अपने बच्चे के प्रतिरक्षण (इम्यूनाइज़ेशन) के लिए समय से उपाय करें

यह उनके लिए सर्वश्रेष्ठ सुरक्षा है

immunise

their best protection

यदि आप बच्चे के अभिभावक या उसकी देख-रेख करने वाले हैं, तो यह पुस्तिका आपके लिए ही तैयार की गई है।

इस पुस्तिका में आपको बताया गया है कि आप किस उम्र में अपने बच्चे के प्रतिरक्षण (इम्यूनाइज़ेशन) के लिए सुरक्षा उपाय अपना सकते हैं।

यदि समय से शिशुओं और बच्चों का प्रतिरक्षण (इम्यूनाइज़ेशन) किया जा सके तो उनके लिए यह सर्वोत्तम सुरक्षा है।

अपने बच्चे और परिवार को सुरक्षित रखें

प्रतिरक्षण (इम्यूनाइज़ेशन) आपके परिवार को 13 गंभीर बीमारियों से सुरक्षित रखने का सर्वोत्तम तरीका है। न्यूज़ीलैंड में सभी शिशुओं, बच्चों और किशोरों को 18 वर्ष की उम्र तक यह सुविधा निःशुल्क उपलब्ध है।*

प्रतिरक्षण (इम्यूनाइज़ेशन) से आपके बच्चे में रोगप्रतिकारक (एंटीबॉडी) विकसित होते हैं जो बीमारियों से लड़ते हैं। इससे प्रति वर्ष दुनिया भर में लाखों ज़िंदगियाँ बचती हैं।

* HPV प्रतिरक्षण 9-26 वर्ष के सभी लोगों के लिए निधिबद्ध (फ़ंडेड) है; MMR प्रतिरक्षण 1 जनवरी 1969 से जन्मे सभी लोगों के लिए निधिबद्ध है।

प्रतिरक्षण (इम्यूनाइज़ेशन) क्यों ज़रूरी है?

शिशुओं और बच्चों को गंभीर बीमारियों से बचाने के लिए प्रतिरक्षण (इम्यूनाइज़ेशन) ज़रूरी है।

आमतौर पर शिशुओं में जन्म के समय से ही बीमारी के प्रति निष्क्रिय प्रतिरक्षा क्षमता होती है। स्तनपान करने वाले शिशुओं को अपने माँ के दूध से अतिरिक्त रोग-प्रतिकारक मिल जाते हैं। यह निष्क्रिय प्रतिरक्षा क्षमता कुछ समय ही रहती है और यह आपके शिशु को सभी बीमारियों से नहीं बचा सकती है।

आपके शिशु या बच्चे को सही समय पर प्रतिरक्षित किया जाना महत्वपूर्ण है, ताकि उसे सर्वोत्तम संभव सुरक्षा प्रदान की जा सके।

प्रतिरक्षणों का रिकॉर्ड रखना

जब आपका बच्चा 6 हफ्ते का हो जाय, तो उसका प्रतिरक्षण (इम्यूनाइज़ेशन) शुरू कर दें, ताकि बीमरियों से उसकी सर्वोत्तम सुरक्षा सुनिश्चित की जा सके।

नेशनल इम्यूनाइज़ेशन शिड्युल परामर्शित प्रतिरोधकताओं की समय-तालिका है। इसमें दिखाया गया है कि आपके बच्चे का प्रतिरोधीकरण करण कब होना चाहिए, ताकि वह सर्वोत्तम संभव सुरक्षा प्राप्त कर सके।

