આરોગ્ય અને સામાજિક સંભાળના કાર્યકરોનું સીઝનલ ઈન્ફલૂએન્ઝા (મોસમી ફ્લૂ)થી રક્ષણ કરવું

ÜùçÜí (çí{Þá) Ná å È

મોસમી ફ્લૂ દર વર્ષે, સામાન્ય રીતે શિયાળામાં થાય છે. કેટલીકવાર લોકોને ખૂબ શરદી થયેલી હોય તો તેને તેઓ ફ્લૂ તરીકે માની લે છે, પરંતુ ફ્લૂ એ શરદી કરતાં ઘણો વધારે ખરાબ છે. ફ્લૂ અત્યંત ચેપી રોગ છે જે વાઈરસને કારણે થાય છે. તેનાં ચિહ્નોમાં તાવ આવવો, ધ્રુજારી, માથાનો દુઃખાવો, સ્નાયુઓનો દુઃખાવો, ઉધરસ તેમજ ગળામાં બળતરા થઈ શકે છે. અને ફ્લૂ એક વાઈરસ હોવાને કારણે એન્ટિબાયોટિકથી તેમાં મદદ થશે નહિ. જેમના પર તેનું વધારે જોખમ રહેલું હોય તેવાં લોકોનું રક્ષણ કરવામાં મદદ માટે તેની રસી મળી શકે છે.

જે લોકોને ફ્લૂ થઈ ચૂક્યો હોય અથવા જેમણે ગયા વર્ષે તેની રસી લીધેલી હોય તેમનું આ વર્ષે રક્ષણ થઈ શકશે નહિ, કારણ કે તેના વાઈરસ હંમેશાં બદલાયા કરે છે અને તે નવા પ્રકારના વાઈરસ સાથે મેળ બેસે તેવી રસી દર વર્ષે બનાવવામાં આવે છે.

NáÞ çú×í äÔëß ½ÂÜ ÀùÞë µÕß ßèá È?

ફ્લૂ કોઈને પણ થઈ શકે છે, પરંતુ વૃદ્ધ લોકો તેમજ કેટલીક તબીબી બીમારીઓ ધરાવતાં લોકો માટે તે વધારે ગંભીર બને છે, ખાસ કરીને જેમને હૃદયને લગતી અથવા શ્વાસોચ્છ્વાસને લગતી બીમારીઓ હોય કે ડાયાબીટિસ હોય તેવાં લોકો. ફ્લૂને કારણે બ્રોન્કાઈટિસ અને ન્યૂમોનિયા જેવી વધારે ગંભીર બીમારીઓનું જોખમ વધી શકે છે, જેના કારણે હોસ્પિટલમાં સારવાર લેવી પડે, અને જેઓ પહેલેથી બીમાર હોય તેમના માટે તે જીવલેણ બની શકે છે.

±ëßùBÝ ±Þ çëÜëìÉÀ çÛëâÞë ÀëÝÀßùÞ åë ÜëË ßçí ±ëÕäí ½´ ±?

આરોગ્ય અને સામાજિક સંભાળનાં કાર્યકરો (હેલ્થ અને સોશિયલ કેર વર્કરો)ને ચેપ લાગવાનું જોખમ ઘણું વધારે હોય છે, અને તેમને રસી આપવાથી આરોગ્ય તેમજ સામાજિક સંભાળનાં સ્થાનોમાં ફ્લૂનો રોગ ફેલાવામાં ઘટાડો કરી શકાય. આનાથી નીચેની બાબતોમાં મદદ થાય છેઃ

- જેમને સરળતાથી હાનિ પહોંચી શકે તેમ હોય તેવાં દર્દીઓ અને જેઓ કદાચ પહેલેથી જ બીમાર હોય, જેમની પોતાની રોગ પ્રતિકારક શક્તિ મર્યાદિત હોય અથવા તેમને આપવામાં આવેલી પ્રતિકારક દવાઓનો તેમનું શરીર બહુ પ્રતિસાદ ન આપતું હોય તેવાં સેવાનાં ઉપયોગકર્તાઓનું રક્ષણ કરવામાં;
- આરોગ્ય અને સામાજિક સંભાળના અન્ય કર્મચારીઓનું રક્ષણ કરવામાં; અને
- આરોગ્ય અને સામાજિક સંભાળની સેવાઓના કર્મચારીઓને ફ્લૂ થવાને કારણે કામ પરની ગેરહાજરીઓ બને તેટલી ઓછી કરીને તે સેવાઓ અસરકારક અને કાર્યક્ષમતાપૂર્વક ચાલુ રહે તેની ખાતરી કરવામાં.

