गर्भावस्था के दौरान फ्लू का टीका लगवाना आपकी सुरक्षा का सबसे अच्छा तरीका है।

आप अपनी गर्भावस्था के किसी भी चरण में और साल के किसी भी समय फ्लू का टीका लगवा सकती हैं।

मैं फ्लू का टीका कहाँ लगवा सकती हूँ?

आप निम्न माध्यमों से वैक्सीन अपॉइंटमेंट बुक कर सकती हैं:

- डॉक्टर
- मैटरनिटी देखभाल प्रदाता, जैसे कि मिडवाइफ
- भाग लेने वाला फार्मासिस्ट, या
- एबोरिजिनल (आदिवासी) चिकित्सा सेवा।

चिकित्सा सहायता लेना

यदि आपके शिशु की हरकत का पैटर्न बदलता है, तो तुरंत अपनी मिडवाइफ, डॉक्टर या स्थानीय मैटरनिटी सेवा से संपर्क करें। कॉल करना अगले दिन तक **न** टालें।

अगर आपको साँस लेने में दिक्कत हो, सीने में दबाव या दर्द हो या तेज सिरदर्द या चक्कर आए तो तुरंत ट्रिपल जीरो (000) पर कॉल करें। एम्बुलेंस स्टाफ को बताएं कि आप गर्भवती हैं।

अन्य मामलों के लिए, healthdirect को **1800 022 222** पर कॉल करें (नि:शुल्क और 24/7 उपलब्ध)।

संपर्क नंबर और संसाधन

Healthdirect (हेल्थडायरेक्ट)

1800 882 436 (गर्भावस्था, जन्म और शिशु हेल्पलाइन) पर मातृ शिशु स्वास्थ्य नर्स से बात करें। हर दिन सुबह 7 बजे से आधी रात तक उपलब्ध।

Mothersafe (मदरसेफ)

Mothersafe गर्भवती महिलाओं को टीकाकरण के बारे में जानकारी सहित जोखिम के बारे में चिंतित होने पर सहायता प्रदान करता है।

सिडनी महानगरीय क्षेत्र **9382 6539**
गैर-महानगरीय क्षेत्र **1800 647 848**

टीकाकरण के बारे में जानकारी साझा करना

skai.org.au/pregnancy-and-newborn/diseases-and-vaccines/influenza

अधिक जानकारी के लिए,
QR कोड स्कैन करें या यहाँ जाएं:
health.nsw.gov.au/respiratory

NSW GOVERNMENT

May 2024 © NSW Health.
SHPN (HPNSW) 240340-7.

NSW GOVERNMENT

अपने आपको और अपने शिशु को इन्फ्लूएंजा (फ्लू) से बचाना

Protecting you and your baby from influenza (flu) — Hindi

इन्फ्लुएंजा गंभीर होता है, विशेषकर जब आप गर्भवती हों तो

मुझे फ्लू का टीका क्यों लगवाना चाहिए?

फ्लू का टीका लगवाना गर्भावस्था के दौरान अपने आपको इन्फ्लूएंजा (फ्लू) और इसकी जटिलताओं से बचने के लिए सबसे अच्छा तरीका है।

यह आपके शिशु को उसके जीवन के प्रथम 6 महीनों में सुरक्षित रखने में भी मदद करता है, इससे पहले कि उसे फ्लू का टीका लगाया जा सके।

गर्भवती महिलाओं को फ्लू से बहुत बीमार होने की संभावना अधिक होती है। इससे आपको और आपके शिशु को अस्पताल में देखभाल की आवश्यकता पड़ने का खतरा हो सकता है।

6 महीने से कम आयु के शिशुओं के बड़े बच्चों की तुलना में फ्लू के कारण अस्पताल जाने की अधिक संभावना होती है।

फ्लू का टीका आपके और आपके शिशु के लिए सुरक्षित और असरदार होता है।

यह सलाह दी जाती है कि जिन लोगों से आप अक्सर मिलते हैं, जैसे कि करीबी परिवार और दोस्त, वे भी फ्लू का टीका लगवाएँ।

फ्लू के लक्षण क्या हैं?

- बुखार और ठंड लगना
- खाँसी
- गले में खराश
- नाक बहना या नाक बंद होना
- मांसपेशियों में दर्द या जोड़ों में दर्द
- सिरदर्द
- थकान (बहुत थका हुआ महसूस होना)

फ्लू के लक्षण एक सप्ताह से ज़्यादा समय तक रह सकते हैं। अगर आपको फ्लू के लक्षण हैं, तो तुरंत अपने डॉक्टर या मैटरनिटी (प्रसूति) देखभाल प्रदाता, जैसे कि मिडवाइफ से संपर्क करें।

यदि गर्भावस्था के दौरान मुझे फ्लू हो जाए तो क्या होगा?

