बच्चों के लिए COVID-19 और फ़्लू के टीके
माता-पिता/अभिभावकों को क्या जानना चाहिए

6 महीने और उससे अधिक उम्र के बच्चों के लिए COVID-19 और फ़्लू के टीके की सिफारिश की जाती है।

बच्चों को टीका क्यों लगवाना चाहिए?

संयुक्त राज्य अमेरिका में, टीके से रोकी जा सकने वाली बीमारियों से होने वाली मौतों का एक प्रमुख कारण फ़्लू है। अमेरिका में 15 मिलियन से अधिक बच्चों को COVID-19 हो चुका है। 6 महीने से कम उम्र के शिशुओं को COVID-19 और फ़्लू का टीका नहीं लगाया जा सकता है, इसलिए उनके आसपास के सभी लोगों के लिए टीका लगवाना जरूरी है। यहां तक कि स्वस्थ बच्चे भी COVID-19 और फ़्लू के कारण गंभीर रूप से बीमार हो सकते हैं और इससे पहले कि आपको पता चले कि वे बीमार हैं, वे इसे दूसरों तक फैला सकते हैं।

ये टीके गंभीर बीमारी, अस्पताल में भर्ती होने और COVID-19 और फ़्लू से होने वाली मौतों से बचाने में मदद करते हैं। आपकी सुविधा और इन बीमारियों से आपकी सर्वोत्तम सुरक्षा के लिए **COVID-19 और फ़्लू के टीके एक ही समय पर दिए जा सकते हैं**।

मैं अपने बच्चे का टीकाकरण कैसे करवाऊं?

वाशिंगटन राज्य 18 साल तक के बच्चों के लिए सभी अनुशंसित टीके निःशुल्क प्रदान करता है। अपने बच्चे के डॉक्टर या नियमित क्लिनिक से पता करें कि क्या उनके पास COVID-19 और फ़्लू के टीके हैं।

जिन परिवारों के पास पहले से कोई स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता नहीं है, वे 1-800-322-2588 **पर Help Me Grow (हेल्प मी ग्रो) की WA हॉटलाइन पर कॉल** कर सकते हैं या स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता, क्लिनिक या अन्य स्वास्थ्य संसाधनों को खोजने के लिए **ParentHelp123.org** पर जा सकते हैं। यह सेवा मुफ़्त है और भाषा सहायता उपलब्ध है।

आप **Vaccines.gov** पर भी जा सकते हैं और अपने आस-पास के उन स्थानों की सूची देख सकते हैं जहां COVID-19 और फ़्लू के टीके उपलब्ध हैं और जो बच्चों का टीकाकरण भी करते हैं।

मेरे बच्चे को कितनी खुराकों की ज़रूरत है?

फ़्लू:

- अगर आपका शिशु या 8 वर्ष से कम उम्र का बच्चा अपना *पहला* फ़्लू टीका लगवा रहा है, तो उसे **1 महीने के अंतराल** पर **2 खुराक** लेनी होगी।
- जिन्हें पहले फ़्लू का टीका लग चुका है, उनके लिए केवल **1 खुराक** की ज़रूरत होती है।

COVID-19:

- **6 महीने से 4 साल** के बच्चों को Pfizer की 3-खुराक वाली सीरीज़ या Moderna की 2-खुराक वाली सीरीज़ दी जाती है।
- **5 साल और उससे अधिक** उम्र के बच्चों को Pfizer या Moderna की 1 खुराक दी जाती है।

  6 महीने से अधिक उम्र के बच्चे जो मध्यम या बहुत कमज़ोर इम्यूनिटी वाले हैं, उन्हें
  3-खुराक वाली सीरीज़ दी जानी चाहिए और साथ ही उनकी आखिरी खुराक के कम से कम 2 महीने बाद 1 अतिरिक्त खुराक दी जा सकती है।

अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से पूछें कि COVID-19 और फ़्लू के कौन से टीके उपलब्ध हैं और उनमें से आपके और आपके परिवार के लिए सर्वोत्तम विकल्प कौन सा हैं।

COVID-19के टीके से जुड़े सवालों के लिए:

यहां जाएं: VaccinateWA.org/kids

कॉल करें: 1-833-VAX-HELP (1-833-829-4357), **#दबाएं**

भाषा सहायता उपलब्ध है।

flu free WASHINGTON

Vaccinate WA

CovidVaccineWA.org

अक्सर पूछे जाने वाले सवाल: COVID-19 और फ़्लू के टीके

अगर मेरे बच्चे को पहले टीका लग चुका है तो क्या उसे अपडेटेड टीके की जरूरत है?

