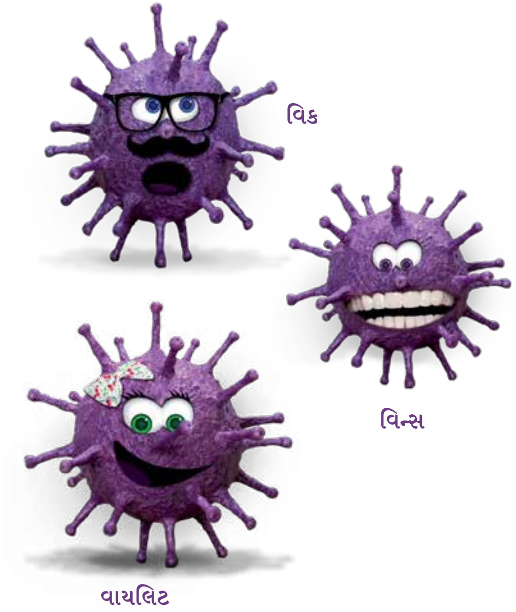
આ શિયાળામાં, વિન્સ ધ ફ્લૂ વિષાણુ અને તેની ટોળી- ગેંગ માટે તૈયાર રહો



શું તમે તમારા બાળક માટે એપોઈન્ટમેન્ટ નોંધાવી છે?

ફ્લૂ અને વેકસિનેશન વિષે વધારે માહિતી મેળવવા માટે તમે તપાસ કરી શકો
'એ નાઈટસ ટેલ ('A Knight's Tale')
www.sharegoodtimesnotflu.co.uk