±ë ßçí ÀùHë áäí ½´ ±?

આરોગ્ય અને સામાજિક સંભાળના જે કર્મચારીઓ નીચેનાં સ્થાનોમાં દર્દીઓની સંભાળ રાખવામાં સીધેસીધી રીતે સંકળાયેલાં હોય તે બધાંએઃ

- જનરલ પ્રેક્ટિસો અને ડેન્ટલ પ્રેક્ટિસો (દાંતનાં દવાખાનાઓ);
- એન.એચ.એસ. હોસ્પિટલો;
- ખાનગી હોસ્પિટલો; અને
- રેસિડેન્શિયલ કેર હોમ્સ.

દર્દીઓની સંભાળ રાખવામાં સીધેસીધી રીતે સંકળાયેલા કર્મચારીઓનાં ઉદાહરણોઃ

- ક્લિનિશ્યનો, મિડવાઈફો અને નર્સો;
- પેરામેડિક્સ (અર્ધ તબીબી દળો) અને એમ્બ્યુલન્સના ડ્રાઈવરો;
- ઓક્યુપેશનલ થેરપિસ્ટો, ફિઝિયોથેરપિસ્ટો અને રેડિયોગ્રાફરો;
- પ્રાથમિક આરોગ્ય સંભાળ પૂરી પાડનારાંઓ, જેમ કે જીપી, ડેન્ટિસ્ટો, ડેન્ટલ નર્સો, પ્રેક્ટિસ નર્સો, ડિસ્ટ્રિક્ટ નર્સો અને હેલ્થ વિઝિટરો;
- વૃદ્ધ લોકોનું ધ્યાન રાખનારાં નર્સિંગ અને કેર હોમ્સમાં કામ કરતા કર્મચારીઓ;
- દર્દીની સીધી સંભાળ રાખતા સામાજિક સંભાળના કર્મચારીઓ; અને
- આ વિદ્યાસંસ્થાનોમાં ભણતા વિદ્યાર્થીઓ અને તાલીમાર્થીઓ અને દર્દીઓ સાથે કામ કરનારાં સ્વયંસેવકો.

જે લોકો દર્દીઓને રૂબરૂમાં મળીને તેમની સીધેસીધી સંભાળ રાખવામાં સંકળાયેલાં ન હોય તેમનો આમાં સમાવેશ થતો નથી. પરંતુ, અમુક કિસ્સાઓમાં એમ્પ્લોયર તેમના આ કર્મચારીઓને રસી મૂકાવવાનું કહી શકે.

NáÞí ßçíÜë å èìÝ È?

ફ્લૂની રસીમાં બે પ્રકારના ઈન્ફ્લૂએન્ઝા A વાઈરસના તેમજ એક પ્રકારના ઈન્ફ્લૂએન્ઝા B વાઈરસના ભાગ હોય છે. આ રસી એક જ વર્ષ માટે રક્ષણ આપે છે કારણ કે ફ્લૂના વાઈરસ સતત બદલાયા કરે છે. સર્વોત્તમ રક્ષણ પૂરું પાડવા માટે દર વર્ષે નવી રસી આપવામાં આવે છે.

å ±ë ßçí çáëÜÖ È?

મોસમી ફ્લૂની રસીઓ આખા વિશ્વભરમાં વાપરવામાં આવે છે અને તે સલામત હોવાનો તેનો રેકોર્ડ અત્યંત ઉત્તમ છે. શિયાળામાં જે પ્રકારના વાઈરસ ફેલાવાની અપેક્ષા હોય તે અનુસાર મેળ બેસે તેવી રીતે તે બનાવવામાં આવે છે.

કેટલાંક લોકોને રસી આપ્યા પછી બે દિવસ સુધી થોડો તાવ અને સ્નાયુઓનો દુ:ખાવો રહે છે, અને જ્યાં ઈન્જેક્શન આપવામાં આવ્યું હોય ત્યાં બાવડાના ભાગમાં થોડો સોજો આવે છે. બીજી કોઈ પ્રતિક્રિયા ભાગ્યે જ થાય છે અને રસી આપનારા આરોગ્ય વ્યવસાયિકને તેની સારવાર માટેની તાલીમ મળેલી હોય છે.

å NáÞí ßçí×í Ná ×´ åÀ?

