

Томуугийн вакцин нь таныг жирэмсэн байх үед хамгаалах хамгийн сайн арга юм.

Та жирэмсний аль ч үедээ, жилийн аль ч үед уг вакциныг хийлгэж болно.

Томуугийн эсрэг вакциныг хаана хийлгэх вэ?

Та дараах газруудаад хандан вакцин хийлгэхээр цаг авч болно.

- эмч
- эх баригч гэх мэт танд жирэмсний үеийн үйлчилгээ үзүүлэгч байгууллага
- итгэмжлэгдсэн эмийн сангууд, эсвэл
- Уугуул иргэдэд эрүүл мэндийн үйлчилгээ үзүүлэгч байгууллага.

Эмнэлгийн тусламж авахаар хандах

Хэрэв таны хүүхдийн хөдөлгөөний хэв маяг өөрчлөгдвөл эх баригч, эмч эсвэл орон нутгийн амаржих газарт яаралтай хандаарай. Маргааш хэмээн бүү хойшлуулаарай.

Амьсгалахад хэцүү болох, цээж дарагдах мэт мэдрэмж үүсэх, өвдөх, толгой хүчтэй өвдөх, толгой эргэх зэрэг шинж тэмдэг илэрвэл нэн даруй гурвалсан тэг (000) дугаарт залгаарай. Түргэн тусламжийн ажилтнуудад жирэмсэн гэдгээ хэлээрэй.

Бусад асуудлаар healthdirect-ийн 1800 022 222 дугаарт залгана уу. (өдөр бүр 24 цагаар ажилладаг үнэ төлбөргүй шугам).



Дэлгэрэнгүй мэдээллийг QR кодыг уншуулж харах, эсвэл дараах хаягаар зочилно уу. health.nsw.gov.au/respiratory



Холбогдох дугаар болон бусад газрууд

Healthdirect

1800 882 436 (Жирэмслэлт, төрөлт, нярай хүүхдийн тусламжийн шугам) дугаараар эх хүүхдийн эрүүл мэндийн сувилагчтай холбогдоно уу. Өдөр бүр еглөөний 7 цагаас шөнө дунд хүртэл ажиллана.

Mothersafe (Аюулгүй эхчүүд)

Mothersafe нь халдварын талаарх санаа зовж буй жирэмсэн эмэгтэйчүүдэд вакцины талаарх мэдээллийг хүргэдэг.

Сидней хотын дүүрэг 9382 6539
Нийслэлийн бус дүүргүүд 1800 647 848

Дархлаажуулалтын талаарх мэдлэгээ хуваалцах нь

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



Томуу (томуу төст өвчин) өвчнөөс өөрийгөө болон хүүхдээ хамгаалах нь

Protecting you and your baby from influenza (flu)

Mongolian

Томуу нь ноцтой өвчин бөгөөд ялангуяа жирэмсэн эмэгтэйчүүдэд маш ноцтойгоор нөлөөлдөг.



Би яагаад томуугийн вакцин хийлгэх ёстой вэ?

Томуугийн вакцин хийлгэх нь томуу (томуу төст өвчин) өвчнөөс урьдчилан сэргийлэх, жирэмсэн үед томуугийн хүндрэлээс хамгаалах хамгийн сайн арга юм.

Уг вакцин нь таны хүүхдийн амьдралын эхний 6 сард уг өвчнөөс хамгаалах бөгөөд хүүхэд уг вакциныг бие даан хийлгэх боломжтой болох хүртэл нь хамгаалж байдаг.

Жирэмсэн эмэгтэйчүүд томуугийн халдвараар хүнд өвдөх магадлал өндөр байдаг. Тиймээс та болон таны хүүхэд эрсдлийг нэмгэдүүлж эмнэлгийн тусламж хэрэгтэй болох нөхцөлд хүргэж болзошгүй юм.

6 сар хүртэлх настай нярай томуугийн халдварын улмаас эмнэлэгт хандах магадлал том хүүхдүүдтэй харьцуулахад өндөр байдаг.

Томуугийн вакцин нь танд болон таны хүүхдэд аюулгүй бөгөөд үр дүнтэй байдаг.

Таны ойр дотны гэр бүл, найз нөхөд гэх мэт ойр ойрхон уулздаг хүмүүс мөн томуугийн эсрэг вакцин хийлгэхийг зөвлөдөг.

Томуугийн шинж тэмдэг яаж илэрдэг вэ?

- Халуурах, бие жихүүцэх
- Ханиалгах
- Хоолой өвдөх
- Нус гоожиж, хамар битүүрэх
- Булчин эсвэл үе мөч өвдөх
- Толгой өвдөх
- Ядрах (маш их ядарсан мэдрэмж төрөх)

Томуугийн шинж тэмдэг нь долоо хоногоос дээш хугацаагаар үргэлжилж болно. Хэрэв танд томуугийн шинж тэмдэг илэрвэл өөрийн эмч, эх баригч зэрэг жирэмсний үеийн үйлчилгээ үзүүлэгч байгууллагатайгаа холбоо бариарай.

