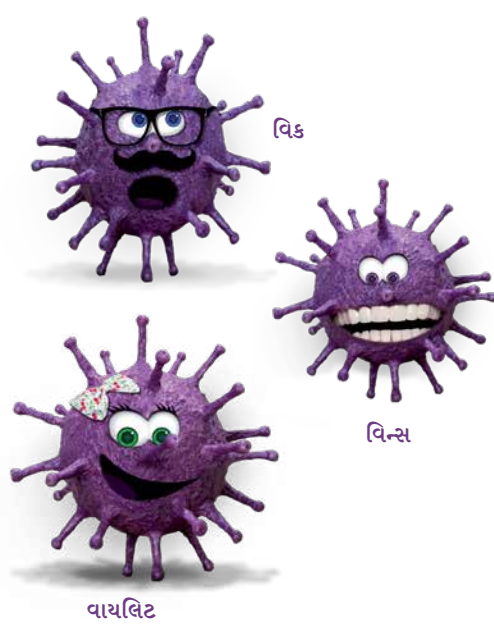


આ શિયાળામાં, વિન્સ ધ ફૂલૂ વિષાણુ અને તેની ટોળી- ગોંગ માટે તૈયાર રહો



શું તમે તમારા બાળક માટે એપોઈન્ટમેન્ટ નોંધાવી છે?

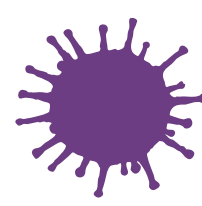


ફૂલૂ અને વેકસિનેશન વિષે વધારે માહિતી મેળવવા માટે તમે તપાસ કરી શકો
'એ નાઈટસ ટેલ ('A Knight's Tale')
www.sharegoodtimesnotflu.co.uk

