शिशुओं के लिए बीमारी से सुरक्षा का टीका (इमुनाईज़ेशन) 15 महीनों की आयु तक

Hindi translation of *Immunisation for babies up to 15 months of age*

परिचय

यह मार्गदर्शन उन अभिभावकों के लिए है जिनके पास 15 महीनों तक की आयु के शिशु हों। यह निरंतर बीमारी से बचाव के लिए टीके (इमुनाईज़ेशन) के बारे में जानकारी प्रदान करता है जो शिशुओं को बचपन में गम्भीर बीमारियों से बचने के लिए दिए जाते हैं। यह इन बीमारियों का वर्णन करता है और बताता है कि बच्चों को इनके विरूद्ध बचाव की आवश्यकता क्यों है।

इमुनाईज़ेशन के कार्यk्रम का निरंतर रूप से पुनर्विचार किया जाता है जिससे यह सुनिश्चित किया जा सके कि बच्चों को रोकथाम करने योग्य बीमारियों के विरूद्ध काफ़ी प्रभावशाली बचाव प्रदान किया जा रहा है। इस पत्रिका में कार्यk्रम में हाल ही के परिवर्तन शामिल हैं, जो नीचे लिखे गए हैं:

- नए न्यूमोकोकल टीके को दो और चार महीनों में लगाना, बूस्टर को 15 महीने पर लगाना;
- मैनिन्जाईटिस C की बीमारी से बचाव के लिए समय में परिवर्तन, जिसमें बूस्टर की खुराक 12 महीनों पर शामिल है;
- हिब (Hib) के टीके की खुराक को 12 महीनों पर शामिल किया जाना।

इन परिवर्तनों को इसलिए लागू किया गया है कि नए वैक्सीन उपलब्ध होने आरम्भ हो गए हैं, और क्योंकि अनुसंधान ने यह दिखाया है कि वर्तमान वैक्सीन विभिन्न समय पर बचाव में सुधार करते हैं।

"दो सार्वजनिक स्वास्थ्य के हस्तक्षेप जिनके द्वारा दुनिया के स्वास्थ्य पर प्रभाव पड़ा है वो साफ़ सुथरा जल और *वैक्सीन* ***हैं।"***
विश्व स्वास्थ्य संगठन
(World Health Organization)

इमुनाईज़ेशन (बीमारी से बचाव) क्या है?

आपका शिशु कई तरह की बीमारियों से सुरक्षित रहे, इसके लिए इमुनाईज़ेशन सबसे उत्तम और सुरक्षित तरीका है। शिशुओं को सूई लगती है जिसे वैक्सीन कहते हैं, जो शरीर को ऐन्टीबॉडीज़ (रोग से लड़ने की क्षमता) के पैदा करने के लिए उत्तेजित करता है। ऐन्टीबॉडीज़ शरीर का प्राकृतिक सुरक्षा की प्रणाली है जो एक से दूसरे को लगने वाली बीमारियों से लड़ती है, यदि बच्चा बीमारी के सम्पर्क में आए।

हमें इमुनाईज़ेशन की आवश्यकता क्यों है?

पूरी दुनिया में, हर वर्ष 14 मिलियन से अधिक लोग संk्रामk बीमारियों से मरते हैं। इनमें से अधिकतर बीमारियाँ नार्दन आयरलैन्ड में काफ़ी कम पाई जाती हैं और आपने इनके बारे में काफ़ी कम सुना होगा। यह काफ़ी कम हैं क्योंकि हमारा वैक्सीन (टीका) लगवाने का स्तर काफ़ी बढ़ गया है और वैक्सिनेशन से बीमारियाँ काफ़ी दूर हुई हैं। फिर भी, यह दुनिया के दूसरे भागों में अभी भी आम हैं और, विदेशों में अधिक

भ्रमण के कारण, यह वापिस नार्दन आयरलैन्ड लाई जा सकती हैं और किसी भी बच्चे पर असर कर सकती हैं जिसको वैक्सीन नहीं दिया गया हो।

यह ज़रूरी है कि हम इस बात को मत भूलें कि यह बीमारियाँ कितनी गम्भीर हो सकती हैं। छोटी आयु के शिशुओं को इन बीमारियों से काफ़ी ख़तरा होता है, इसी कारण, इन्हें जितना शीघ्र हो सके बचाए जाने की ज़रूरत है। आपके बच्चे को पूरी तरह से बचाने के लिए कई टीकों की आवश्यकता होती है, इसलिए यह ज़रूरी है कि पूरी खुराक ली जाए। यदि आपका बच्चा किसी खुराक को ले न सके, तो वह फिर भी खुराक को पूरा कर सकता है, उस हालत में भी जहाँ पर समय का अन्तर बड़ा हो। केवल अपने जी पी या हैल्थ विज़िटर से पूछें ताकि वह उस खुराक को देने का प्रबंध कर सके जो छूट गई हो। उन्हें खुराक को दोबारा नये सिरे से शुरू करने की ज़रूरत नहीं है।

