स्वास्थ्य और सामाजिक देखरेख के कर्मचारियों की मौसमी इन्फ्लुएञ्ज़ा (फ्लु) से रक्षा करना

मौसमी फ्लु क्या है?

मौसमी फ्लु हर साल पैदा होता है सामान्यतः जाड़े के मौसम में। लोग अक्सर बुरी सर्दी-जुकाम को फ्लु कहते हैं, मगर फ्लु से प्रभावित होना सर्दी-जुकाम से कई गुना बदतर है। फ्लु एक बहुत ही संक्रामक रोग है जिसका कारण एक विषाणु है। लक्षणों में ज्वर, शीतकम्प, सरदर्द, पेशी में दर्द, खाँसी और कण्ठदाह शामिल हैं - और क्योंकि फ्लु एक विषाणु है, ऐंटिबॉयोटिक्स (प्रतिजैविक पदार्थ) उसका उपचार नहीं कर सकते। टीका उन लोगों की रक्षा के लिए उपलब्ध है जिन्हें इसका खतरा ज़्यादा है।

यद्यपि लोगों को पिछले साल फ्लु हुआ था या फ्लु का टीका लगवाया था, इस साल उन्हें वह सुरक्षा नहीं मिल सकती क्योंकि विषाणु हमेशा बदलते रहते हैं और हर साल एक नये टीके को बनाया जाता है जो विषाणु के नये रूप से मेल खाता हो।

फ्लु का सबसे बड़ा खतरा किसे है?

किसी भी व्यक्ति क□फ्लु ह□सकता है मगर यह वृद्ध ल□गों और कुछ स्वास्थ्य दशा से पीड़ित ल□गों में गम्भीर ह□ सकता है विशेष करके कुछ हृदय या श्वास सम्बन्धी र□ग और मधुमेह। फ्लु की वजह से श्वासनली-श□थ और निम□निया जैसी समस्याए□ह□ सकती हैं जिसकी वजह से अस्पताल उपचार की आवश्यकता पड़ सकती है और पहले से ही बीमार ल□गों के लिए यह जान लेवा बन सकता है।

स्वास्थ्य और सामाजिक देखरेख के कर्मचारियों क□प्रतिरक्षित क्यों करना चाहिए?

स्वास्थ्य और सामाजिक देखरेख के कर्मचारियों क□ दूषण का ज्यादा खतरा है, और टीका स्वास्थ्य और सामाजिक देखरेख के परिसर में फ्लु का फैलाव कम कर सकता है। यह निम्नलिखित में मदद कर सकता है:

- ग्रहणशील मरीज़ों और सेवा का प्रय□ग करने वालों की रक्षा करता है जिसमें वे ल□ग भी शामिल होंगे ज□ पहले से ही बीमार हैं, जिनकी र□गक्षमता कम ह□ या ज□ अपने खुद के प्रतिरक्षण के प्रति अनुकूल प्रतिक्रिया नही□दिखा रहें है;
- अन्य स्वास्थ्य और सामाजिक देखरेख के कर्मचारियों की रक्षा करना; और
- यह सुनिश्चित करना कि फ्लु की वजह से कर्मचारियों की अनुपस्थिति क□ घटाकर स्वास्थ्य और सामाजिक देखरेख की सेवाए□प्रभावशाली और कार्यसाधक बन गई हैं।

टीका किसे लगवाना होगा?

सारे स्वास्थ्य और सामाजिक देखरेख के कर्मचारी जो निम्नलिखित जगहों में मरीज़ों की देखभाल में सीधे अन्तर्ग्रस्त हैं:

- जेनरल प्रेक्टिस जिसमें डेंटल प्रेक्टिस भी शामिल हैं;
- ऐन ऐच ऐस (NHS) अस्पताल;
- गैर सरकारी अस्पताल; और
- रेसिडेंशियल केयर होम्स (निवासीय देखरेख)

वे कर्मचारी जो मरीज़ों की देखभाल में सीधे अन्तर्ग्रस्त है, उनका उदाहरण है:

- चिकित्सक, धात्री और परिचारिका;
- पराचिकित्सक और रोगीवाहन के चालक;
- व्यावसायिक चिकित्सक, भौतिकचिकित्सक, और रेडियोग्रेफर;
- प्राथमिक स्वास्थ्य देखरेख के प्रबन्धक जैसे (GPs) चिकित्सक, दंत चिकित्सक, डेंटल परिचारिका, प्रेक्टिस नर्स, डिस्ट्रिक्ट नर्स और हेल्थ विजिटर;
- नर्सिंग और केयर होम्स जो वृद्ध लोगों की देखरेख करते हैं उनके कर्मचारी;
- सामाजिक देखरेख के कर्मचारी जो मरीज़ों की देखभाल में सीधे अन्तर्ग्रस्त हैं; और
- इन शिक्षण के विद्यार्थी और प्रशिक्षणार्थी और स्वयंसेवक जो मरीज़ों के साथ काम करते हैं

इस में वे लोग शामिल नहीं हैं जो मरीज़ों की देखभाल में उनसे सीधे सम्पर्क में नहीं आते। फिर भी ,कुछ मामलों में, नियोजक इन कर्मचारियों को टीका प्रदान कर सकता है।

फ्लु के टीके में क्या है ?

