અસ્થમા ધરાવતા લોકો માટે ફ્લૂ સામે રસીકરણ

આ વર્ષે વિના મૂલ્યે ફ્લૂ રસી મેળવવી પહેલાં કરતાં ક્યાંય વધુ અગત્યની છે. ચૂકશો નહિ!

પાછલા પૃષ્ઠ પર પાછા ફરો

જો મને અસ્થમા હોય તો શું હું વિના મૂલ્યે ફ્લૂ રસી મેળવી શકું?

જો તમને તમારા બ્લ્યુ ઇન્હેલરની સાથે એક પ્રિવેન્ટર ઇન્હેલર પ્રિસ્ક્રાઇબ (તબીબ દ્વારા લખી અપાયું) હોય, અથવા તમે તમારા અસ્થમાને કારણે હૉસ્પિટલમાં દાખલ કરાયેલા હોવ, તો તમે ફ્લૂ રસી વિના મૂલ્યે મેળવી શકો છો.

જો મને અસ્થમા હોય તો મારે શા માટે વિના મૂલ્યે ફ્લૂ રસી મૂકાવવી જોઈએ?

જો તમને અગાઉ ક્યારેય ફ્લૂ થયો હોય, તો તમે જાણતા હશો કે એ તમને દિવસો સુધી પથારીવશ કરી શકે છે. જો તમને હળવો અસ્થમા હોય તો પણ, ફ્લૂ એવા લક્ષણો નીપજાવી શકે છે જે તમને શ્વાસ લેવામાં ભારે તકલીફ કરી શકે.

> "અસ્થમા ધરાવતા 75% લોકોનું કહેવું છે કે ફ્લૂ તેમના અસ્થમાના લક્ષણો શરૂ કરાવે છે, જે જીવલેણ હોઈ શકે તેવા અસ્થમાના હુમલાનું જોખમ વધારે છે,"
>
> Dr Andy (ડૉ એન્ડી), અસ્થમા UKના ઇન-હાઉસ GP

જો તમને અસ્થમા હોય તો વિના મૂલ્યે ફ્લૂ રસી લેવી એ આ વર્ષે અગાઉ ક્યારેય પણ હોય તેના કરતાં વધુ અગત્યનું છે, કારણ કે એવું અનુમાન છે કે 2020/21ની સરખામણીમાં 2021/22ની મોસમમાં ફ્લૂના સ્તરો ઘણાં ઊંચા રહેશે.

સામાજિક અંતર જાળવવાને લીધે, ચહેરા પર આવરણ પહેરવાને લીધે અને આંતરરાષ્ટ્રીય પ્રવાસ ન કરાયો હોવાને કારણે, 2020/21 દરમ્યાન વિશ્વભરમાં ફ્લૂ થયો હોય તેવા લોકોની સંખ્યા અત્યંત ઓછી હતી. આને કારણે, લોકો 2021/22ની મોસમ દરમ્યાન ફ્લૂ સામે સામાન્ય કરતાં ઓછી રોગપ્રતિકારકતા ધરાવે તેવું સંભવ છે.

એવું પણ અપેક્ષિત છે કે આ પહેલો એવો શિયાળો હશે જ્યારે ફ્લૂની સાથે સાથે કોવિડ-19 (COVID-19) અને શ્વસનતંત્રના અન્ય વાઇરસો પણ ફેલાઇ રહ્યાં હશે, આથી NHS શિયાળામાં અતિશય દબાણનો સામનો કરી રહ્યું હશે. ફ્લૂની રસી લેવાથી GP અથવા હૉસ્પિટલની સંભાળ જરૂરી હોય તેવા લોકોની સંખ્યામાં ઘટાડો થાય છે. જો તમે કરી શકો, તો પાનખર (ઑટમ) દરમ્યાન તમારે માટે નોંધણી કરાવી લો.

અને ફ્લૂની રસી માત્ર તમને જ સુરક્ષા આપે છે એવું નથી. તે મિત્રો, પરિવારજનો અને તમારા સંપર્કમાં આવે તેવા કોઈપણ વ્યક્તિને ફ્લૂનો ફેલાવો ટાળવામાં પણ મદદ કરે છે.

આ વર્ષે ફ્લૂની રસીની માંગ ઘણી ઊંચી રહેશે એવું સંભવિત છે, આથી ચૂકશો નહિ!