हाँ। COVID-19 और इन्फ़्लूएंजा के टीकों को वायरस के उन स्ट्रेन से मेल खाने के लिए अपडेट किया गया है जिनके आगामी श्वसन वायरस के मौसम में सबसे ज्यादा फैलने की उम्मीद है। हालांकि टीके असरदार हैं, लेकिन समय के साथ उनसे मिलने वाली सुरक्षा में गिरावट आ सकती है। इस सुरक्षा को बनाए रखने का सबसे असरदार तरीका है टीकाकरण के साथ अप-टू-डेट रहना। टीकाकरण के बाद सुरक्षित होने में लगभग 2 सप्ताह का समय लगता है।

क्या मेरे बच्चे के लिए ये टीके सुरक्षित हैं?

हाँ, COVID-19 और फ़्लू के टीके बच्चों के लिए बहुत सुरक्षित माने जाते हैं। युवाओं में COVID-19 टीकों के क्लिनिकल परीक्षण में किसी तरह के गंभीर दुष्प्रभाव सामने नहीं आए। फ़्लू के टीकों का इस्तेमाल 70 से अधिक वर्षों से सुरक्षित रूप से किया जा रहा है। सुरक्षा और प्रभावशीलता के लिए टीकों का परीक्षण किया जाता है और साथ ही निरंतर निगरानी की जाती है। गंभीर दुष्प्रभाव बेहद कम देखने को मिलते हैं। 6 महीने और उससे अधिक उम्र के सभी लोगों के लिए COVID-19 और फ़्लू के टीके की सिफारिश की जाती है।

बच्चों में इन टीकों के सामान्य दुष्प्रभाव क्या हैं?

सबसे आम दुष्प्रभावों में बांह में दर्द, थकान, सिरदर्द और मांसपेशियों में दर्द होना शामिल है। ये दुष्प्रभाव आम तौर पर हल्के से मध्यम गंभीरता वाले होते हैं और टीकाकरण के 2 दिनों के भीतर होते हैं। आमतौर पर वे 1 से 2 दिनों के भीतर ठीक हो जाते हैं। साक्ष्यों से पता चला है कि COVID-19 टीकों और मायोकार्डिटिस/पेरीकार्डिटिस के बीच संबंध है; हालाँकि, यह दुर्लभ है और आमतौर पर ये COVID-19 संक्रमण के कारण होता है।

अगर बच्चे COVID-19 और/या फ़्लू से संक्रमित होते हैं तो उनके स्वास्थ्य संबंधी जोखिम टीके के दुष्प्रभावों के जोखिम से कहीं अधिक होते हैं। दुष्प्रभाव एक तरह का संकेत है कि टीका काम कर रहा है; COVID-19 और फ़्लू के टीकों से बीमारी नहीं होती है।

बच्चों को अपने अपॉइंटमेंट के समय क्या लेकर आना होगा?

ज्यादातर मामलों में, माता-पिता और अभिभावकों को 18 वर्ष से कम उम्र के किसी बच्चे के टीकाकरण के लिए सहमति प्रदान करनी होगी। टीका लगाने वाले केंद्र से पता करें कि आपको सहमति के लिए क्या चाहिए। अगर आपके बच्चे की कोई विशेष जरूरतें है तो अपॉइंटमेंट शेड्यूल करते समय यह जरूर बताएं। अपने बच्चे के लिए खिलौने या रूई भरे (स्टफ्ड) जानवरों जैसे आरामदायक खिलौने पैक कर लेना ठीक होगा।

मेरे कुछ और सवाल हैं। मैं कहां जा सकता/सकती हूँ?

अधिक सवालों के जवाबों के लिए **VaccinateWA.org/kids** पर जाएं। आप अपने विश्वसनीय स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से भी बात कर सकते हैं।

Washington State Department of HEALTH

DOH 820-249 December 2023 Hindi

इस दस्तावेज़ का अनुरोध अलग प्रारूप में करने के लिए 1-800-525-0127 पर कॉल करें। बहरे या कम सुनने वाले ग्राहक, कृपया 711 (Washington Relay) पर कॉल करें या doh.information@doh.wa.gov पर ई-मेल करें।