फ्लु के टीके में दो तरह के इन्फ्लुएन्ज़ा ऐ विषाणु के भाग हैं और एक तरह के इन्फ्लुएन्ज़ा बी के विषाणु हैं। यह टीका सिर्फ एक साल तक ही रक्षा कर सकता है क्योंकि विषाणु निरन्तर बदलते हैं। सर्वोत्तम सुरक्षा प्रदान करने के लिए हर साल नए टीकों को बनाया जाता है।

क्या यह टीका सुरक्षित है ?

मौसमी फ्लु के टीके का प्रयोग दुनियाभर में होता है और इसके सुरक्षा के ज्ञात तथ्य उत्तम है। उन्हें जाड़े के मौसम में संचार होने वाले अपेक्षित विषाणु के समान उत्पादित किया जाता है।

टीका लगवाने के दो दिन बाद तक कुछ लोगों को हल्का सा ज्वर और पेशी में दर्द महसूस होगा, और अन्तः क्षेपण के स्थान पर आपकी भुजा में थोड़ा दाह हो सकता है। अन्य प्रतिक्रिया नितान्त असाधारण है और टीका लगाने वाले स्वास्थ्य व्यवसायी उससे निपटने के लिए प्रशिक्षित हैं।

क्या यह फ्लु का टीका फ्लु का कारण बन सकता है?

जी नहीं। टीके में कोई भी जीवित विषाणु नहीं है, इसलिए इससे फ्लु नहीं हो सकता है। कुछ लोग 48 घंटे तक हल्के से फ्लु के लक्षण को अनुभव कर सकते हैं क्योंकि उनकी प्रतिरक्षा प्रणाली टीके को अनुकूल बनाती है मगर यह फ्लु नही है।

फ्लु के टीके को कब लगवाना होगा?

जितनी जल्दी लोग फ्लु का टीका लगवाएँगे उतनी जल्दी उनमें सुरक्षा का विकास होगा। यह बहुत ज़रूरी है कि हर साल फ्लु का संचार होने से पहले टीका लगवाना होगा और साधारणतः अक्टूबर की शुरूवात से टीके उपलब्ध होते हैं। वे लोग जो फ्लु के टीके के लिए योग्य हैं, जितनी जल्दी हो सके, अपने नियोजक से उसके बारे में पूछें।

यह टीका कितना प्रभावशाली है?

फ्लु का टीका प्रभावशाली है मगर फ्लु के विषाणु अलग-अलग प्रकार के होते हैं और यह टीका सिर्फ सर्वसामान्य विषाणु से ही सुरक्षा देता है। साथ ही, यह टीका सर्दी-जुकाम से रक्षा नहीं करेगा।

अन्य विषाणु का हर जाड़े के मौसम में संचार होता है और यद्यपि वे फ्लु के लक्षण के समान लक्षण पैदा करते हैं सामान्यतः वे फ्लु जितने गंभीर नहीं होते हैं।

अधिकतम लोग जिन्हें फ्लु का टीका लगा है उन्हें फ्लु नहीं होगा। फिर भी, किसी भी टीके के समान, यह भी 100 प्रतिशत रक्षा नहीं करेगा। टीका लगवाने वाले हर 100 लोगों में, 70 से 80 लोगों की रक्षा होगी, जबकि दूसरों में हल्के से लक्षण दिखाई दने की संभावना है।

यह टीका किस तरह से काम करता है ?

टीका लगने के करीब एक हफ्ते से लेकर दस दिन बाद की समयावधि में आपका शरीर टीके के विषाणु के विरूद्ध प्रतिरक्षी पैदा करता है। ये प्रतिरक्षी आपको फ्लु के विषाणु के समान विषाणु से रक्षा करता है जिनसे शायद आप सम्पर्क करेंगे।

सुरक्षा करीब एक साल तक जारी रहेगा।

क्या ऐसे कोई भी व्यक्ति है जिसे टीका नहीं लगवाना चाहिए?