રેફરન્સીસ

1. Van-Tam J, ડેબુટિ ચીફ મેડિકલ ઓફિસર et al. ૫ નેશનલ ફૂલૂ ઈન્ફ્લુએન્સા 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. સોજનલ ઈન્ફ્લુએન્સા વેકસિનેશન પ્રોગ્રામ 2018/19 (નોર્થ 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 ચાઈલ્ડ્રન ફૂલૂ વેકસિનેશન પ્રોગ્રામ 2018-19. 9 ઓગસ્ટ 2018. [https://www.schd.scot.nhs.uk/cmo/CMO\(2018\)06.pdf](https://www.schd.scot.nhs.uk/cmo/CMO(2018)06.pdf).
4. Atherton F, ચીફ મેડિકલ ઓફિસર, મેડિકલ ડિરેક્ટર NHS વેલ્સ (Wales), વેલ્સ હેલ્થ સર્જીવલર (Welsh Health Circular) WHC (2019) 015. ૫ નેશનલ ઈન્ફ્લુએન્સા ઈમ્યુનઇઝેશન પ્રોગ્રામ 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. ફૂલૂ સામે તમારા બાળકને રક્ષણ આપવા. માળખા માટે માહિતી. ઈંગ્લેન્ડમાં (England) ફૂલૂ ઈન્ફ્લુએન્સા. 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. ઈન્ફ્લુએન્સા અને ફૂલૂ 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. બળકે અને ફૂલૂ. 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 પ્રિવેન્શન. સોજનલ ઈન્ફ્લુએન્સા, સિમ્પ્ટમ્સ એન્ડ ડાયગ્નોસિસ. કોલ્ડ વર્સસ ફૂલૂ. છેલ્લી સમીક્ષા ફેબ્રુઆરી 2019. <https://www.cdc.gov/flu/symptoms/coldflu.htm>.
10. મેડિસિન પોલિસિટિક્સ સોસાયટી. ફેરીંગ ફોર કોડ્સ. ઈન્ફ્લુએન્સા ઈન ચિલ્ડ્રન. છેલ્લી સમીક્ષા જુલાઈ 2017. https://www.caringforkids.cps.ca/handouts/influenza_in_children.
11. NHS. વેકસિનેશન. ચિલ્ડ્રન ફૂલૂ વેકસીન. છેલ્લી સમીક્ષા જુલાઈ 2019. <https://www.nhs.uk/conditions/vaccinations/child-flu-vaccine/>.
12. ફૂલૂએન્સા ટ્રેડા નેસલ સ્પ્રે સરપ્રેન્શન ઈન્ફ્લુએન્સા વેકસીન (બાઈવ ઓટેચ્યુએટેડ, નેસલ) દરદી માટેની માહિતી પત્રિકા. માર્ચ 2019. <https://www.medicines.org.uk/emc/files/pil.3296.pdf>.
13. ફૂલૂએન્સા ટ્રેડા નેસલ સ્પ્રે સરપ્રેન્શન ઈન્ફ્લુએન્સા વેકસીન (બાઈવ ઓટેચ્યુએટેડ, નેસલ) સમરિ ઓફ પ્રોડક્ટ કોન્ટ્રોલિસ્ટિક્સ. જાન્યુઆરી 2019. <https://www.medicines.org.uk/emc/product/3296/smhc>.
14. વર્લ્ડ હેલ્થ ઓર્ગેનાઈઝેશન. ઈન્ફ્લુએન્સા વેકસીન ડેવલપમેન્ટ ઓફ ઈન્ફ્લુએન્સા વેકસીન ડેવલપમેન્ટ પ્રોગ્રામ 2019-2020 નોર્થન હેમિસફિઅર ઈન્ફ્લુએન્સા સિઝન. 21 માર્ચ 2019. https://www.who.int/influenza/vaccines/virus/recommendations/2019_20_north/en/.
15. પબ્લિક હેલ્થ ઈંગ્લેન્ડ. સોજનલ ઈન્ફ્લુએન્સા વેકસીન અપડેટ ઈન ચિલ્ડ્રન ઓફ પ્રાથમરિ સ્કૂલ એજ. વિન્ટર સીઝન 2018 થી 2019. ફાઈનલ ડેટા ફોર 1 સપ્ટેમ્બર 2018 to 31 જાન્યુઆરી 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. સોજનલ ઈન્ફ્લુએન્સા વેકસીન અપડેટ ઈન GP પેશન્ટ્સ. વિન્ટર સીઝન 2018 થી 2019. ફાઈનલ ડેટા ફોર 1 સપ્ટેમ્બર 2018 થી 28 ફેબ્રુઆરી 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 ડોક્ટર, ફાર્મસિસ્ટ અથવા નર્સ સાથે વાતચીત કરો. આમાં સમાવેશ થાય છે કે જે પેકેજ પત્રિકાની ચાંદીમાં ન હોય તેવી શક્ય - સંભવિત આડ અસરો. તમે આવી આડ અસરોનો રિપોર્ટ સૌથી ઘણો કાર્ડ સ્કીમ (Yellow Card Scheme) મારફતે www.mhra.gov.uk/yellowcard માં કરી શકો. આવી આડ અસરોનો રિપોર્ટ કરવાથી, તમે આ દવાની સલામતી વિષે વધારે માહિતી પૂરી પાડવામાં મદદરૂપ બની શકશો.



NHS નો ચાઈલ્ડ્રન કે બાલ્યાવસ્થા માટેનો સીઝનલ કે મોસમી ફૂલૂ ઈન્ફ્લુએન્સા કે પ્રતિરક્ષકરણવાળો પ્રોગ્રામ

શું તમારા બાળકે તેઓનું વાર્ષિક ફૂલૂ વેકસિનેશન લીધું છે? * આ તમારા બાળકને ફૂલૂમાંથી રક્ષણ આપવામાં મદદરૂપ બની શકે

તમને ફૂલૂ થાય તે પહેલાં એપોઈન્ટમેન્ટ નોંધાવો કે બુક કરો

નાના બાળકો એકબીજાને અને પરિવારની આસપાસ ફૂલૂ ફેલાવવામાં ઘણીવખત સમર્થ હોય છે
લાયકાત કે યોગ્યતા ધરાવનાર બાળકો માટે વિના મૂલ્યે -ફ્રી નેસલ સ્પ્રે ફૂલૂ વેકસીન મળી રહે છે¹⁻⁴