રેફ્રન્સીસ

1. Van-Tam J, ડેપ્યુટિ ચીફ મેડિકલ ઓફિસર et al. ધ નેશનલ ફ્લૂ ઈમ્યુનાઈઝેશન પ્રોગ્રામ 2019/20. 22 માર્ચ 2019. https://www.england.nhs.uk/wp-content/uploads/2019/03/annual-national-flu-programme-2019-to-2020-1.pdf.
2. McBride M, ચીફ મેડિકલ ઓફિસર et al. સીઝનલ ઈનફ્લુએન્ઝા વેકસિનેશન પ્રોગ્રામ 2018/19 (નોર્થન આયરલેન્ડ) 14 જૂન 2018. http://www.hscbusiness.hscni.net/pdf/Seasonal%20Influenza%20Vaccination%20Programme%202018-19.pdf.
3. Calderwood C, ચીફ મેડિકલ ઓફિસર સ્કોટલેન્ડ et al. સ્કોટિશ ચાઈલ્ડહુડ ફ્લૂ વેકસિનેશન પ્રોગ્રેમ 2018-19. 9 ઓગસ્ટ 2018. https://www.sehd.scot.nhs.uk/cmo/CMO(2018)06.pdf.
4. Atherton F, ચીફ મેડિકલ ઓફિસર, મેડિકલ ડિરેક્ટર NHS વેલ્સ (Wales). વેલ્શ હેલ્થ સર્ક્યુલર (Welsh Health Circular) WHC (2019) 015. ધ નેશનલ ઈનફ્લુએન્ઝા ઈમ્યુનાઈઝેશન પ્રોગ્રેમ 2019-2020. 16 એપ્રિલ 2019. http://www.gpone.wales.nhs.uk/sitesplus/documents/1000/WHC2019-015%20-%20The%20National%20Influenza%20Immunisation%20Programme%202019-20_English_WORD.pdf.
5. Public Health England, NHS. ફ્લૂ સામે તમારા બાળકને રક્ષણ આપવા. માબાપો માટે માહિતી. ઈંગ્લેન્ડમાં (England) ફ્લૂ ઈમ્યુનાઈઝેશન. મે 2019. https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/806857/PHE_Protecting_Child_Against_Flu_leaflet.pdf.
6. દરદી માટે માહિતી. ઈનફ્લુએન્ઝા અને ફ્લૂ જેવી બીમારી. છેલ્લી સમીક્ષા સપ્ટેમ્બર 2017. https://patient.info/health/influenza-and-flu-like-illness.
7. Cromer D et al. J Infect. 2014;68(4):363-371. doi: 10.1016/j.jinf.2013.11.013.
8. WebMD. બાળકો અને ફ્લૂ. તે કેવી રીતે ફેલાય છે? છેલ્લી સમીક્ષા 2017. https://www.webmd.com/cold-and-flu/children-and-flu-influenza#1.
9. સેન્ટર્સ ફોર ડિઝીઝ કંટ્રોલ એન્ડ પ્રિવેનશન. સીઝનલ ઈનફ્લુએન્ઝા, સિમ્પટમ્સ એન્ડ ડાયગ્નોસિસ. કોલ્ડ વર્સસ ફ્લૂ. છેલ્લી સમીક્ષા ફેબ્રુઆરિ 2019. https://www.cdc.gov/flu/symptoms/coldflu.htm.
10. કેનેડિઅન પીડિએટ્રિક સોસાયટિ. કેરીંગ ફોર કીડસ. ઈનફ્લુએન્ઝા ઈન ચિલ્ડ્રન. છેલ્લી સમીક્ષા જુલાઈ 2017. https://www.caringforkids.cps.ca/handouts/influenza_in_children.
11. NHS. વેક્સિનેશન્સ. ચિલ્ડ્રન્સ ફ્લૂ વેકસીન. છેલ્લી સમીક્ષા જુલાઈ 2019. https://www.nhs.uk/conditions/vaccinations/child-flu-vaccine/.
12. ફ્લૂએન્ઝ ટેટ્રા નેસલ સ્પ્રે સસ્પેન્શન ઈનફ્લુએન્ઝા વેકસીન (લાઈવ અટેન્યુએટેડ, નેસલ) દરદી માટેની માહિતી પત્રિકા. માર્ચ 2019. https://www.medicines.org.uk/emc/files/pil.3296.pdf.
13. ફ્લૂએન્ઝ ટેટ્રા નેસલ સ્પ્રે સસ્પેન્શન ઈનફ્લુએન્ઝા વેકસીન (લાઈવ અટેન્યુએટેડ, નેસલ) સમરિ ઓફ પ્રોડકટ કેરિકટરિસ્ટિક. જાન્યુઆરિ 2019. https://www.medicines.org.uk/emc/product/3296/smpc.
14. વર્લ્ડ હેલ્થ ઓર્ગનાઈઝેશન. ઈનફ્લુએન્ઝા.રેકમેન્ડેડ કોમ્પઝિશન ઓફ ઈનફ્લુએન્ઝા વાઈરસ વેકસીન્સ ફોર યૂઝ ઈન ધ 2019-2020 નોર્ધન હેમિસફિઅર ઈનફ્લુએન્ઝા સિઝન. 21 માર્ચ 2019. https://www.who.int/influenza/vaccines/virus/recommendations/2019_20_north/en/.
15. પબ્લિક હેલ્થ ઈંગ્લેન્ડ. સીઝનલ ઈનફ્લુએન્ઝા વેકસીન અપટેક ઈન ચિલ્ડ્રન ઓફ પ્રાયમરિ સ્કૂલ એજઃ વિન્ટર સીઝન 2018 થી 2019. ફાઈનલ ડેટા ફોર 1 સપ્ટેમ્બર 2018 to 31 જાન્યુઆરિ 2019. મે 2019. https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/806289/Childhood_flu_annual_report_2018_19_FINAL_.pdf.
16. પબ્લિક હેલ્થ ઈંગ્લેન્ડ. સીઝનલ ઈનફ્લુએન્ઝા વેકસીન અપટેક ઈન GP પેશન્ટસઃ વિન્ટર સીઝન 2018 થી 2019. ફાઈનલ ડેટા ફોર 1 સપ્ટેમ્બર 2018 થી 28 ફેબ્રુઆરિ 2019. મે 2019. https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/804889/Seasonal_influenza_vaccine_uptake_in_GP_patients_1819.pdf