आपके बच्चे के लिए सभी इम्यूनाइज़ेशन लेना महत्वपूर्ण है।

राष्ट्रीय प्रतिरक्षण कार्यक्रम देखने के लिए अगले पृष्ठ पर जाएँ। आपके बच्चे की सर्वोत्तम सुरक्षा के लिए सही समय पर उसका प्रतिरक्षण (इम्यूनाइज़ेशन) आवश्यक है, लेकिन यदि इसमें कभी देरी हो जाये तो भी आप इसे करा सकते हैं। (ध्यान दें: आपका बच्चा 15 हफ्ते का होने से पहले उसे रोटावायरस से बचाने के लिए प्रतिरक्षण (इम्यूनाइज़ेशन) शुरू करना ज़रूरी है।) यदि आपको लगता है कि आपके बच्चे को एक या एक से अधिक प्रतिरक्षण (इम्यूनाइज़ेशन) नहीं दिया जा सका है, तो अपने पारिवारिक डॉक्टर या नर्स को बताएँ।

डॉक्टर या नर्स आपके बच्चे को दिए जाने वाले प्रत्येक प्रतिरक्षण (इम्यूनाइज़ेशन) को **(NIR)** में रिकॉर्ड करेंगे (NIR के बारे में अधिक जानकारी के लिए पृष्ठ संख्या 10 देखें)।

आपके बच्चे की वेल चाइल्ड तमारिकी ओरा स्वास्थ्य पुस्तिका के **प्रतिरोधन प्रमाण-पत्र** में सभी प्रतिरोधन दर्ज किए जाते हैं। अपने बच्चे को उसके प्रतिरक्षण (इम्यूनाइज़ेशन) के लिए डॉक्टर या नर्स के पास ले जाते समय हर बार *वेल चाइल्ड तामारिकी ओरा माय हैल्थ बुक* अपने साथ लेना न भूलें। आपके बच्चे की बाल्य देखभाल (चाइल्ड केयर) सेवा, कोहांगा रियो या प्राथमिक स्कूल शुरू होने के समय आपको प्रतिरक्षण (इम्यूनाइज़ेशन) प्रमाण-पत्र दिखाना होगा।

प्रतिरक्षण (इम्यूनाइज़ेशन) आपकी इच्छा पर निर्भर है - यदि आपके मन में कोई सवाल हो तो अपने पारिवारिक डॉक्टर या नर्स को बताएँ।

राष्ट्रीय प्रतिरक्षण कार्यक्रम

आयु	जिस बीमारी से रक्षा करता है	टीका
गर्भावस्था	टेटनस + डिप्थीरिया + काली खांसी (पर्ट्यूसिस)	Boostrix®
	जुकाम	गर्भावस्था के दौरान कभी भी।
6 हफ्ते	रोटावायरस (पहली खुराक 15 सप्ताह से पहले दी जानी चाहिए)	Rotarix® (ओरल)
	डिप्थीरिया + टेटनस + काली खांसी (पर्ट्यूसिस) + पोलियो + हैपेटाइटिस B + ***हाइमोफ़िलस इन्फ़्लूएंजा*** प्रकार b (Hib)	Infanrix® hexa
	न्यूमोकोकल बीमारी	Synflorix®
3 महीने	रोटावायरस (दूसरी खुराक 25 सप्ताह से पहले दी जानी चाहिए)	Rotarix® (ओरल)
	डिप्थीरिया + टेटनस + काली खांसी + पोलियो + हैपेटाइटिस B + ***हाइमोफ़िलस इन्फ़्लूएंजा*** प्रकार b (Hib)	Infanrix® hexa
	न्यूमोकोकल बीमारी	Synflorix®
5 महीने	डिप्थीरिया + टेटनस + काली खांसी + पोलियो + हैपेटाइटिस B + ***हाइमोफ़िलस इन्फ़्लूएंजा*** प्रकार b (Hib)	Infanrix® hexa
	न्यूमोकोकल बीमारी	Synflorix®
15 महीने	***हाइमोफ़िलस इन्फ़्लूएंजा*** प्रकार b (Hib)	Hiberix®
	खसरा + कण्ठमाला + जर्मन खसरा	Priorix®
	न्यूमोकोकल बीमारी	Synflorix®
	चिकनपॉक्स (छोटी चेचक)	Varilrix®
4 वर्ष	डिप्थीरिया + टेटनस + काली खांसी + पोलियो	Infanrix® IPV
	खसरा + कण्ठमाला + जर्मन खसरा	Priorix®
11+12 वर्ष	टेटनस + डिप्थीरिया + काली खांसी	Boostrix®
	ह्यूमैन पैपिलोमावायरस (HPV)	Gardasil®9 (2 खुराक, 6 महीने के अंतर पर)

