीका लगवाएँ – अपने बच्चे को भी सुरक्षित करें,*
यह जानकारी South Western Sydney व
Sydney Local Health District Public Health Units
द्वारा विकसित संसाधन पर आधारित है।

March 2017 © NSW Health. SHPN (CHP) 170198.
Vaccinate Against Flu. Protect Your Baby Too Brochure - Hindi

# फ़्लू का टीका लगवाएँ। अपने बच्चे को भी सुरक्षित करें,

## VACCINATE AGAINST FLU. PROTECT YOUR BABY TOO.

### गर्भवती महिलाओं के लिए निःशुल्क फ़्लू का टीका

HINDI

NSW GOVERNMENT | Health

## गर्भवती महिलाओं को फ़्लू का टीका लगवाना किस लिए ज़रूरी है

इंफ़्लूएन्ज़ा या फ़्लू एक छूत का रोग है जिससे, यदि आप गर्भवती हैं तो गम्भीर समस्याएँ हो सकती हैं। स्वस्थ महिलाएँ, जिन्हें गर्भावस्था के दौरान कोई जटिलता नहीं हो रही है, उनको भी जानलेवा इंफ़्लूएन्ज़ा हो सकता है। जो अन्य समस्याएँ हो सकती हैं वे हैं गर्भपात, समय से पहले प्रसव होना या आपातस्थिति में सिज़ेरियन प्रसव कराने की आवश्यकता हो सकती है।

गर्भवती महिलाएँ जिन्हें फ़्लू हो जाता है उनको उन महिलाओं की तुलना में जो गर्भवती नहीं हैं, अस्पताल जाने का ख़तरा अधिक होता है, यहाँ तक कि मौत का ख़तरा भी। यदि आप गर्भवती हैं और आपको इंफ़्लूएन्ज़ा के लक्षण हो जाते हैं तो आपको जल्द से जल्द अपने डॉक्टर से मिलना चाहिए, क्योंकि हो सकता है कि ऐन्टी वायरल दवा से इलाज करने की सलाह दी जाए।

## गर्भवती महिलाओं के लिए फ़्लू का टीका सुरक्षित व निःशुल्क है

अपनी व अपने बच्चे की सुरक्षा करने के लिए सबसे अच्छा तरीक़ा है मौसमी फ़्लू का टीका लगवाना। आपके लिए गर्भकाल में किसी भी समय फ़्लू का टीका लगवाना सुरक्षित है। टीका लगवाने के बाद आपका शरीर रोग से रक्षा करने वाले तत्व (एंटीबॉडी) बनाता है और ये एंटीबॉडी आपकी व आपके बच्चे की फ़्लू से रक्षा करने में मदद करते हैं।

इससे आपके बच्चे की, उसके जन्म के बाद भी छः महीने तक सुरक्षा होगी। यह महत्वपूर्ण है क्योंकि छः महीने से छोटे बच्चों को फ़्लू का टीका नहीं लगाया जा सकता; बच्चे को सुरक्षा केवल माँ को गर्भकाल में टीका लगाने से ही प्रदान की जा सकती है।

छः महीने से छोटे शिशुओं की इंफ़्लूएन्ज़ा के कारण अस्पताल जाने की संभावना अन्य बड़े बच्चों की तुलना में दस गुना अधिक होती है।

बच्चों को इंफ़्लूएन्ज़ा होने के बाद गम्भीर समस्याएँ होने का ख़तरा होता है, विशेषकर:

- साँस लेने की नली के निचले हिस्से में संक्रमण होना, जैसे कि निमोनिया
- अत्यधिक ओटाईटिस मीडिया (कान के मध्य में संक्रमण) होना।

**राष्ट्रीय रोग-प्रतिरक्षा कार्यक्रम (National Immunisation Program) के अंतर्गत गर्भवती महिलाओं के लिए फ़्लू का टीका लगवाने की सिफ़ारिश की जाती है व यह टीका निःशुल्क है। अपने डॉक्टर, विशेषज्ञ या नर्स से आज ही निःशुल्क, मौसमी फ़्लू का टीका लगवाने के बारे में बात करें।**