જો તમને કોઈ આડ અસરો થાય તો, તમારા ડોકટર, ફાર્મસિસ્ટ અથવા નર્સ સાથે વાતચીત કરો. આમાં સમાવેશ થાય છે કે જે પેકેજ પત્રિકાની યાદીમાં ન હોય તેવી શકય – સંભવિત આડ અસરો. તમે આવી આડ અસરોનો રિપોર્ટ
સીધો યલો કાર્ડ સ્કીમ (Yellow Card Scheme) મારફતે www.mhra.gov.uk/yellowcard માં કરી શકો. આવી આડ અસરનો રિપોર્ટ કરવાથી, તમે આ દવાની સલામતી વિષે વધારે માહિતી પૂરી પાડવામાં મદદરૂપ બની શકશો.

www.sharegoodtimesnotflu.co.uk

©AstraZeneca 2019
Date of preparation: August 2019. GB-17766

દ્વારા રજૂ અને પૂરું પાડનાર
AstraZeneca

NHS નો ચાઈલ્ડહુડ કે બાલ્યાવસ્થા માટેનો સીઝનલ કે મોસમી ફ્લૂ ઈન્યુનાઈઝેશન કે પ્રતિરક્ષીકરણવાળો પ્રોગ્રેમ

શું તમારા બાળકે તેઓનું વાર્ષિક ફ્લૂ વેકસિનેશન લીધુ છે?* આ તમારા બાળકને ફ્લૂમાંથી રક્ષણ આપવામાં મદદરૂપ બની શકે

તમને ફ્લૂ થાય તે પહેલાં એપોઈન્ટમેન્ટ નોંધાવો કે બુક કરો

નાના બાળકો એકબીજાને અને પરિવારની આસપાસ ફ્લૂ ફેલાવવામાં ઘણીવખત સમર્થ હોય છે

લાયકાત કે યોગ્યતા ધરાવનાર બાળકો માટે વિના મૂલ્યે -ફ્રી નેસલ સ્પ્રે ફ્લૂ વેકસીન મળી રહે છે[1-4]

યોગ્યતા ધરાવતા બધાજ 2 અથવા 3 વર્ષની વયના બાળકો (કે જે 31મી ઓગસ્ટ 2019 ના રોજ) અને જેઓને ક્લિનિકલીરીતે જોખમ- ભય હોય તેવા ** 2-17 વર્ષની વયનાઓને *ધ NHS સીઝનલ ફ્લૂ ઈમ્યૂનાઈઝેશન પ્રોગ્રેમ મફત નેસલ સ્પ્રે ફ્લૂ વેકસીન જીપી (GP) સર્જરિઝમાં અને બધીજ યોગ્યતા ધરાવતી પ્રાથમિક સ્કૂલના બાળકોને ઓફર કરવામાં આવે છે.[1-4] (સ્કોટલેન્ડમાં કદાચ થોડોક મતભેદ હોઈ શકે[3]) **ક્લિનિકલીરીતે જોખમ- ભયમાં સમાવેશ થઈ શકે લાંબા સમયની બીમારીનો જેવા કે હ્યદયરોગ, કિડનિ રોગ, લિવર રોગ, ન્યૂરોલોજિકલ રોગ, એસ્મા અને ડાયબીટિઝ.[1-4]

જો બાળક નેસલ સ્પ્રે ફ્લૂ વેકસીન માટે યોગ્યતા ધરાવતુ ન હોય તો તેઓને વૈકલ્પિક ઈંજેકશન આપી શકાય તેવુ વેકસીન ઓફર કરવામાં આવી શકે.[1-4]

આ પત્રિકા હેલ્થકેર પ્રફેશનલ્સ (આરોગ્યસંભાળના ધંધાધારીઓ) માટે માબાપો અથવા વાલીઓને પૂરી પાડવા માટે છે. વેકસીન સાથે પૂરી પાડવામાં આવેલ પેશન્ટ ઈન્ફ્ર્મેશન લીફલિટને બદલે તે નથી.