प्रतिरक्षण (इम्यूनाइज़ेशन) किन गंभीर बीमारियों से बचाता है?

चिकनपॉक्स (छोटी चेचक) एक ऐसा वायरस है जो आमतौर पर हल्का होता है लेकिन इसके चलते गंभीर परेशानी हो सकती है जैसे न्यूमोनिया और किडनी, दिल, जोड़ें या तंत्रिका तंत्र से जुड़ी परेशानियां।

डिप्थीरिया गले में संक्रमण से संबंधित बीमारी है। इससे पीड़ित व्यक्ति को साँस लेने या निगलने में कठिनाई होती है। डिप्थीरिया तंत्रिकाओं, मांसपेशियों और हृदय को भी प्रभावित कर सकता है।

***हाइमोफ़िलस इन्फ़्लूएंजा* टाईप b** (Hib) से मेनिनजाइटिस (मस्तिष्क में संक्रमण) और एपिग्लोटाइटिस (गले में सूजन जिससे श्वसन नली में अवरोध पैदा होता है) नामक बीमारियाँ होती हैं। इससे निमोनिया और जोड़ों का एवं त्वचा के नीचे का संक्रमण भी हो सकता है।

हैपेटाइटिस B यकृत (लीवर) को नुकसान पहुँचाता है। इससे पीड़ित व्यक्ति बीमार और थका हुआ महसूस कर सकता है और त्वचा का रंग पीला पड़ सकता है।

ह्यूमैन पैपिलोमावायरस (HPV) से सर्वाइकल और अन्य कैंसर हो सकते हैं। यह एक ऐसा वायरस है जिससे न्यूज़ीलैंड के लगभग सभी वयस्क कभी-न-कभी प्रभावित होते हैं। इससे प्रभावित व्यक्ति को जननांग में मस्सा भी हो सकता है।

खसरा के चलते फुंसी, नाक बहना, जुकाम और गला दुखना, आँख में पानी आना जैसी शिकायतें होती हैं। इसके चलते निमोनिया, कान में संक्रमण और ब्रेन डैमेज भी हो सकता है।

कण्ठमाला के चलते चेहरे में सूजन, बुखार और सिरदर्द होता है। कण्ठमाला के चलते मस्तिष्क में सूजन और बहरापन भी हो सकता है।

न्यूमोकोकल बीमारी के चलते निमोनिया, मेनिनजाइटिस और रक्त-विषाक्तता होती हैं। इसके चलते साइनस और कान के संक्रमण हो सकते हैं।

पोलियो (पोलियोमाइलाइटिस) के चलते शरीर को लकवा मार सकता है और सांस लेने में दिक्कत हो सकती है।

रोटावायरस से उल्टी और डायरिया होता है। इससे गंभीर रूप से डिहाइड्रेशन (पानी की कमी) हो सकता है और कभी-कभी जान भी जा सकती है। शिशुओं को सबसे अधिक खतरा होता है।

जर्मन खसरा से फुंसी और जोड़ के दर्द के साथ हल्का बुखार हो जाता है। यदि किसी गर्भवती महिला को गर्भावस्था के प्रारंभ में ही जर्मन खसरा हो जाए तो स्थिति गंभीर हो सकती है। उसके होने वाले बच्चे को गंभीर समस्याएँ हो सकती हैं, जैसे- बहरापन, अंधापन, हृदय रोग, और ब्रेन डैमेज।