ના. આ રસીમાં કોઈ જીવંત વાઈરસ હોતાં નથી, આથી તેનાથી ફ્લૂ થઈ શકે નહિ. કેટલાંક લોકોને તેમના શરીરની રોગ પ્રતિકારક શક્તિ તે રસીનો પ્રતિસાદ આપતી હોવાને કારણે 48 કલાક સુધી હળવા ફ્લૂ જેવાં ચિહ્નો કદાચ જણાય, પરંતુ આ ફ્લૂ નથી.

NáÞí ßçí @Ýëß ±ëÕäí ½´ ±?

લોકોને જેટલી વહેલી રસી મળે તેટલું જ વહેલું તેમનું રક્ષણ કરી શકાશે. દર વર્ષે ફ્લૂનો ફેલાવો શરૂ થતાં પહેલાં તેની રસી આપી દેવામાં આવે તે અગત્યનું છે અને આ રસીઓ સામાન્ય રીતે ઓક્ટોબરની શરૂઆતથી મળી શકે છે. રસી મેળવવા માટે લાયક બનતાં લોકોએ તેમના એમ્પ્લોયરને ફ્લૂની રસી બને તેટલી વહેલી મેળવી લેવા માટે પૂછવું જરૂરી છે.

±ë ßçí ÀËáí ±çßÀëßÀ È?

ફ્લૂની રસીઓ અસરકારક છે, પરંતુ ફ્લૂના વાઈરસ ઘણા જુદા જુદા પ્રકારના હોય છે અને સૌથી સામાન્ય પ્રકારના વાઈરસ સામે જ ફ્લૂની રસી રક્ષણ આપે છે. આ ઉપરાંત, આ રસીથી ઉધરસ અને શરદી સામે રક્ષણ મળશે નહિ.

દર શિયાળામાં બીજા પણ વાઈરસો ફેલાય છે અને તેનાથી ફ્લૂ જેવાં ચિહ્નો ઊભાં થતાં હોવા છતાં, સામાન્યપણે તે ફ્લૂ જેટલાં ગંભીર હોતાં નથી.

રસી લીધી હશે તે મોટાભાગનાં લોકોને ફ્લૂ થશે નહિ. પરંતુ બીજી કોઈ પણ રસીની જેમ જ, આનાથી પણ 100 ટકા રક્ષણ મળતું નથી. રસી લેનારાં દર 100 લોકોમાંથી, 70થી 80 લોકોને તેનાથી રક્ષણ મળશે, જ્યારે બીજાં લોકોને ફ્લૂનાં કેટલાંક હળવાં લક્ષણો થવાની શક્યતા રહેલી છે.

±ë ßçí Àäí ßíÖ ÀëÜ Àß È?

રસી લીધા પછીના લગભગ એક અઠવાડિયા કે 10 દિવસ પછી, તમારું શરીર તે રસીના વાઈરસ સામે એન્ટિબોડીઝ (પ્રતિકારક દ્રવ્યો) બનાવવાનું શરૂ કરી દેશે. આખા વર્ષ દરમ્યાન તમે જે કોઈ તેના જેવા સમાન ફ્લૂ વાઈરસના સંપર્કમાં આવશો તેમની સામે તમારું રક્ષણ કરવામાં આ એન્ટિબોડીઝ તમારી મદદ કરે છે.

આ રક્ષણ લગભગ એક વર્ષ સુધી મળી રહે છે.

±ä Àù´ È É ±ë ßçí Þ á´ åÀ?

મોટાભાગનાં લોકો આ રસી લઈ શકે છે, પરંતુ તેમણે આ રસી ન લેવી જોઈએ જો તેમનેઃ

- એનાફિલેક્ટિક રીએક્શન આવ્યું હોય (ભૂતકાળમાં ગંભીર પ્રકારની એલર્જીની પ્રતિક્રિયા થઈ હોય જેના કારણે તેમને તાત્કાલિક તબીબી સારવાર લેવાની જરૂર પડી હોય)
- મરઘીનાં ઈંડાંની ગંભીર એલર્જી હોય

રસી આપનારા આરોગ્ય વ્યવસાયિક તમારા કોઈ પણ પ્રશ્નોના જવાબ આપી શકશે.

å ÃÛäÖí Üìèáë±ùÞ ±ë ßçí ±ëÕí åÀëÝ È?