ફ્લૂની રસી લેવી એ ફ્લૂનો ચેપ લાગવાનું જોખમ ઘટાડવાનો એકમાત્ર રસ્તો નથી. તમે શરદી અથવા ફ્લૂ થવાના તમારા જોખમની શક્યતા ઘટાડવા બીજું શું કરી શકો તે જાણો.

હું પોતાને માટે વિના મૂલ્યે ફ્લૂ રસી કેવી રીતે મેળવી શકું?

જો તમે પાત્ર હોવ, તો તમારે તમારા GPનો સંપર્ક કરવો જોઈએ. આ પત્ર, ફોન કૉલ, ઈ-મેલ અથવા ટેક્સ્ટ સંદેશ થકી હોઈ શકે.

જો NHS સામો સંપર્ક ન કરે, તો તમારે રસી માટે નોંધણી કરાવતા પહેલાં સંપર્ક કરવામાં આવે તેની રાહ જોવી જરૂરી નથી.

જો તમે તમારા GP પાસેથી ફ્લૂની રસી ન મેળવી શકો, તો તમારી સ્થાનિક ફાર્મસી પાસે પ્રયાસ કરો.

આ વર્ષે વિના મૂલ્યે ફ્લૂ રસી માટે કોણ પાત્ર છે?

આ વર્ષે, NHS ખાતે વધુ લોકોને વિના મૂલ્યે ફ્લૂ રસીકરણ ઉપલબ્ધ કરવામાં આવી રહ્યું છે. ઇંગ્લેન્ડ, નોર્ધન આયર્લેન્ડ, સ્કોટલેન્ડ અને વેલ્સમાં વિના મૂલ્યે ફ્લૂની રસી મેળવવા માટે કોણ પાત્ર છે તે જાણો:

ઇંગ્લેન્ડમાં કોણ ફ્લૂની રસી મેળવી શકે
નોર્ધન આયર્લેન્ડમાં કોણ ફ્લૂની રસી મેળવી શકે
સ્કોટલેન્ડમાં કોણ ફ્લૂની રસી મેળવી શકે
વેલ્સમાં કોણ ફ્લૂની રસી મેળવી શકે

જો તમે વિના મૂલ્યે ફ્લૂની રસી માટે પાત્ર ન હોવ, તો તમે ચુકવણી કરીને ફાર્મસીમાંથી મેળવી શકો છો. તમે પરિવાર અને મિત્રોને તે મૂકાવવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવા માંગતા હોઈ શકો, જેથી તેઓ પોતાને અને અન્યોને સુરક્ષિત રાખી શકે.

જો હું બીમાર હોઉં એવું લાગતું હોય તો શું મારે ફ્લૂની રસી લેવી જોઈએ?

જો તમને કોવિડ-19 (COVID-19)ના કોઈપણ લક્ષણો હોય તો તમારે તમારી ફ્લૂની રસી માટેની અપોઇન્ટમેન્ટમાં હાજર રહેવું જોઈએ નહિ. આ લક્ષણો છે:

- તાવ
- નવી સતત રહેતી ઉધરસ
- તમારી સૂંઘવા અથવા સ્વાદની ક્ષમતા ગુમાવવી.

જો તમને અસ્વસ્થ લાગતું હોય, તો તમારી અપોઇન્ટમેન્ટ એવા સમય માટે ફરી નોંધાવવાનો પ્રયત્ન કરો કે જ્યારે તમને સારું હશે તેવું લાગતું હોય, આ વિશેષરૂપથી ત્યારે અગત્યનું છે જ્યારે તમને તાવ હોય, કારણ કે આનાથી ફ્લૂની રસી ઓછી અસરકારક બનશે.

ફ્લૂની રસી અને તમારું બાળક

બાળકોને રસી સામાન્ય રીતે નેઝલ સ્પ્રે (નાક વાટે) આપવામાં આવે છે, નહિ કે ઇન્જેક્શન વડે. જોકે, જે બાળકો મોઢા વાટે સ્ટિરૉઇડ્સ (ટીકડીઓ અથવા પ્રવાહી) લઈ રહ્યાં હોય, અથવા જેઓ તેમના અસ્થમા માટે ઇન્ટેન્સિવ કેર (વિશેષ કાળજી) હેઠળ હોય તેમને માટે સામાન્ય રીતે સ્પ્રેની ભલામણ કરવામાં આવતી નથી. જો તમારું બાળક આ બંનેમાંથી કોઈ એક શ્રેણીમાં આવતું હોય, તો તેને નેઝલ સ્પ્રેની જગ્યાએ ઇન્જેક્શન માટે રજૂઆત કરાવી જોઈએ.

