इन्फ्लुएंज़ा (फ्लू) के बारे में वह बातें जो आपके लिए जानना ज़रूरी हैं

सबसे बेहतरीन सुरक्षा के लिए 6 महीने और उससे ज़्यादा की उम्र के हर व्यक्ति को हर साल अक्टूबर* खत्म होने से पहले फ़्लू का टीका ज़रूर लगवाना चाहिए।

अपने नज़दीकी वैक्सीन प्रोवाइडर को खोजने के लिए *bit.ly/FindCOVaxProvider* पर जाएं!

आपको फ़्लू का टीका क्यों लगवाना चाहिए?

फ़्लू अमेरिका में टीकों से रोकी जा सकने वाली सबसे घातक बीमारियों में से एक है। हर साल फ़्लू का टीका लगवाना बीमार होने के खतरे को कम करने का सबसे बढ़िया तरीका है। विशेषज्ञों के मुताबिक, टीके बच्चों और किशोरों की फ़्लू से होने वाली मौत के खतरे को 80% तक कम करते हैं। इससे फ़्लू के किसी भी गंभीर साइड इफ़ेक्ट का खतरा कम हो जाता है। फ़्लू का टीका लगवाने के बाद भी कुछ लोग बीमार पड़ सकते हैं, लेकिन उनके गंभीर रूप से बीमार पड़ने, अस्पताल में भर्ती होने या जान जाने की संभावना कम होती है।

2025-26 के फ़्लू सीज़न में, फ़्लू के कारण अंदाज़न:

- 31 मिलियन से 54 मिलियन लोग बीमार हुए
- 14 मिलियन से 24 मिलियन लोगों को डॉक्टर के पास जाना पड़ा
- 3,80,000 से 7,80,000 लोग अस्पताल में भर्ती हुए
- 23,000 से 78,000 मौतें हुईं

गंभीर फ़्लू के खतरे वाले समूह इस प्रकार हैं:

- 65 वर्ष से ज़्यादा की उम्र के वयस्क
- गर्भवती महिलाएं
- नवजात शिशु
- वे लोग जिन्हें पहले से ही कोई स्वास्थ्य संबंधी स्थिति या बीमारी है

क्या उम्र के आधार पर कोई खास सिफ़ारिशें हैं?

6 महीने से 8 वर्ष तक के बच्चे:

अगर 9 वर्ष से कम उम्र के बच्चों को कभी भी फ़्लू का टीका नहीं लगा है या जीवन में एक ही बार लगा है, तो उन्हें दो खुराकें लेनी चाहिए। ये खुराकें कम से कम चार हफ़्ते के अंतर पर दी जानी चाहिए।

बुज़ुर्ग लोग:

अगर हो सके, तो 65 वर्ष और उससे ज़्यादा की उम्र के वयस्कों को उच्च खुराक या सहायक (एडजुवेंटेड) इन्फ्लुएंज़ा टीका लगवाना चाहिए। अगस्त 2026 में, FDA ने 50 वर्ष और उससे ज़्यादा की उम्र के वयस्कों के लिए mFLUSIVA नामक पहले mRNA फ़्लू वैक्सीन को मंज़ूरी दे दी है। इसके 2027 के फ़्लू सीज़न से पहले उपलब्ध होने की संभावना नहीं है। mRNA टीके पर कई दशकों से अध्ययन किया जा रहा है और यह बहुत सुरक्षित है।

*देर से ही सही, लेकिन फ़्लू का एक टीका लगवाना बिल्कुल न लगवाने से कहीं बेहतर है।

क्या ऑर्गन ट्रांसप्लांट (अंग प्रत्यारोपण) कराने वाले लोग फ़्लू का टीका लगवा सकते हैं?

जी हाँ। 18-64 वर्ष की उम्र के लोग, जिनका सॉलिड ऑर्गन ट्रांसप्लांट (ठोस अंग प्रत्यारोपण) हुआ है और जो इम्यूनोसप्रेसिव (इम्यून सिस्टम को दबाने वाली) दवाएं ले रहे हैं, वे उच्च खुराक या एडजुवेंटेड इन्फ्लुएंज़ा टीका लगवा सकते हैं जो कि 65+ आयु वर्ग के लिए स्वीकृत टीका है।

क्या अंडे से एलर्जी वाले लोगों के लिए फ़्लू का टीका सुरक्षित है?

जी हाँ। अंडे से एलर्जी वाले लोगों के लिए फ़्लू का कोई भी टीका लगवाना सुरक्षित है, बशर्ते वह उनकी उम्र और स्वास्थ्य के हिसाब से सही हो। इन टीकों में अंडे के प्रोटीन की थोड़ी सी मात्रा होती है, लेकिन अध्ययनों से पता चला है कि अंडे की इतनी सी मात्रा से गंभीर एलर्जी प्रतिक्रियाएं होने की संभावना नहीं के बराबर है।

किन लोगों को फ़्लू का टीका नहीं लगवाना चाहिए?

जिन लोगों को इन्फ्लुएंज़ा के टीके से कोई डॉक्टरी मनाही (contraindication) हो, जैसे टीके के किसी भी तत्व (अंडे के अलावा) से गंभीर एलर्जी प्रतिक्रियाओं (जैसे एनाफिलेक्सिस) का इतिहास रहा हो, उन्हें यह टीका नहीं लगाया जाना चाहिए। FluMist (फ़्लूमिस्ट) विकल्प के लिए डॉक्टरी मनाही की ज़्यादा स्थितियाँ हैं। अगर आप FluMist लेने में दिलचस्पी रखते हैं, तो अपने स्वास्थ्य प्रदाता से सलाह लें।

मुझे और क्या जानने की ज़रुरत है?

आप एक ही समय में फ़्लू का टीका और COVID-19 सहित ज़्यादातर दूसरे टीके लगवा सकते हैं। 2026-27 सीज़न के लिए फ़्लू के सभी टीके ट्राइवेलेंट हैं। इसका मतलब है कि इन्हें फ़्लू वायरस के तीन अलग-अलग स्ट्रेन्स से सुरक्षा देने के लिए तैयार किया गया है। फ़्लू का सीज़न आमतौर पर अक्टूबर से अप्रैल तक चलता है। वैसे तो अक्टूबर के अंत तक फ़्लू का टीका लगवाना सबसे सही रहता है, लेकिन फ़्लू के सीज़न में किसी भी समय टीका लगवाना बिना किसी सुरक्षा के रहने से तो बेहतर ही है।

अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से **COVID** और **RSV** टीकों के बारे में भी पूछें**!**

स्रोत

- https://vaccinateyourfamily.org/current-flu-season/
- https://www.cdc.gov/flu/about/keyfacts.htm
- https://www.cdc.gov/flu/season/2026-2027.html
- https://www.cdc.gov/flu/professionals/acip/summary/summary-recommendations.htm
- https://www.nytimes.com/2026/08/05/health/mrna-flu-vaccine-moderna.html
- https://publications.aap.org/pediatrics/article-abstract/158/2/e2026076453/208191/Influenza-Vaccine-Effectiveness-Against-Pediatric?redirectedFrom=fulltext