હા. ફ્લૂની રસી ગર્ભવતી મહિલાઓ માટે સુરક્ષિત હોવાનું માનવામાં આવે છે. આમ તો જેમના પર વ્યવાયિક દ્રષ્ટિએ કોઈ જોખમ રહેલું હોય તેવી મહિલાઓ માટે જ તે છે, પરંતુ ગર્ભાવસ્થાના શરૂઆતના તબક્કામાં તે આપવામાં આવતી નથી. ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન ફ્લૂની બીમારીથી આરોગ્ય પર વધારે જોખમ ઊભું થવાની સંભાવના છે, આથી જે મહિલાઓને એવી કોઈ તબીબી બીમારી હોય જેના લીધે તેમના પર વધારે મોટું જોખમ મૂકાતું હોય, તો તેઓ ગર્ભવતી હોય તો પણ તેમણે ફ્લૂની રસી લેવી જોઈએ.

±ëßùBÝ ±Þ çëÜëìÉÀ çÛëâÞë ÀëÝÀßù ±ë ßçí @Ýë×í Üâäí åÀ È?

તેમણે વધારે માહિતી માટે તેમના ઓક્યુપેશનલ હેલ્થ ડિપાર્ટમેન્ટનો સંપર્ક કરવો જોઈએ. જેઓ પ્રાથમિક આરોગ્ય કે સામાજિક સંભાળમાં કામ કરતાં હોય તેમણે પોતાના એમ્પ્લોયરનો સંપર્ક કરવો જોઈએ.

±QMáìÝßì ÜëË Þì Ô

દર્દીઓ/રહેવાસીઓની સલામત વાતાવરણમાં સંભાળ રાખવાની દરેક એમ્પ્લોયરની ફરજ છે. દર્દીઓની સીધેસીધી સંભાળમાં સંકળાયેલા કર્મચારીઓને ફ્લૂની રસી અપાવવાથી, એમ્પ્લોયરો તેમની તે જવાબદારી અમુક પ્રમાણમાં નિભાવે છે. આ ઉપરાંત, તેનાથી કર્મચારી વ્યવસ્થા ઉપર બોજારૂપ બની શકે તેવી દર્દીઓ/રહેવાસીઓની તકલીફો પણ અટકાવી કે ઘટાડી શકાય છે.

કર્મચારીઓને સહેલાઈથી રસી મળી શકે છે તેની ખાતરી કરવામાં એમ્પ્લોયરો મદદ કરી શકે છે. જ્યાં કર્મચારી રસી લેવાની ના પાડે ત્યાં તેનાં સંભવિત પરિણામો ઉપર પણ વિચાર કરવામાં આવવો જોઈએ.

èëáÜë Îáë´ ßèáë Väë´Þ NáÞ å?

સ્વાઈન ફ્લૂ એક તદ્દન નવો વાઈરસ છે, જેની સામે બહુ ઓછાં લોકોમાં પ્રતિકારક શક્તિ હોવાની સંભાવના છે. તે વર્ષના કોઈ પણ સમયે થઈ શકે છે. મોસમી ફ્લૂ કરતાં વધારે લોકોને તેની અસર થઈ શકે તેમ છે અને કદાચ વધારે ગંભીર બની શકે. મોસમી ફ્લૂની રસી તમને સ્વાઈન ફ્લૂ સામે રક્ષણ આપતી નથી.

સ્વાઈન ફ્લૂની રસી શરૂઆતમાં એવાં લોકોને આપવામાં આવશે જેમને તેની સૌથી વધારે જરૂરત પડવાની સંભાવના હોય. આ રસી અને તે આપવાના કાર્યક્રમ વિશે અલગથી માહિતી પૂરી પાડવામાં આવશે.

ÕìhëÀëÞí µÕá0Ôí

આ દ્વિભાષી પત્રિકા ફક્ત વેલ્શ એસેમ્બલી ગવર્નમેન્ટ ઈમ્યૂનાઈઝેશનની આ વેબસાઈટ પરથી જ મળી શકે છેઃ

www.wales.gov.uk/immunisation

અને તે નીચેની ભાષાઓમાં મળી શકે છેઃ

અરેબિક	લિંગાલા
બંગાળી	પોલીશ
બલ્ગેરિયન	પોર્ચુગીઝ
ચાઈનીઝ	પંજાબી
ચેક	રશિયન
ફારસી	સોમાલી
ફ્રેન્ચ	સ્પેનિશ
અંગ્રેજી	સ્વાહિલી
હિન્દી	ટાગાલોગ
કુર્દિશ (સોરાની)	ઉર્દૂ (નક્શ)
	વિએટનામીઝ

આ પત્રિકા વિશેની પૂછપરછ નીચેના સરનામે કરવી જોઈએઃ

Health Protection Division
Welsh Assembly Government
Cathays Park
Cardiff CF10 3NQ

ફોનઃ 029 2082 5397 અથવા 029 2082 5410

© Crown Copyright September 2009
E318 0910