શા માટે તમારા બાળકને ફ્લૂ સામે રક્ષણ આપવુ?

બાળકો અને કુટુંબ- પરિવાર માટે ફ્લૂ દુખી કરનારુ હોય છે– પુનઃપ્રાપ્તિ કે તબિયત સુધારવા 7 દિવસો લાગી શકે, કે જેનો અર્થ એવો થાય કે નોકરીમાં ટાઈમ ઓફ લેવો અને બાળ સંભાળની ગોઠવણોમાં અસર કરી શકે.[5,6]

વિધાભ્યાસે એવુ બતાવ્યુ છે કે 5 વર્ષની હેઠળના બાળકોને બીજી કોઈ વયના ગ્રૂપ કે જૂથ કરતાં હોસ્પિટલમાં દાખલ થવાની વધારે સંભાવના રહે છે.[5,7]

ફ્લૂ ફેલાવવામાં બાળકો ખૂબજ સારા કે લાયક હોય છે – તે બાળકમાંથી બાળક અને પરિવારોની અંદર ફેલાવી શકે.[5,8].

ફ્લૂની વિરુધ્ધ- સામે તમારા બાળકને વેકસિનેટીંગ (રસી) કરવાથી, તમે તેઓને સુરક્ષિત રાખવામાં મદદરૂપ બની, અને ફ્લૂ વાઈરસના વિષાણુઓને ફેલાવવાનું વધારે મુશ્કેલ બનાવી શકો.[5]

ફ્લૂ વિરુધ્ધ કોમન કોલ્ડ

ફ્લૂ અને કોમન કોલ્ડના (સરેખમ) મુખ્ય કે મહત્વના લક્ષણો એકજ સરખા હોઈ શકે, તેથી રોગના લક્ષણો ઉપર એકલાજ આધાર રાખ્યા સિવાય તે કહેવું ખૂબજ મુશ્કેલ બની શકે.[9] વાસ્તવિકરીતે તે જુદા જુદા વાઈરસથી થતા હોય છે અને સામાન્યરીતે કોમન કોલ્ડ કરતાં ફ્લૂ વધારે ખરાબ હોય છે કે જેમાં વધારે તીવ્ર રોગના લક્ષણો હોય છે, જયારે કોલ્ડ સામાન્યરીતે હળવુ હોય છે.[9] ફ્લૂવાળા બાળકો પાસે રમવા માટે શક્તિ ન હોઈ શકે. સામાન્ય કરતાં વધારે પથારીમાં રહેવાની ઈચ્છા થઈ શકે.[10] કોલ્ડવાળી કોઈ એક વ્યક્તિને વધારે રનિ કે વહેતુ પાતળુ પાણી અથવા સ્ટફિ- ફુગાઈ ગયેલુ નાક (નોઝ) હોઈ શકે.[9]

નિશાનીઓ અને ચિહ્નો	ફ્લૂ	કોલ્ડ (સરખેમ)
શરૂઆતથી લક્ષણો	એકાએક	ક્રમિક
તાવ	સામાન્ય	ભાગ્યેજ
દરદ- એકસ	સામાન્ય	થોડુંક
ઠંડી- ટાઢ- ચિલ્સ	કેટલેક અંશે સામાન્ય	અસામાન્ય
થાક- થકાવટ/ નબળાઈ	સામાન્ય	કોઈકવખત
છીંક/ સ્ટફિ નોઝ	કોઈકવખત	સામાન્ય
પીડિત ગળુ	કોઈકવખત	સામાન્ય
છાતીમાં અસ્વસ્થતા, કફ	સામાન્ય	હળવાથી મધ્યમ
માથાનો દુખાવો	સામાન્ય	ભાગ્યેજ