જો તમારા બાળકનો અસ્થમા તેના રસીકરણના 3 દિવસ અગાઉ વણસ્યો હોય, તો તેની અપૉઇન્ટમેન્ટ વખતે સ્વાસ્થ્ય કાળજી કાર્યકરને જણાવશો. તમારું બાળક ફ્લૂ નેઝલ સ્પ્રે ન લઈ શકે તેવું બને, પરંતુ એક વિકલ્પ તરીકે ઇન્જેક્શન ઉપલબ્ધ કરાવામાં આવવું જોઈએ. તમારા બાળકનું રસીકરણ પાછું ઠેલવાની કોઈ જરૂર નથી.

તમારા બાળકને રસી મૂકાવવી જોઈએ કે કેમ તે અંગે ચોક્કસ ન હોવ તો તમારા GP સર્જરી, શાળા પ્રતિરક્ષણ (ઇમ્યુનાઇઝેશન) ટીમ અથવા અમારા અસ્થમા નર્સ સાથે વાત કરો.

તમારા બાળક માટે વિના મૂલ્યે ફ્લૂની રસી કેવી રીતે મૂકાવવી

છ મહિનાથી લઈને બે વર્ષથી નીચેની ઉંમરના બાળકો

જો તમારા બાળકને અસ્થમા હોય અને તે છ મહિનાથી લઈને બે વર્ષની ઉંમરનું હોય, તો તેને ફ્લૂની રસી એક ઇન્જેક્શનના રૂપમાં ઉપલબ્ધ કરાવવી જોઈએ. આનું કારણ છે કે 2 વર્ષથી ઓછી ઉંમરના બાળકોમાં નેઝલ સ્પ્રેને લાઇસન્સ (પરવાનો) અપાયો નથી. જો તમારા બાળકે આ અગાઉ ફ્લૂની રસી લીધી ન હોય તો, તેમને રસીનો બીજો ડોઝ ડોઝ ઓછામાં ઓછા ચાર અઠવાડિયા પછી ઉપલબ્ધ કરાવો જોઈએ.

જો તમારા બાળકની ઉંમર છ મહિનાથી લઈ અને બે વર્ષની વચ્ચેની હોય, અને તમારું માનવું હોય કે તમારા બાળકને અસ્થમા હોઈ શકે છે, અથવા તેનું અસ્થમા માટે પરીક્ષણ કરવામાં આવી રહ્યું છે, તો તેણે ફ્લૂનું રસીકરણ કરાવવું જોઈએ કે કેમ તે અંગે તમારા GP સાથે વાત કરો.

તમારા બાળકમાં અસ્થમાના ચિહ્નો શોધવા અને બાળકોમાં અસ્થમા માટે પરીક્ષણ વિશે વધુ વાંચો.

બે વર્ષથી લઈને 18 વર્ષથી નીચેની ઉંમરના બાળકો

જો તમારા બાળકને અસ્થમા હોય અને તે બે વર્ષથી લઈને 18 વર્ષથી ઓછી ઉંમરનું હોય, તો તેને ફ્લૂની રસી એક નેઝલ સ્પ્રેના રૂપમાં ઉપલબ્ધ કરાવી જોઈએ. અમુક બાળકો નેઝલ સ્પ્રે લેવા માટે સક્ષમ ન હોય તેવું બને, પરંતુ તમારા GP આ નિર્ણય લેશે.

જો તમારું બાળક બે વર્ષથી લઈને નવ વર્ષથી ઓછી ઉંમરનું હોય અને અગાઉ ક્યારેય ફ્લૂની રસી લીધી ન હોય તો, તેમને રસીનો બીજો ડોઝ ઉપલબ્ધ કરાવો જોઈએ. આ પ્રથમ ડોઝનાં ઓછામાં ઓછા ચાર અઠવાડિયા પછી અપાવી જોઈએ. ઉપલબ્ધતાને આધારે, આ એક નેઝલ સ્પ્રે અથવા એક ઇન્જેક્શન હોઈ શકે.

