स्वास्थ्य संबंधी विशेष जरूरतों वाले बच्चे और युवा

www.doh.wa.gov/cyshcn

Washington State Department of HEALTH

COVID-19 के टीकों और फ़्लू के टीकों से जुड़ी जानकारी

देखभाल करने वालों के लिए जानकारी

Children and Youth with Special Health Care Needs (CYSHCN, विशेष स्वास्थ्य देखभाल आवश्यकताओं वाले बच्चे और युवा) के लिए टीकाकरण विशेष रूप से महत्वपूर्ण है क्योंकि उनके COVID-19 और फ़्लू से बीमार होने का खतरा अधिक होता है। ऐसा इसलिए है क्योंकि उन्हें स्वास्थ्य संबंधी परेशानियाँ हैं और स्वास्थ्य देखभाल प्रदाताओं के साथ उनका निकट संपर्क है। उन्हें मास्क पहनने, हाथ धोने और दूसरों से सुरक्षित दूरी बनाए रखने में भी परेशानी हो सकती है।

Centers for Disease Control and Prevention (CDC, रोग नियंत्रण एवं रोकथाम केंद्र) और American Academy of Pediatrics **(अमेरिकी बाल चिकित्सा अकादमी) 6 महीने और उससे बड़े सभी बच्चों को COVID-19 और फ़्लू के टीके लगवाने का सुझाव देता है।**

COVID-19

- **6 महीने और उससे अधिक उम्र के बच्चों के लिए Pfizer COVID-19 टीके की सिफारिश की जाती है।**
- **6 महीने और उससे अधिक उम्र के बच्चों के लिए Moderna COVID-19 टीके की सिफारिश की जाती है।**
- **12 वर्ष और अधिक उम्र के लोगों के लिए Novavax COVID-19 टीके उपलब्ध हैं।**
- **बच्चों और युवाओं को सांस से जुड़े संक्रमण से बचाने के लिए ये टीके बहुत सुरक्षित और प्रभावी हैं।**

फ़्लू

- **इंजेक्शन योग्य: 6 महीने से 64 वर्ष के उम्र के लोगों के लिए फ़्लू के टीके के एक ब्रांड के मुकाबले दूसरे ब्रांड की सिफारिश नहीं की जाती है। 2023-24 के लिए फ़्लू के सभी टीके इन्फ्लूएंज़ा वायरस के चार स्ट्रेन से बचाते हैं। वर्तमान में फैले स्ट्रेन से मेल खाने के लिए टीके की संरचना को हर साल अपडेट किया जाता है।**
- **नेज़ल स्प्रे: यह एक जीवित तनूकृत (अटेन्यूएट) टीका है। 2 वर्ष से 49 वर्ष के उम्र के लोगों के लिए स्वीकृत है। गर्भवती महिलाओं, कमज़ोर इम्यूनिटी वाले लोगों, बुज़ुर्गों और कुछ चिकित्सीय चोटों वाले लोगों के लिए इसकी सिफारिश नहीं की जाती है।**
- **उच्च खुराक और सहायक खुराक: एक मजबूत प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया बनाता है। 65 वर्ष और उससे अधिक उम्र के वयस्कों के लिए अनुशंसित।**

बच्चों का टीकाकरण क्यों करवाना चाहिए?

टीकाकरण करवाने से बच्चों को स्कूल में और दोस्तों एवं परिवार के साथ होते समय सुरक्षित रहने में मदद मिलेगी। जिन बच्चों का टीकाकरण हो गया है उनमें गंभीर रूप से बीमार होने, अस्पताल में भर्ती होने या COVID- 19 से मरने की संभावना बहुत कम होगी।

- **जो बच्चे COVID-19 से संक्रमित हैं, उनमें "लॉंग COVID-19" के साथ-साथ [छोटी और दीर्घकालिक स्वास्थ्य समस्याएं]** (अंग्रेज़ी में) **विकसित हो सकती हैं। [Multisystem inflammatory syndrome (MIS-C, मल्टीसिस्टम इंफ्लेमेटरी सिंड्रोम)]** (अंग्रेज़ी में) **जैसी समस्याएं गंभीर हो सकती हैं और अस्पताल**

