

आपके परिवार को टीकों की ज़रुरत क्यों है

टीके आपको और आपके प्रियजनों को गंभीर बीमारियों से सुरक्षित रखते हैं।

खसरा, चेचक और काली खांसी जैसी बीमारियां बहुत गंभीर होती हैं और लोगों को बहुत ज़्यादा बीमार कर सकती हैं। टीके हमें खुद को और अपने परिवारों को इन बीमारियों से बचाने का एक सुरक्षित और असरदार तरीका प्रदान करते हैं। टीकों के ज़रिए शरीर में किसी रोगाणु, वायरस या बैक्टीरिया का एक कमज़ोर या मृत रूप पहुंचाया जाता है। इससे हमारा शरीर बीमारी को पहचानना और उससे अपनी रक्षा करना सीखता है। ज़्यादातर टीके शरीर में इंजेक्शन से लगाए जाते हैं, जबकि कुछ नाक में स्प्रे किए जाते हैं या फ़िर मुंह से निगलने वाली खुराक के रूप में दिए जाते हैं। टीका लगवाने के बाद, हल्के साइड इफ़ेक्ट्स होना बिल्कुल सामान्य है। इनमें टीका लगने वाली जगह पर दर्द या लाली होना, थकान, बुखार, सिरदर्द या मतली शामिल हैं। साइड इफ़ेक्ट्स होना आम बात है और इसका मतलब है कि शरीर बीमारियों से लड़ने की ताकत (इम्यून प्रतिक्रिया) विकसित करने के लिए काम कर रहा है। टीकों से होने वाली गंभीर एलर्जिक प्रतिक्रियाएं बेहद दुर्लभ हैं। यदि ऐसा होता भी है, तो फ़ौरन किसी मेडिकल प्रोवाइडर से संपर्क करें। टीकों से बीमारी नहीं हो सकती।

मेरे परिवार को टीके कब लगवाने चाहिए?

हमारे स्वास्थ्य की सुरक्षा के लिए टीके हमारे सबसे महत्वपूर्ण साधनों में से एक हैं। किसी व्यक्ति को बीमारी होने के खतरे के आधार पर, उम्र और जीवन के अलग-अलग पड़ाव (जैसे गर्भावस्था के दौरान) में अलग-अलग टीकों की सलाह दी जाती है। समय पर टीकाकरण करवाना बहुत ज़रूरी है।



जन्म से 6 वर्ष तक के बच्चों के लिए इम्युनाइज़ेशन शेड्यूल देखें
https://storage.googleapis.com/healthinfotranslations-pdfdocs/VaccinesChildren_hi.pdf
बड़े बच्चों और किशोरों (7-18 वर्ष की उम्र) के लिए इम्युनाइज़ेशन शेड्यूल देखें
https://www.healthychildren.org/English/safety-prevention/immunizations/Pages/Recommended-Immunization-Schedules.aspx
वयस्कों के लिए इम्युनाइज़ेशन शेड्यूल देखें
https://www.aafp.org/clinical-insights/immunizations-and-vaccines/immunizations-schedules-resources/adult-immunization-schedules
कुछ ऐसे टीके होते हैं जो गर्भावस्था के दौरान दिए जाने चाहिए। ये माँ को सुरक्षित रखते हैं और बच्चे में बीमारियों से लड़ने वाली एंटीबॉडीज़ पहुंचाते हैं, ताकि जब तक बच्चे को टीके न लग सकें, तब तक जीवन के पहले कुछ महीनों में उसे सुरक्षा मिल सके। गर्भावस्था के दौरान जिन टीकों की सलाह दी जाती है, उनके बारे में और ज़्यादा जानें:
https://www.acog.org/clinical-information/maternal-immunization-schedule

स्कूलों और चाइल्ड केयर में दाखिले के लिए टीके लगवाना अनिवार्य है

टीके बच्चों को स्कूल में बीमार होने से बचाकर रखते हैं। जब बच्चों का टीकाकरण हो जाता है, तो उनके बीमार पड़कर स्कूल से छुट्टी होने की संभावना कम होती है। इससे यह भी सुनिश्चित होता है कि माता-पिता को बीमार बच्चों की देखभाल के लिए काम से छुट्टी न लेनी पड़े। कोलोराडो में, बच्चों के स्कूल और चाइल्डकेयर में दाखिले के लिए कुछ टीके लगवाना अनिवार्य हैं। खसरा जैसी बीमारियां भीड़-भाड़ वाली जगहों पर बहुत ही तेज़ी से फैल सकती हैं। यह सुनिश्चित करना बेहद ज़रूरी है कि स्कूलों और चाइल्ड केयर सेंटर में टीकाकरण की दर ऊंची हो। इससे सभी छात्रों, स्कूल के स्टाफ़ और यहाँ तक कि समुदाय के बाकी लोगों का स्वास्थ्य भी सुरक्षित रहता है।

कोलोराडो में स्कूल और चाइल्ड केयर में प्रवेश के लिए कौन-से टीके अनिवार्य हैं?

स्कूल

हेपेटाइटिस B, डिप्थीरिया, टेटनस, परट्यूसिस (DTap), इनएक्टिवेटेड पोलियोवायरस (IPV), खसरा, मंप्स, रूबेला (MMR), वेरिसेला (चिकनपॉक्स), टेटनस, डिप्थीरिया, परट्यूसिस (Tdap)

चाइल्डकेयर

हेपेटाइटिस B, डिप्थीरिया, टेटनस, परट्यूसिस (DTap), हीमोफिलस इन्फ्लुएंज़ा टाइप b (Hib), इनैक्टिवेटेड पोलियोवायरस (IPV), न्यूमोकोकल कंजुगेट (PCV13 या PCV15), खसरा, मंप्स, रूबेला (MMR), वेरिसेला (चिकनपॉक्स)

मुझे सस्ते या मुफ़्त टीके कहाँ मिल सकते हैं?

- कोलोराडो सार्वजनिक स्वास्थ्य और पर्यावरण विभाग (Colorado Department of Public Health and Environment, CDPHE) मुफ़्त या कम कीमत पर वैक्सीन देने वालों का पता लगाने के लिए एक सुविधा देता है: COVax4Kids.org.
- इम्युनाइज़ कोलोराडो (Immunize Colorado) डेनवर मेट्रो क्षेत्र में स्थानीय स्वास्थ्य विभागों के साथ मिलकर शॉट्स फ़ॉर टॉट्स एंड टीन्स प्रोग्राम (Shots for Tots and Teens) के ज़रिए सस्ते और मुफ़्त टीकाकरण क्लीनिक आयोजित करता है। 0 से 18 वर्ष की उम्र के बच्चों के लिए सभी अनुशंसित टीके उपलब्ध हैं और ज़्यादातर क्लीनिकों में वयस्कों के लिए भी टीके लगाए जाते हैं। और ज़्यादा जानकारी के लिए ShotsForTotsAndTeens.org पर जाएं।

क्या आप टीकों के बारे में और ज़्यादा जानकारी चाहते हैं?

CDPHE वेबसाइट पर अपना, अपने बच्चे का या अपने रिश्तेदारों के इम्युनाइज़ेशन रिकॉर्ड देखें। यह बिल्कुल मुफ़्त और आसान है। आपको बस अपने नाम और जन्म की तारीख की ज़रूरत होगी।

या हिंदी में अधिक जानकारी के लिए ImmunizeColorado.org/Resources/ वेबसाइट पर जाएं।