જો તમારું માનવું હોય કે તમારા બાળકને અસ્થમા હોઈ શકે છે, અથવા તેનું અસ્થમા માટે પરીક્ષણ કરવામાં આવી રહ્યું છે, તો તેણે ફ્લૂનું રસીકરણ કરાવવું જોઈએ કે કેમ તે અંગે તમારા GP સાથે વાત કરો.

તમારા બાળકમાં અસ્થમાના ચિહ્નો શોધવા અને બાળકોમાં અસ્થમા માટે પરીક્ષણ વિશે વધુ વાંચો.

જો તમારું બાળક પ્રિ-સ્કૂલ ઉંમરનું હોય, તો તેનું રસીકરણ તેમની GP સર્જરી ખાતે કરી શકાય છે. અમુક નર્સરી અને પ્રિસ્કૂલ્સ પોતે જ રસી મૂકી આપવાની રજૂઆત કરતી હોઈ શકે, પરંતુ તમે જ્યાં રહેતા હોવ ત્યાં આવું થાય છે કે કેમ તે તમારે તપાસવાનું રહે. ઇંગ્લૅન્ડ અને સ્કોટલૅન્ડમાં તમામ માધ્યમિક શાળાનાંવિદ્યાર્થીઓને હવે વિના મૂલ્યે ફ્લૂની રસી ઉપલબ્ધ કરાવવામાં આવી રહી છે, અસ્થમા ધરાવતા બાળકો માટે તેમનું રસીકરણ શાળામાં કરી આપવામાં આવે તેવું બને.

જોકે, શાળાઓમાં ફ્લૂ સામે રસીકરણ કરવામાં આવે તે માટે થોડો સમય લાગી શકે છે. જો તમે રાહ જોઈ રહ્યાં હોવ અને તમે તમારા બાળકને ફ્લૂ થઈ જવા અંગે ચિંતિત હોવ, તો તમારા GPને પૂછી શકો કે શું શાળાને બદલે તેઓ તમારા બાળકને તમારી સ્થાનિક સર્જરી ખાતે રસી મૂકી આપશે કે કેમ. જો તમારું બાળક વિના

મૂલ્યે રસી માટે પાત્ર હોય, તો તમારા GP પ્રેક્ટિસે તેનું રસીકરણ કરવા તેને બોલાવવા જોઈએ - પરંતુ જો તેમણે બોલાવ્યા ન હોય તો સામેથી પૂછવામાં ખચકાશો નહિ.

ફ્લૂની રસી કેટલી અસરકારક છે?

ફ્લૂની રસી મૂકાવવી એ તમને પોતાને અને તમારી આસપાસ અન્યોને ફ્લૂથી સુરક્ષિત રાખવાનો ઉત્તમ રસ્તો છે.

ની રસીઓ ફ્લૂના વાઇરસોના મુખ્ય પ્રકારો સામે રક્ષણ મેળવવામાં મદદ કરે છે, તેમ છતાં તમને ફ્લૂ થઈ શકે તેવી શક્યતા હજું પણ રહે છે. તેમ છતાં, જો રસીકરણ કરાવ્યા પછી તમને ફ્લૂ થાય, તો તે બહુ ગંભીર ન હોવાનું અને વધુ સમય ન રહે તેવું સંભવિત છે.

ફ્લૂના વાઇરસ સતતપણે બદલાયા કરતાં હોય છે, આથી જે રસી ઉપલબ્ધ કરાવવામાં આવે છે તે દર વર્ષે બદલાય છે. આથી જ એવી ભલામણ કરવામાં આવે છે કે તમારે દર પાનખર વખતે રસીકરણ કરાવવું જોઈએ.

યાદ રાખશો, ફ્લૂની રસી કામ કરે તે માટે 10 થી 14 દિવસ લાગી શકે છે.

હું ફ્લૂની રસીથી થતી આડઅસરો અંગે ચિંતિત છું

આડઅસરો વિશે ચિંતિત હોવું સ્વાભાવિક છે. અસ્થમા ધરાવતા લોકોને હોય તેવા સામાન્ય ડર આ છે:

1) હું ચિંતિત છું કે રસીને કારણે મને ફ્લૂ થશે

ફ્લૂની રસી મૂકાવવાથી તમને ફ્લૂ નહિ થાય. આનું કારણ છે કે રસીમાં કોઈ જીવંત વાઇરસ નથી હોતા. નેઝલ સ્પ્રે ફ્લૂ રસી જે સામાન્યપણે બાળકોને આપવામાં આવે છે તે નાની માત્રામાં, નબળા કરેલા ફ્લૂના વાઇરસ ધરાવે છે. તે બાળકોમાં ફ્લૂ નીપજાવતું નથી.