में भर्ती होने और यहाँ तक कि मृत्यु का कारण बन सकती हैं। बच्चों को स्वस्थ और सुरक्षित रखने के लिए टीकाकरण सबसे अच्छा तरीका है।

- **जो बच्चे फ़्लू से संक्रमित हैं, उनमें हृदय संबंधी समस्याओं के साथ-साथ छोटी और दीर्घकालिक स्वास्थ्य समस्याएं विकसित हो सकती हैं।**

बच्चों को स्वस्थ और सुरक्षित रखने के लिए टीकाकरण सबसे अच्छा तरीका है।

CYSHCN को COVID-19 और फ़्लू के कारण गंभीर रूप से बीमार होने का खतरा अधिक हो सकता है

विशेष स्वास्थ्य देखभाल की आवश्यकता वाले या किसी बीमारी से पीड़ित (अंग्रेज़ी में) बच्चे को अगर COVID-19 या फ़्लू हो जाता है, तो उनके गंभीर रूप से बीमार होने की संभावना अधिक हो सकती है। बच्चों को सांस की बीमारी से बचाने के लिए टीकाकरण एक महत्वपूर्ण तरीका है।

बच्चों को सुरक्षित रखने का दूसरा तरीका यह है कि परिवार के बाकी लोगों टीकाकरण पूरा कराया जाए और साथ ही उन्हे बूस्टर खुराक भी दी जाए। इसका मतलब है कि माता-पिता और देखभाल करने वालों के लिए भी टीका लगवाना महत्वपूर्ण है।

CYSHCN के लिए COVID-19 और फ़्लू के टीके सुरक्षित हैं।

किसी पुरानी बीमारी से जूझ रहे बच्चे और वयस्क COVID-19 टीका लगवा सकते हैं.
अगर किसी व्यक्ति पर टीके के किसी भी घटक के जानलेवा प्रभाव हुए हैं (ऐसे प्रभाव जिसके लिए एपि पेन की जरूरत होती है) तो यह एकमात्र ऐसा कारण हो सकता है जिसकी वजह से उन्हें ये टीके नहीं लगवाने चाहिए।

- **COVID-19 टीके के घटक** (अंग्रेज़ी में)
- **फ़्लू टीके के घटक (अंग्रेज़ी में)**

टीकाकरण के लाभ जोखिमों से कहीं ज्यादा अधिक हैं। अगर आपके पास टीके को लेकर कोई सवाल या चिंता है तो अपने बच्चे के स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से बात करें।

दुष्प्रभाव

COVID-19 या फ़्लू से संक्रमित होने पर स्वास्थ्य संबंधी जोखिम, टीके के दुष्प्रभावों के जोखिम से कहीं अधिक है। टीकाकरण के बाद बच्चों में कुछ दुष्प्रभाव महसूस होना सामान्य बात है। सबसे आम दुष्प्रभाव हैं:

- **बांह में दर्द**
- **मांसपेशियों में दर्द**
- **थकान**
- **सिरदर्द**
- **बुखार**
- **ठंड लगना**

अगर आपके बच्चे पर दुष्प्रभाव हो तो उन्हें आरामदायक महसूस कराने के तरीकों के बारे में अपने बच्चे के स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से पूछें। आप उन्हें शांत गतिविधियों से भी आरामदायक महसूस करा सकते हैं। अधिकांश दुष्प्रभाव एक से दो दिनों में दूर हो जाते हैं।

अगर आपके बच्चे को दूसरे टीकों से गंभीर एलर्जी हुई थी तो भी वे COVID-19 और फ़्लू के टीके लगवाने में सक्षम हो सकते हैं। स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता उन्हें किसी भी तत्काल एलर्जी को देखने के लिए शॉट के बाद लगभग 30 मिनट तक इंतजार करने के लिए कहेंगे।

किसी भी टीके से गंभीर एलर्जी होने का जोखिम बहुत कम है। सासं से जुड़े संक्रमण के बाद गंभीर लक्षण विकसित होने का जोखिम, टीके के बाद गंभीर दुष्प्रभाव विकसित होने के जोखिम से कहीं अधिक है। यहां COVID-19

टीकाकरण के संभावित गंभीर दुष्प्रभाव के बारे में और जानें:

COVID-19 टीके (अंग्रेज़ी में)

फ़्लू के टीके (अंग्रेज़ी में)

अगर आप COVID-19 टीका लगवाने के बाद मेडिकल एमरजेंसी का अनुभव करते हैं, तो तुरंत 9-1-1 पर कॉल करें।

मैं अपने बच्चे का टीकाकरण कैसे करवाऊं?