टेटनस से मांसपेशियों में जकड़न और ऐंठन हो जाती है, साँस लेने और निगलने में बहुत कठिनाई होती है।

काली खांसी (पर्ट्यूसिस) श्वांस नलिकाओं को क्षतिग्रस्त कर देती है, और इससे खांसी और उल्टी होने लगती है। इससे स्थाई रूप से फेफड़ा नष्ट हो सकता है, और इसके चलते बच्चों की साँस रूक सकती है। शिशुओं को सबसे अधिक खतरा होता है।

अतिरिक्त सुरक्षा

कुछ शिशुओं या बच्चों को बीमारियों का अधिक खतरा हो सकता है, इसलिए उन्हें अतिरिक्त प्रतिरक्षण (इम्यूनाइज़ेशन) दिया जा सकता है।

आपके पारिवारिक डॉक्टर या नर्स आपसे इस बारे में चर्चा करेंगे।

दवा का प्रभाव

शिशुओं और बच्चों में प्रतिरक्षण (इम्यूनाइज़ेशन) के बाद हल्का रिएक्शन हो सकता है। ये प्रभाव 2 दिनों तक रह सकते हैं। वे निम्नलिखित रूप ले सकते हैं:

- चिड़चिड़ापन (थकान और चीखना)
- हल्का बुखार
- सुई दी गई जगह पर होने वाली एक छोटी-सी सूजन।

रोटावायरस का टीका लगने के बाद कुछ बच्चों को एक हफ्ते तक हल्की उल्टी और डायरिया की शिकायत हो सकती है।

आपके बच्चे को रिएक्शन होने पर आपको क्या करना चाहिए?

- जिस जगह पर सुई (इंजेक्शन) दी गई हो उसे रगड़े नहीं क्योंकि इससे रिएक्शन और भी गंभीर हो सकता है।
- यदि आपके बच्चे के कपड़े तंग हैं तो उन्हें ढीला कर दें।
- अपने बच्चे को पीने के लिए अतिरिक्त मात्रा में तरल पदार्थ दें (जैसे, पानी या स्तनपान)।
- अपने नर्स या डॉक्टर के कहने पर ही अपने बच्चे को पारासिटामल या ब्रुफेन दें।

यदि आप प्रतिरक्षण (इम्यूनाइज़ेशन) के बाद अपने बच्चे को हुए रिएक्शन से चिंतित हैं, तो अपने डॉक्टर या नर्स को बताएँ या निःशुल्क स्वास्थ्य सेवा को दिन या रात किसी भी समय 0800 611 116 पर कॉल करें।

राष्ट्रीय प्रतिरक्षण पंजीयक (NIR)

NIR में न्यूज़ीलैंड के सभी बच्चों का प्रतिरक्षण (इम्यूनाइज़ेशन) संबंधी ब्यौरा संग्रहित होता है।

आपके बच्चे का जब-जब प्रतिरक्षण (इम्यूनाइज़ेशन) किया जाएगा, आपके डॉक्टर या नर्स इसे NIR में दर्ज करेंगे।

इससे यह सुनिश्चित करने में मदद मिलती है कि आपके बच्चे को सही समय पर सही प्रतिरक्षण (इम्यूनाइज़ेशन) प्राप्त हो। प्रतिरक्षण (इम्यूनाइज़ेशन) का समय नज़दीक आने पर आपको याद दिलाने के लिए अनुस्मारक (रिमाइंडर) भेजा जाएगा।

आपका बच्चा होने से पहले आपकी दाई या आपके डॉक्टर आपको NIR के बारे में अधिक जानकारी देंगे और बताएंगे कि आप प्रतिरक्षण (इम्यूनाइज़ेशन) के बारे में उनसे कब बात करें।

NIR में किस तरह की जानकारियाँ होती हैं?