અનુકૂળ બનાવેલઃ સેન્ટર્સ ફોર ડિઝીઝ કંટ્રોલ એન્ડ પ્રિવેનશન, ઈઝ ઈટ અ કોલ્ડ ઓર ફ્લૂ?[9]

ઘણુકરીને કોલ્ડસ ગંભીર આરોગ્યની સમસ્યાઓ કરતું નથી.[9] છતાં પણ, ફ્લૂ સાથે, ઉપરના કોઠામાં જણાવેલ લક્ષણો ઉપરાંત, થોડાક- અમુક બાળકોમાં ગંભીર ગૂંચવણોમાં સમાવેશ કરી શકાય પીડાદાયક કાનનો ચેપ, તીવ્ર બ્રોંકાઈટિસ (શ્વાસનળીમાં સોજો- દાહ) અને ન્યૂમોનિઆ (ફેફસાનો સોજો).[5,11]

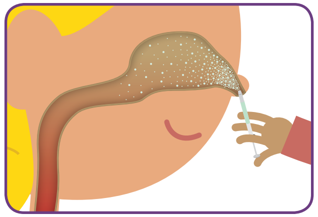
તમારા બાળક માટે નેસલ સ્પ્રે ફ્લૂ વેકસીનનું રક્ષણ- સુરક્ષા

બાળકો માટેનું નેસલ સ્પ્રે ફ્લૂ વેકસીન મોટા ભાગના બાળકોને સારી રીતે સહન કરવામાં આવે છે, પણ થોડાક- અમુકોને આડ અસરોનો અનુભવ થઈ શકે.[12] આવી આડ અસરો વિષેની વધારે વિગતવાર માહિતી માટે, કૃપા કરી જૂઓ www.sharegoodtimesnotflu.co.uk.

જો તમને કોઈ આડ અસરો થાય તો, તમારા ડોકટર, ફાર્મસિસ્ટ અથવા નર્સો સાથે વાતચીત કરો. આમાં પેકેજ પત્રિકાની યાદીમાં ન જણાવેલ કોઈ સંભવનીય આડ અસરોનો સમાવેશ થઈ શકે. તમે આવી આડ અસરોનો રિપોર્ટ પણ યલો કાર્ડ સ્કીમ (Yellow Card Scheme) મારફતે www.mhra.gov.uk/yellowcard માં કરી શકો. આવી આડ આસરોનો રિપોર્ટ કરવાથી તમે આવી દવાની સુરક્ષિતતા વિષે વધારે માહિતી પૂરી પાડવામાં મદદરૂપ બની શકો.

આ વેકસીન (રસી) કેવી રીતે આપવામાં આવે છે?[13]

નસકોરા કે નોસ્ટ્રિલની અંદર નર્સ અથવા કોઈ એક ડોકટર પાતળી પ્લેસ્ટિક ટયૂબની ટિપ કે અણી મૂકશે.



નોઝ કે નાકમાં બહુ નાના (ટાઈનિ) નાનકડા ટીંપાઓના (ડ્રોપલિટસ) મિસ્ટ સ્પ્રે કરવામાં આવે છે.

ત્યારબાદ તેઓ બીજા નસકોરામાં આવુજ સરખુ કરે છે.

જો કોઈ બાળક નેસલ સ્પ્રે ફ્લૂ વેકસીન માટે યોગ્યતા ન ધરાવતુ હોય તો, તેઓને વૈકલ્પિક ઈંજેકશન આપી શકાય તેવુ વેકસીન ઓફર કરવામાં આવી શકે.[1-4]

www.sharegoodtimesnotflu.co.uk

તે નેસલ સ્પ્રે છે, નહિંકે જેબ[13]

ફ્લૂની સામે રક્ષણ આપવા તમારા બાળકને દર વર્ષે વેકસિનેટ કે રસી ટંકાવો

ફ્લૂ વેકસીન તમારા બાળકની ઈમ્યૂનિટિ કે પ્રતિરક્ષાની વૃધ્ધિ કરવામાં મદદરૂપ બની શકે, તેથી જયારે તેઓ ફ્લૂના વાઈરસ કે વિષાણુઓના સંપર્કમાં આવે, ત્યારે તેઓ આવા ચેપનો પ્રતિકાર કરવામાં સારા સક્ષમ બની શકે.[11]