सर्वाधिक लोगों को टीका लगवाया जा सकता है, मगर अगर उनको निम्नलिखित है तो टीका नहीं लगवाना चाहिए :

- पहले कभी भी तीव्रग्राही प्रतिक्रिया (एक गंभीर प्रत्यूर्जता जिसे तुरंत चिकित्सा की ज़रूरत है) हुई है; या
- मुर्गी के अंडों से गंभीर प्रत्यूर्जता है

स्वास्थ्य व्यवसायी जो टीका लगाएगें किसी भी सवाल का जवाब दे सकेंगे।

क्या गर्भवती स्त्रियों को यह टीका लगाया जा सकता हैं?

जी हाँ। फ्लु का टीका गर्भवती स्त्रियों को देना सुरक्षित माना जाता है। यद्यपि यह सिर्फ उन लोगों के लिए है जिनका व्यवसायी रूप से खतरा है, यह गर्भावस्था के पहले त्रिमास में साधारणता टाला जाता है। फ्लु की बीमारी गर्भावस्था में स्वास्थ्य के लिए खतरा मानी जाती है, इसलिए जिस स्त्री को स्वास्थ्य समस्या है जिसकी वजह से उन्हें ज़्यादा खतरा है, गर्भावस्था में भी उन्हें टीका लगवाना चाहिए।

स्वास्थ्य और सामाजिक देखरेख के कर्मचारियों को टीका कहाँ से मिलेगा?

ज़्यादा जानकारी के लिए उन्हें अपने व्यावसायिक स्वास्थ्य के विभाग से संपर्क करना होगा। वे लोग जो प्राथमिक स्वास्थ्य या सामाजिक देखरेख में काम करते हैं उन्हे अपने नियोजक से संपर्क करना होगा।

नियोजक के लिए टिप्पणी

हर नियोजक का कर्तव्य बनता है कि वह मरीज़ों / निवासियों की देखभाल सुरक्षित वातावरण में करें। जो कर्मचारी मरीज़ों की देखभाल में सीधे अन्तर्ग्रस्त हैं, उन्हें टीका प्रदान करने से नियोजक इस कर्तव्य को कुछ हद तक पूरा करेगा। साथ में, मरीज़ों / निवासियों में समस्याऐं कम होंगी या टल जाएंगी और जिसके न होने से कर्मचारियों का कार्यभार बढ़ जाएगा।

नियोजक इस बात को सुनिश्चित कर सकतें हैं कि कर्मचारी आसानी से टीका हासिल कर सकें। अगर किसी कर्मचारी ने टीका लगवाने से इन्कार कर दिया तो उसके सम्भाव्य परिणाम के बारे में भी सोचना चाहिए।

वर्तमान में सञ्चार होने वाले स्वाईन फ्लु का क्या होगा?

स्वाईन फ्लु एक बिल्कुल ही नया विषाणु हैं जिससे बहुत ही कम लोगों को प्रतिरक्षा हो सकती है। वह साल में कभी भी हो सकता है, मौसमी फ्लु की तुलना में अधिक लोग स्वाईन फ्लु का शिकार हो सकते हैं और **यह** ज़्यादा गम्भीर हो सकता है। मौसमी फ्लु का टीका स्वाईन फ्लु से रक्षा नहीं करता है।

स्वाईन फ्लु का टीका सबसे पहले उन्हें दिया जाएगा जिन्हें उसकी ज़रूरत सबसे ज़्यादा होगी। इस टीके और उसके कार्यक्रम के बारे में अलग ही जानकारी प्रदान **की जाएगी**।

प्रपत्र की प्राप्यता

यह द्वैभाषिक प्रपत्र फिर वेल्श ऐसेंबली सरकार (Welsh Assembly Government) के प्रतिरक्षण के वेबसाईट पर ही उपलब्ध है:

www.wales.gov.uk/immunisation

और निम्नलिखित भाषाओं में उपलब्ध है:

अरबी (Arabic)	गुजराती (Gujarati)	रूसी (Russian)
बंगाली (Bengali)	हिन्दी (Hindi)	सोमाली (Somali)
बुल्गारियाई (Bulgarian)	कर्डिश (Kurdish) सोरानी (Sorani)	स्पेनी (Spanish)
चीनी (Chinese)	लिंगाला (Lingala)	स्वाहिली (Swahili)
चेक (Czech)	पोलिश (Polish)	टेगेलॉग (Tagalog)
फ़ारसी (Farsi)	पुर्तगाली (Portuguese)	उर्दू (Urdu) नस्क (Naskh)
फ्रांसीसी (French)	पंजाबी (Punjabi)	वियतनामी (Vietnamese)

इस प्रपत्र के बारे में कोई भी सवाल निम्नलिखित पते पर लिख सकते हैं :

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

टेलीफोन: 029 2082 5397 or 029 2082 5410

© Crown Copyright September 2009
E318 0910