NIR में आपके बच्चे के बारे में निम्नलिखित जानकारियाँ दर्ज होती हैं:

- उनका नाम, घर का पता, जन्म तिथि, लिंग और जाति/नस्ल
- उनकी अद्वितीय स्वास्थ्य क्रमांक संख्या (राष्ट्रीय स्वास्थ्य सूचकांक या NHI)
- उनका पारिवारिक डॉक्टर, नर्स और वेल चाइल्ड तामारिकी ओरा प्रदाता
- उनका स्थानीय जिला स्वास्थ्य बोर्ड (DHB)
- उन्हें प्राप्त प्रतिरक्षण
- आपका संपर्क विवरण।

यदि आपने अपने बच्चे का प्रतिरक्षण (इम्यूनाइज़ेशन) नहीं कराने का निर्णय लिया है तो NIR में इस बात का भी उल्लेख होगा।

NIR में दर्ज ब्यौरे कौन देख सकता है?

केवल अधिकृत स्वास्थ्य सेवा प्रदाता ही NIR में दर्ज आपके बच्चे का ब्यौरा देख सकते हैं।

यह जानकारी इस उद्देश्य से संग्रह रखी जाती है ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि आपके बच्चे को निःशुल्क प्रतिरक्षण (इम्म्यूनाइज़ेशन) प्राप्त हो जिसका वह हकदार है।

आप NIR में आपके बच्चे के बारे में दर्ज जानकारी की प्रति हासिल करने के लिए कभी भी अपने पारिवारिक डॉक्टर या नर्स से अनुरोध कर सकते हैं।

अपने बच्चे का प्रतिरक्षण (इम्म्यूनाइज़ेशन) संबंधी ब्यौरा NIR में दर्ज न किए जाने का चुनाव करना।

यदि आप नहीं चाहते हैं कि आपके बच्चे का प्रतिरक्षण (इम्म्यूनाइज़ेशन) संबंधी ब्यौरा NIR में दर्ज हो, तो आप 'ऑप्ट-ऑफ़' फ़ॉर्म भर सकते हैं। इस फ़ॉर्म के लिए डॉक्टर या नर्स से अनुरोध करें।

आपका बच्चा फिर भी 18 वर्ष की उम्र तक निःशुल्क प्रतिरक्षण (इम्म्यूनाइज़ेशन) प्राप्त कर सकता है, भले ही आपने अपने बच्चे का प्रतिरक्षण (इम्म्यूनाइज़ेशन) संबंधी ब्यौरा NIR में दर्ज न कराने का फैसला किया है। NIR में फिर भी आपके बच्चे का नाम, उसकी जन्म तिथि, NHI संख्या और स्थानीय DHB दर्ज रहेगा।

प्रतिरक्षण (इम्यूनाइज़ेशन) के बारे में अधिक जानकारी के लिए

- अपने पारिवारिक डॉक्टर या नर्स को बताएँ।
- अपने *वेल चाइल्ड ताकामिरी ओरा माय हैल्थ बुक* में प्रतिरक्षण (इम्यूनाइज़ेशन) संबंधित भाग पढ़ें।
- कॉल करें **0800 IMMUNE (466 863)** सुबह 9.00 बजे से शाम 4.30 बजे तक, सोमवार से शुक्रवार।
- कार्य समय के अलावा बाकी समय में निःशुल्क सहायता के लिए (24-घंटा सेवा), **0800 611 116** पर हेल्थलाइन से संपर्क करें।
- स्वास्थ्य प्रतिरक्षण (इम्यूनाइज़ेशन) मंत्रालय के वेब पृष्ठ पर जाएँ: www.health.govt.nz/immunisation

यह संसाधन www.healthed.govt.nz पर या आपके स्थानीय DHB के अधिकृत प्रदाता के पास उपलब्ध है। मई 2017 में संशोधित। **Hindi. 06/2019.**
Code HE1539

immunise

their best protection

MINISTRY OF HEALTH
MANATŪ HAUORA
hpa health promotion agency
New Zealand Government