भले ही आप सामान्य रूप से स्वस्थ हों, लेकिन गर्भावस्था के दौरान प्रतिरक्षा, हृदय और फेफड़ों के कार्यों में परिवर्तन से फ्लू होने पर गंभीर बीमारी से ग्रस्त होने का आपका खतरा बढ़ जाता है।

गर्भावस्था के दौरान सुरक्षित उपचार उपलब्ध हैं, इसलिए अपने डॉक्टर से बात करें।

आपको ये करना चाहिए:

- बहुत सारा तरल पदार्थ पीजिए
- अगर आपको अस्वस्थ महसूस हो तो पैरासिटामोल लें
- रक्त के थक्के बनने के जोखिम को कम करने के लिए नियमित रूप से घूमें, क्योंकि गर्भावस्था में ये ज़्यादा आम हो सकते हैं*

सुरक्षित रहने के लिए अन्य कदम:

- अगर आप बीमार हैं तो घर पर रहें
- खाँसते और छींकते समय मुंह को ढकें
- अपने हाथ बार-बार धोएँ
- अक्सर छुई जाने वाली सतहों को साफ करें
- बीमार लोगों के संपर्क में आने से बचें। अगर आप भीड़-भाड़ वाली अंदरूनी जगहों पर शारीरिक दूरी बनाए रखने में असमर्थ हैं तो मास्क पहनें

* इसकी संभावना फ्लू से नहीं बल्कि बिस्तर पर पड़े रहने/गतिहीन रहने से बढ़ती है

अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न

प्रश्न: मैं टीका कब लगवा सकती हूँ?

आप अपनी गर्भावस्था के किसी भी चरण में फ्लू का टीका लगवा सकती हैं।

प्रश्न: क्या फ्लू का टीका सुरक्षित है?

हाँ। फ्लू का टीका आपके और आपके शिशु दोनों के लिए सुरक्षित है। गर्भावस्था के दौरान इन्फ्लूएंजा का टीका लगवाने से महिलाओं या उनके शिशुओं को होने वाले जोखिम में वृद्धि का कोई सबूत नहीं है। रॉयल ऑस्ट्रेलियन एंड न्यूज़ीलैंड कॉलेज ऑफ़ ऑब्सटेट्रिशियन एंड गायनेकोलॉजिस्ट (RANZCOG) गर्भवती महिलाओं को मां और शिशु दोनों की सुरक्षा के लिए फ्लू का टीका लगवाने की पुरजोर सिफारिश करता है।

प्रश्न: फ्लू का टीका कैसे काम करता है?

आपको टीका लगाए जाने के बाद, आपके एंटीबॉडी गर्भ में पल रहे आपके शिशु तक पहुँच जाएँगे।

प्रश्न: क्या मुझे फ्लू के टीके से कोई दुष्प्रभाव हो सकता है?

आपको हल्के दुष्प्रभाव हो सकते हैं। इसमें हल्का बुखार, थकान और मांसपेशियों में दर्द शामिल हो सकता है। यह भी संभव है कि आपकी बाजु में जहाँ टीका लगाया गया है, वहां लालिमा और सूजन हो।

प्रश्न: क्या मुझे फ्लू का टीका लगवाने से फ्लू हो सकता है?

नहीं। फ्लू के टीके में कोई जीवित वायरस नहीं होता। इसका मतलब है कि फ्लू के टीके से आपको फ्लू नहीं हो सकता है।

प्रश्न: अगर मुझे पिछली सर्दियों में फ्लू हुआ था, तो क्या मुझे फ्लू के टीके की ज़रूरत है?

हाँ। हर साल सर्दी के मौसम में होने वाले फ्लू के सबसे आम प्रकारों से बचाव के लिए एक नया फ्लू टीका विकसित किया जाता है। हर साल फ्लू का टीका लगवाने से आपको सुरक्षा मिलती है।

प्रश्न: क्या मैं फ्लू होने पर भी स्तनपान करा सकती हूँ?

हां, यदि आपको फ्लू है तो भी आप स्तनपान करा सकती हैं।

प्रश्न: क्या मुझे फ्लू के टीके के लिए भुगतान करना होगा?

नहीं। फ्लू का टीका मुफ़्त है, हालाँकि कुछ प्रदाता प्रशासन या परामर्श शुल्क ले सकते हैं। अपने डॉक्टर, मिडवाइफ या फार्मासिस्ट से पूछें कि क्या यह आप पर लागू होता है।