આવા બધાજ ફ્લૂ વાઈરસ કે વિષાણુઓ ચપળ- શક્તિવાળા અને સતત બદલાતા હોવાથી, દર વર્ષે વર્લ્ડ હેલ્થ ઓર્ગનાઈઝેશન (World Health Organization) (WHO) કયા વિષાણુઓના વંશનો (સ્ટ્રેન્સ) વેકસીન્સમાં (રસી) હવે પછીની ફ્લૂ મોસમમાં ઉપયોગ કરવો જોઈએ તેની ભલામણ કરતા હોય છે – કારણકે આવા વેકસીન્સ સારી રીતે આગળથી તૈયાર કરવામાં આવે છે.[12,14] આનો અર્થ એવો થાય કે તમારા બાળકને દર વર્ષે કોઈ નવા ફ્લૂ વેકસિનેશનની જરૂર પડશે.[5]

આવા ફ્લૂ વેકસીનની અસરકારકતા વર્ષ- વર્ષથી જુદી જુદી હોય છે, કે જેનો આધાર ફરતા ફ્લૂના વિષાણુઓ અને ફ્લૂ વેકસીન વચ્ચેના અનુરૂપ ઉપર શું હોય છે તે આધારિત હોય છે.[5] 2013ના સમયથી શરૂ કરેલ આ પ્રોગ્રેમ, પબ્લિક હેલ્થ ઈંગ્લેન્ડે (Public Health England) (PHE) ચાઈલ્ડહુડ (બાલ્યાવસ્થા) ઈનફ્લુએન્ઝા વેક્સિનેશન પ્રોગ્રેમના ભાગ- અંશ તરીકે નેસલ સ્પ્રે ફ્લૂ વેકસીનની ભલામણ કરવાનું ચાલુ રાખ્યુ છે.[1]

ઈંગ્લેન્ડમાં (England) 2018-19 ની ઋતુ- મોસમમાં 4,051,698 યોગ્યતા ધરાવતા સ્કૂલના બાળકોમાંથી આશરે 2,461,563 (રિસેપશન અને યર- વર્ષ 1-5) ઈનફ્લુએન્ઝા (influenza) વેકસીન વડે વેકસિનેટ કરવામાં આવ્યા હતાં[15*] આનો અર્થ એવો થાય કે આ જૂથમાંના (ગ્રૂપમાંના) યોગ્યતા ધરાવતા 60.8% ને વેકસિનેટ કરવામાં આવ્યા હતાં, કે જે 2017-18 ની તુલનામાં (રિસેપશન અને યર- વર્ષ 1-4) 59.5% હતાં.[15]

2-3 વર્ષની ઉંમરનાઓને જીપી (GP) સર્જરિઝમાં વેકસિનેટ કરવામાં આવ્યા હતાં, કે જે યોગ્યતા ધરાવતા 1,322,663 માંથી આશરે 593,706 ને ઈનફ્લુએન્ઝા વેકસીન સાથે* 2018-19 ની મોસમમાં વેકસિનેટ કરવામાં આવ્યા હતાં.[16] આનો અર્થ એવો થાય કે આ ગ્રૂપ- જૂથના યોગ્યતા ધરાવતા 44.9% ને વેકસિનેટ કરવામાં આવ્યા હતાં.[16] 2017-18 ની ઋતુ – મોસમની તુલનામાં આ 44% હતા.[16]

*આ આંકડામાં એવા બાળકોનો સમાવેશ થાય છે કે જેઓને વેકસીન કાંતો નેસલ સ્પ્રે વેકસીન અથવા જેઓ નેસલ સ્પ્રે વેકસીન માટે અનુકૂળ ન હોય તેઓને ઈંજેકશન આપવામાં આવ્યા હતાં.[15,16]