अपने बाल रोग विशेषज्ञ से पूछें कि क्या उनके पास COVID-19 और फ़्लू का टीका है। अगर नहीं, तो आप हमारे टीकाकरण का स्थान खोजें (अंग्रेज़ी में) का इस्तेमाल कर सकते हैं।

अतिरिक्त सुविधा का अनुरोध

जब आप अपॉइंटमेंट लेते हैं या टीकाकरण स्थल पर पहुंचते हैं, तो कर्मचारियों को बताएं कि क्या आपके बच्चे को कुछ अतिरिक्त सहायता की जरूरत है। उदाहरण के लिए, हो सकता है कि वे मास्क पहनने में या शॉट के बाद बैठकर इंतजार करने में असमर्थ हों। शायद तेज़ रोशनी और शोरगुल वाले कमरे में उन्हें परेशानी होती हो। आप निम्नलिखित सुविधाओं की मांग कर सकते हैं:

- **शॉट के बाद बैठने के बजाय इधर-उधर घूमना।**
- **प्रदाता से अपनी कार में अपने बच्चे को टीका लगवाना।**
- **अपॉइंटमेंट के दौरान अपने बच्चे के पसंदीदा साथी को उसके साथ रहने देना।**
- **अपने बच्चे को भीड़ से दूर एक शांत कमरे में टीका लगवाना।**

मुझे अधिक जानकारी कहां से मिल सकती है?

युवाओं के टीकाकरण से जुड़ी नवीनतम जानकारी के लिए:

COVID-19 के लिए, VaccinateWA.org/Kids देखें

फ़्लू के लिए, Flufreewa.org (अंग्रेज़ी में) देखें

अन्य़ संसाधन:

- **महामारी के दौरान CYSHCN की देखभाल (अंग्रेज़ी में) पर American Academy of Pediatrics का मार्गदर्शन।**
- **विकलांग लोगों (अंग्रेज़ी में) के लिए CDC की फ़्लू संबंधी सूचना और सहायता।**
- **Lucile Packard Foundationद्वारा CYSHCN के लिए COVID-19 संबंधी संसाधन (अंग्रेज़ी में)।**
- **Informing Families (परिवारों को सूचित करना) की ओर से COVID-19 संबंधी सूचना और सहायता (अंग्रेज़ी में)।**
- **अपने बच्चों को फ़्लू से बचाने और उनकी देखभाल करने में मदद करने के लिए माता-पिता के लिए फ़्लू गाइड (अंग्रेज़ी में)।**
- **Department of Health का COVID-19 टीका संचार कार्ड (अंग्रेज़ी में) और Center for Dignity in Healthcare for People with Disabilities (विकलांग लोगों के लिए हेल्थकेयर में**

गरिमा केंद्र) की [सोशल स्टोरी](#) (अंग्रेज़ी में) **बच्चे या युवाओं के साथ टीकों के बारे में चर्चा करने में मदद कर सकती है।**

- **BLIND COVID Access फोन लाइन (360-947-3330) नेत्रहीन और कम दृष्टि वाले लोगों को COVID-19 से संबंधित संसाधनों को हासिल करने के बारे में सवाल पूछने की अनुमति देती है। BLINDCOVID.com** (अंग्रेज़ी में) **पर टीकाकरण परीक्षण, टीकाकरण के स्थानों और महामारी में दैनिक जीवन को नेविगेट करने के बारे में अतिरिक्त संसाधन और जानकारी उपलब्ध होंगी।**
- **CYSHCN से जुड़े सवालों के लिए, कृपया cyshcn@doh.wa.gov पर ईमेल करें।**

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 civil.rights@doh.wa.gov पर ईमेल करें।