યોગ્યતા ધરાવતા બધાજ 2 અથવા 3 વર્ષની વયના બાળકો (કે જે 31 મી ઓગસ્ટ 2019 ના રોજ) અને જેઓને ક્લિનિકલી રીતે જોખમ- ભય હોય તેવા ** 2-17 વર્ષની વયનાઓને * ધ NHS સીઝનલ ફૂલૂ ઈન્ફ્લુએન્સા પ્રોગ્રામ મફત નેસલ સ્પ્રે ફૂલૂ વેકસીન જીપી (GP) સર્જરિઝમાં અને બધીજ યોગ્યતા ધરાવતી પ્રાથમિક સ્કૂલના બાળકોને ઓફર કરવામાં આવે છે.¹⁻⁴ (સ્કોટલેન્ડમાં કઠાઈ થોડોક મતભેદ હોઈ શકે) ** ક્લિનિકલી રીતે જોખમ- ભયમાં સમાવેશ થઈ શકે લાંબા સમયની બીમારીની જેવા કે હ્યદયરોગ, કિડનિ રોગ, લિવર રોગ, ન્યૂરોલોજિકલ રોગ, એસ્મા અને ડાયબીટીઝ.¹⁻⁴

જો બાળક નેસલ સ્પ્રે ફૂલૂ વેકસીન માટે યોગ્યતા ધરાવતું ન હોય તો તેઓને વૈકલ્પિક ઈજેક્શન આપી શકાય તેવું વેકસીન ઓફર કરવામાં આવી શકે.¹⁻⁴

આ પત્રિકા હેલ્થકેર પ્રદેશનલ્સ (આરોગ્યસંભાળના ધંધાધારીઓ) માટે માળખા અથવા વાલીઓને પૂરી પાડવા માટે છે. વેકસીન સાથે પૂરી પાડવામાં આવેલ પેશન્ટ ઈન્ફોર્મેશન લીફલેટને બદલે તે નથી.

www.sharegoodtimesnotflu.co.uk



શા માટે તમારા બાળકને ફ્લૂ સામે રક્ષણ આપવું?

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}

વિદ્યાભ્યાસે 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 વિરુદ્ધ- સામે તમારા બાળકને વેક્સિનેટીંગ (રસી) કરવાથી, તમે તેઓને સુરક્ષિત રાખવામાં મદદરૂપ બની, અને ફ્લૂ વાઈરસના વિષાણુઓને ફેલાવવાનું વધારે મુશ્કેલ બનાવી શકો.⁵

ફ્લૂ વિરુદ્ધ કોમન કોલ્ડ

ફ્લૂ અને કોમન કોલ્ડના (સરખેમ) 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, જ્યારે 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 રન 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 બનાવેલ: સેન્ટર્સ ફોર ડિઝીઝ કંટ્રોલ એન્ડ પ્રિવેનશન, ઈઝ ઈટ અ કોલ્ડ ઓર ફ્લૂ?⁹

ધણુકરીને કોલ્ડસ ગંભીર આરોગ્યની સમસ્યાઓ કરતું નથી.⁹ છતાં પણ, ફ્લૂ સાથે, ઉપરના કોઠામાં જણાવેલ લક્ષણો ઉપરાંત, થોડાક- અમુક બાળકોમાં ગંભીર ગૂંથવણોમાં સમાવેશ કરી શકાય પીડાદાયક કાનનો ચેપ, તીવ્ર બ્રોન્કાઈટિસ (શ્વાસનળીમાં સોજો- દાહ) અને ન્યુમોનિયા (ફેફસાનો સોજો).^{5,11}

તમારા બાળક માટે નેસલ સ્પ્રે ફ્લૂ વેક્સિનનું રક્ષણ- સુરક્ષા

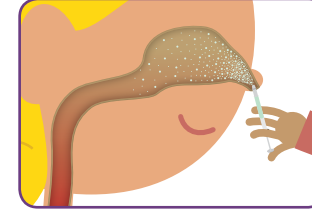
બાળકો માટેનું નેસલ સ્પ્રે ફ્લૂ વેક્સિન મોટા ભાગના બાળકોને સારી રીતે સહન કરવામાં આવે છે, પણ થોડાક- અમુકોને આડ અસરોનો અનુભવ થઈ શકે.¹² આવી આડ અસરો વિષેની વધારે વિગતવાર માહિતી માટે, કૃપા કરી જુઓ www.sharegoodtimesnotflu.co.uk.