2) હું સ્વાસ્થ્ય નાદુરસ્ત થવા અંગે ચિંતિત છું

ફ્લૂની રસીઓ ખૂબ જ સલામત હોય છે. તમારી રસી મૂકાવ્યા પછી તમને આમાની બાબતો થઈ હોવાનું લાગી શકે:

- હળવો તાવ
- સ્નાયુઓમાં દુખાવો
- હાથમાં જ્યાંથી સોય દાખલ થઈ હોય ત્યાં દુખાવો - આવું 65 વર્ષ અને તેનાથી વધુ ઉંમરના લોકોને થવાની શક્યતા વધુ છે.

ફ્લૂની રસીમાંથી મોટાભાગની આડઅસરો હળવી હોય છે અને એકાદ દિવસ જેટલી રહેતી હોય છે.

જો તમારી ફ્લૂની રસી લીધા પછી તમને લાગે કે તમને થોડી પીડા થઈ રહી છે, તો તમારા હાથને થોડી થોડી વારે હલાવતા રહો. તમને પીડાશામક દવા, જેમકે આઇબુપ્રોફેન અથવા પેરાસિટામોલ લેવી પણ કામ લાગી શકે. જો કે, અમુક લોકોએ, જેઓ ગર્ભવતી હોય તેમના સહિત, તબીબ ભલામણ કરે તે સિવાય આઇબુપ્રોફેન લેવી જોઈએ નહિ.

3) હું ઍલર્જિક પ્રતિક્રિયા થવા અંગે ચિંતિત છું

ફ્લૂના રસીકરણથી ગંભીર ઍલર્જિક પ્રતિક્રિયા થવી અત્યંત જૂજ હોય છે. જો આવું બને, તો તે સામાન્યપણે રસી અપાયાની થોડી જ મિનિટોમાં બને છે. તમારું રસીકરણ કરશે તે વ્યક્તિ ઍલર્જિક પ્રતિક્રિયાનો સામનો કેવી રીતે કરવો તે અંગે તાલીમ પામેલ હશે.

અમુક ફ્લૂ રસીઓ ઈંડાનો ઉપયોગ કરીને બનાવવામાં આવે છે. આનો અર્થ છે કે જો તમને ઇંડા પ્રત્યે ઍલર્જિ હોય, તો તમને ફ્લૂની રસીના ઇન્જેક્શનને કારણે ઍલર્જિક પ્રતિક્રિયાનું જોખમ હોઈ શકે. તમારા GP અથવા ફાર્મસિસ્ટને ઈંડા ઓછા ધરાવતી અથવા ઈંડાવિહીન રસી અંગે પૂછો.

જો તમારું બાળક પોર્ક (સુવર આધારિત) ઉત્પાદોનો ઉપયોગ ન કરતું હોય તો ફ્લૂ રસી મૂકાવવી

નેઝલ સ્પ્રે (નાક વાટે) રસીમાં પોર્ક (સુવર આધારિત) જિલેટીનના નાના અંશો હોય છે. જો આ યોગ્ય ન હોય તો તમારા બાળકના નર્સ અથવા તબીબ સાથે વાત કરો, કારણ કે તેઓ તેના બદલે એક ઇન્જેક્શનથી આપવાની રસી મૂકી શકે, જે કોઈ પોર્ક ઉત્પાદો ન ધરાવતી હોય.

જો તમને ચિંતાઓ અથવા પ્રશ્નો હોય તો કોની સાથે વાત કરવી

તમારા GP, અસ્થમા નર્સ અથવા ફાર્મસિસ્ટ પાસે ફ્લૂ રસીકરણ વિશે તમામ અદ્યતન માહિતી હશે, અથવા તમે અસ્થમા UK હેલ્પલાઇન (0300 222 5800), સોમવારથી શુક્રવાર સવારે 9-સાંજે 5) પર એક અસ્થમા નિષ્ણાત નર્સ સાથે વાત કરી શકો અથવા 07378 606728 પર વ્હોટ્સઍપ કરી શકો.

અસ્થમા UK તરફથી આ શિયાળામાં પોતાને શરદી અને ફ્લૂથી સુરક્ષિત રાખવા અંગે વધુ સલાહ અહીં જુઓ.