Жирэмсэн үед томуу тусвал би яах вэ?

Хэдийгээр таны ерөнхий эрүүл мэндийн байдал сайн байгаа ч гэсэн жирэмсэн үед дархлаа, зүрх, уушигны үйл ажиллагаанд өөрчлөлт гарснаар томуугийн халдвар авсан тохиолдолд хүндээр өвчлөх эрсдлийг нэмэгдүүлдэг.

Жирэмсэн үед аюулгүй эмчилгээ хийх боломжтой байдал тул эмчтэйгээ ярилцаарай.

Танд дараах зүйлийг зөвлөж байна:

- Хангалттай хэмжээгээр шингэн уух
- Таны бие тавгүйрхвэл парацетамол уух
- Жирэмсэн үед цусны бүлэгнэл үүсэх эрсдэл өндөр байдаг тул тогтмол хөдөлж байх хэрэгтэй*.

Аюулгүй байдлыг хангах бусад алхамууд:

- Өвдсөн бол гэртээ байх
- Ханиалгах, найтаах зэрэгт ам хамраа таглах
- Гараа ойр ойрхон угаах
- Хүний байнга хүрдэг гадаргууг цэвэрлэх
- Өвчтэй хүмүүстэй харилцахаас зайлсхийх. Хэрэв хүн ихтэй хязгаарлагдмал орчинд аюулгүй зайг баримтлах боломжгүй бол амны хаалт зүүх

*эрсдэл өсөх магадлал нь уг өвчин биш харин хэвтрийн дэглэмтэй эсвэл хөдөлгөөнгүй байснаар ихэсдэг



Түгээмэл асуултууд

Асуулт: Би хэзээ вакцин хийлгэж болох вэ?

Та жирэмсний аль ч үед томуугийн эсрэг вакцин хийлгэж болно.

Асуулт: Томуугийн эсрэг вакцин аюулгүй юу?

Тийм. Уг вакцин нь та болон таны хүүхдэд аюулгүй. Жирэмсний үед томуугийн эсрэг вакцин хийлгэснээр эмэгтэйчүүд болон нярай хүүхдэд үзүүлэх эрсдэл нэмэгддэг гэдгийг харуулах нотолгоо байхгүй байна. Австрали, Шинэ Зеландын Эх барих, эмэгтэйчүүдийн коллеж (RANZCOG) эхчүүд болон нялх хүүхдийг хамгаалахын тулд жирэмсэн эмэгтэйчүүдэд томуугийн эсрэг вакцин хийхийг зөвлөдөг.

Асуулт: Томуугийн вакцин хэрхэн үйлчилдэг вэ?

Вакцин хийлгэсний дараа эсрэг биет нь таны биеэр дамжин эхийн хэвлий дэх хүүхдэд нэвтрэх болно.

Асуулт: Томуугийн эсрэг вакцин хийлгэвэл надад гаж нөлөө гарах болов уу?

Вакцин танд бага зэргийн гаж нөлөө үзүүлж болно. Энэ нь бага зэрэг халуурах, ядрах, булчин өвдөх зэрэг байж болно. Мөн таны гарт зүү орсон газраар улайх, хавдах боломжтой.

Асуулт: Би томуугийн вакцин хийлгэснээр ханиад томуу хүрч болох уу?

Үгүй. Томуугийн вакцинд амьд вирус байхгүй. Тиймээс томуугийн вакцин танд ханиад өгөхгүй гэсэн үг юм.

Асуулт: Би өнгөрсөн өвөл томуу туссан бол томуугийн эсрэг вакцин хийлгэх хэрэгтэй юу?

Тийм. Жил бүр тухайн өвлийн улиралд гарах томуугийн хамгийн түгээмэл омогоос хамгаалахаар шинэ томуугийн вакциныг үйлдвэрлэсэн байдаг. Жил бүр вакцин хийлгэх нь таныг уг өвчнөөс хамгаалахад тусална.

Асуулт: Би ханиад хүрсэн бол хүүхдээ хөхүүлж болох уу?

Тийм, та томуу туссан ч гэсэн хүүхдээ хөхүүлж болно.

Асуулт: Вакцин нь үнэ төлбөртэй юу?

Үгүй. Томуугийн эсрэг вакцин нь үнэ төлбөргүй ч зарим үйлчилгээ үзүүлэгч байгууллагууд өөрийн үйлчилгээний болон зөвлөгөөний төлбөр авч болно. Уг төлбөрийг та төлөх хэрэгтэй болох эсэхийг эмч, эх баригч, эм зүйчээсээ асуугаарай.