જો તમને કોઈ આડ અસરો થાય તો, તમારા ડોક્ટર, ફાર્માસિસ્ટ 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 વેક્સિન (રસી) કેવી રીતે આપવામાં આવે છે?¹³



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



નોઝ કે નાકમાં બહુ નાના (ટાઈન) નાનકડા ટીપાઓના (ડ્રોપલિટસ) મિસ્ટ સ્પ્રે કરવામાં આવે છે.



ત્યારબાદ તેઓ બીજા નસકોરામાં આવુજ સરખુ કરે છે.

જો કોઈ બાળક નેસલ સ્પ્રે ફ્લૂ વેક્સિન માટે યોગ્યતા ન ધરાવતુ હોય તો, તેઓને વૈકલ્પિક ઈજેક્શન આપી શકાય તેવુ વેક્સિન ઓફર કરવામાં આવી શકે.¹⁻⁴

www.sharegoodtimesnotflu.co.uk

તે નેસલ સ્પ્રે છે, નહિકે જેબ¹³

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

ફ્લૂ વેક્સિન તમારા બાળકની ઈમ્યુનિટી કે પ્રતિરક્ષાની વૃદ્ધિ કરવામાં મદદરૂપ બની શકે, તેથી જ્યારે 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) વેક્સીન્સમાં (રસી) હવે પછીની ફ્લૂ મોસમમાં ઉપયોગ કરવો જોઈએ તેની ભલામણ કરતા હોય છે – કારણકે આવા વેક્સીન્સ સારી રીતે આગળથી તૈયાર કરવામાં આવે છે.^{12,14} આનો અર્થ એવો થાય કે તમારા બાળકને દર વર્ષે કોઈ નવા ફ્લૂ વેક્સિનેશનની જરૂર પડશે.⁵

આવા ફ્લૂ વેક્સીનની અસરકારકતા વર્ષ- વર્ષથી જુદી જુદી હોય છે, કે જેનો આધાર ફરતા ફ્લૂના વિષાણુઓ અને ફ્લૂ વેક્સિન વચ્ચેના અનુરૂપ ઉપર શું હોય છે તે આધારિત હોય છે.⁵ 2013ના સમયથી શરૂ કરેલ આ પ્રોગ્રેમ, પબ્લિક હેલ્થ ઈંગ્લેન્ડ (Public Health England) (PHE) ચાઈલ્ડહુડ (બાલ્યાવસ્થા) ઈનફ્લુએન્ઝા વેક્સિનેશન પ્રોગ્રેમના ભાગ- અંશ તરીકે નેસલ સ્પ્રે ફ્લૂ વેક્સીનની 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) વેક્સિન વડે વેક્સિનેટ કરવામાં આવ્યા હતાં.^{15*} આનો અર્થ એવો થાય કે આ જૂથમાંના (ગ્રૂપમાંના) યોગ્યતા ધરાવતા 60.8% ને વેક્સિનેટ 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 વેક્સિનેટ કરવામાં આવ્યા હતાં, કે જે યોગ્યતા ધરાવતા 1,322,663 માંથી આશરે 593,706 ને ઈનફ્લુએન્ઝા વેક્સિન સાથે* 2018-19 ની મોસમમાં વેક્સિનેટ કરવામાં આવ્યા હતાં.¹⁶ આનો અર્થ એવો થાય કે આ ગ્રૂપ- જૂથના યોગ્યતા ધરાવતા 44.9% ને વેક્સિનેટ કરવામાં આવ્યા હતાં.¹⁶ 2017-18 ની ઋતુ – મોસમની તુલનામાં આ 44% હતાં.¹⁶

*આ આંકડામાં એવા બાળકોનો સમાવેશ થાય છે કે જેઓને વેક્સિન કાંતો નેસલ સ્પ્રે વેક્સિન અથવા જેઓ નેસલ સ્પ્રે વેક્સિન માટે અનુકૂળ ન હોય તેઓને ઈજેક્શન આપવામાં આવ્યા હતાં.^{15,16}