## मैं फ़्लू से बचने के लिए क्या कर सकती हूँ?

टीके लगवाने से लोग अपने को बीमारियों से संक्रमित होने से बचा सकते हैं। इसका अर्थ है कि समुदाय में कम बीमारियाँ फैलती हैं, जिससे आपकी सुरक्षा होती है व इससे आपके आसपास वालों में से उनकी भी सुरक्षा होती है जो टीका नहीं लगवा सकते जैसे कि 6 महीने से छोटे बच्चे।

फ़्लू से बचने या औरों को संक्रमित होने से बचाने के लिए टीका लगवाने के अलावा अन्य कई सरल चीज़ें हैं जो हर कोई कर सकता है:

- खाँसतें या छींकते समय अपने मुँह को ढकने के लिए मुँह- नाक पर कुछ रखें, टिशु का उपयोग करें और उसे तुरन्त फेंक दें।
- अपने हाथ नियमित रूप से धोती रहें, विशेषकर खाँसतें, छींकते या नाक साफ़ करते समय।
- आपकी जानकारी में जिन लोगों को फ़्लू है उन लोगों से दूर रहें।
- भीड़-भाड़ की जगह न जाएँ, जहाँ फ़्लू से बीमार लोग हो सकते हैं।

## फ़्लू का टीका: अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न

### प्रश्न: गर्भवती महिलाओं को फ़्लू का टीका कब लगाया जा सकता है ?

इंफ़्लूएन्ज़ा का टीका महिलाओं को कभी भी लगाया जा सकता है, चाहे वे गर्भवती होने की कोशिश कर रही हों या उनके गर्भकाल के दौरान किसी भी समय, बच्चे के पैदा होने का समय चाहे कोई भी हो। गर्भवती महिलाओं को फ़्लू का टीका लगाए जाने के सुरक्षित उपयोग का व्यापक अनुभव है।[†] विकसित हो रहे बच्चे पर हानिकारक प्रभाव होने का कोई प्रमाण नहीं है।

### प्रश्न: फ़्लू का टीका कितना प्रभावशाली होता है?

फ़्लू का टीका आपके शरीर की रक्षा प्रणाली द्वारा एंटीबॉडी बनाने के सिस्टम को आरम्भ कर देता है जिससे सुरक्षा करने वाले तत्व बनने लगते हैं, जो कि यदि भविष्य में आप फ़्लू से संक्रमित होते हैं तो वे फ़्लू के विषाणुओं से बचाते हैं। युवा स्वस्थ वयस्कों में, फ़्लू का टीका फ़्लू से बचाने में 80% तक प्रभावशाली होता है।

### प्रश्न: क्या फ़्लू के टीके के कोई दुष्प्रभाव होते हैं?

फ़्लू के टीके के बहुत हल्के दुष्प्रभाव होते हैं। वयस्क व्यक्ति जिन्हें फ़्लू का टीका लगता है उन सब में, दस में से एक को दुष्प्रभाव होते हैं, जैसे कि हल्का बुख़ार होना, थकान व माँसपेशियों में दर्द होना। टीका लगाए जाने के स्थान के आसपास अक्सर लाली व सूजन हो जाती है।

क्योंकि फ़्लू के टीके में कोई पूरा फ़्लू का विषाणु नहीं होता है, इसलिए फ़्लू के टीके से आपको फ़्लू नहीं हो सकता है और न ही टीके के कारण आपसे किसी को यह रोग हो सकता है।

### प्रश्न: यदि मैंने पिछली सर्दियों में टीका लगवाया था तो मुझे फिर से टीका लगवाना चाहिए या नहीं?

हाँ । हर साल नए मौसमी फ़्लू के टीके का विकास किया जाता है। यह उन चार प्रकार के फ़्लू से रक्षा करेगा जिनकी इन सर्दियों में होने की सबसे अधिक संभावना है ।

[†] Moro PL, et al Adverse events following administration to pregnant women of influenza A (H1N1) 2009 monovalent vaccine reported to the Vaccine Adverse Event Reporting System. Am J Obstet Gynecol. (किताबों के नाम)