कुछ बीमारियाँ बड़े बच्चों में काफ़ी गम्भीर हो सकती हैं – इसलिए यह ज़रूरी है कि आप इस बात को सुनिश्चित करें कि उन्हें बूस्टर वैक्सीन मिलें।

यदि आपके पास इमुनाईज़ेशन के बारे में कोई भी प्रश्न हों, तो अपने जी पी, प्रैक्टिस नर्स या हैल्थ विज़िटर से बात करें।

आप नीचे दिए गए को भी देख सकते हैं
www.immunisation.nhs.uk
या www.dhsspsni.gov.uk/phealth
या www.mmrthefacts.nhs.uk

शिशुओं के लिए वैक्सीन

DTaP/IPV/Hib वैक्सीन

यह वैक्सीन डिफथीरिया (diphtheria (D), टैटनस (tetanus (T), काली खाँसी (pertussis (P; whooping cough), पोलियो (polio (Inactivated Polio Vaccine - IPV) और *हेमोफ़िलस इन्फ़लूएन्ज़ा* टाईप b (*Haemophilus influenzae* type b) (Hib). पोलियो का अंश, अब मुँह के बजाय उसी इंजेक्शन में दिया जाता है।

आपके बच्चे को DTaP/IPV/Hib का टीका दो, तीन और चार महीनों की आयु में दिया जाना चाहिए।

आपके बच्चे को Hib का बूस्टर (MenC के साथ) 12 महीनों की आयु पर दिया जाएगा, और स्कूल शुरू करने से पहले डिफ़थीरिया, टैटनस, काली खाँसी और पोलियो से बचाने के लिए आगे एक और बूस्टर। उन्हें 14 और 18 महीनों की आयु के बीच आगे के लिए टैटनस, काली खाँसी और पोलियो का एक और बूस्टर दिया जाएगा।

DTaP/IPV/Hib का टीका कितना प्रभावशाली है?

अध्ययन से पता चला है कि DTaP/IPV/Hib के टीके आपके बच्चे को पाँच गम्भीर बीमारियों से बचाने में काफ़ी प्रभावकारी हैं। फिर भी, जैसे जैसे आपका बच्चा बढ़ता है, इससे और बचाव करने के लिए, ऊपर दी गई बूस्टर की खुराकों की ज़रूरत होती है।

DTaP/IPV/Hib का टीका कौन सी बीमारियाँ रोकेगा?

डिफथीरिया

डिफथीरिया एक गम्भीर बीमारी है जो शीघ्रता से साँस लेने में मुश्किल पैदा कर सकती है। इससे दिल और नसों की प्रणाली में हानि हो सकती है, और गम्भीर हालत में इससे मृत्यु हो सकाती है। डिफथीरिया के टीके को लागू करने से पहले, नार्दन आयरलैन्ड में हर वर्ष डिफथीरिया के 1,500 केस होते थे।

टैटनस

टैटनस एक दर्दनाक बीमारी है जो माँस-पेशियों पर असर करती है और इससे साँस के लेने में मुश्किल हो सकती है। यह बीमारी उस समय होती है जब मिट्टी और मल में पाए जाने वाले किटाणु , खुले कटे या जले भागों के द्वारा शरीर में प्रवेश कर जाते हैं। टैटनस की बीमारी नसों की प्रणाली पर असर डालती और इससे मृत्यु हो सकती है। यह एक मनुष्य से दूसरे मनुष्य को नहीं दी जा सकती है।

परटूसिस (काली खाँसी)

काली खाँसी वह बीमारी है कि जिससे लम्बे समय तक खाँसी और गलघोटू हो सकती है जिससे साँस लेने में मुश्किल हो सकती है। यह 10 सप्ताह तक चल सकती है। यह छोटे बच्चों के लिए काफ़ी गम्भीर हो सकती है और एक वर्ष से कम की आयु के बच्चों की इससे मृत्यु हो सकती है। परटूसिस के टीके के लागू होने से पहले नार्दन आयरलैन्ड में परटूसिस के 3,500 केस हर वर्ष होते थे।

पोलियो

पोलियो एक वायरस (किटाणु) है जो नसों की प्रणाली पर हमला करता है और यह पूर्ण रूप से माँस-पेशियों को नकारा कर सकता है। यदि यह छाती की माँस-पेशियों या दिमाग को प्रभावित करे, तो पोलियो से मृत्यु हो सकती है। पोलियो के वैक्सीन के लागू होने से पहले नार्दन आयरलैन्ड में पैरालिटिक पोलियो के 1,500 केस हर वर्ष होते थे।

ऐच आई बी (Hib)

हिब (Hib) एक ऐसी बीमारी है जो कई मुख्य बीमारियों का कारण बन सकती हैं जैसे कि खून में ज़हर होना, न्यूमोनिया और मैनिन्जाईटिस। ये सभी बीमारियाँ मृत्यु का कारण बन सकती हैं। शीघ्र इलाज नहीं किया जाये तो ये सभी बीमारियाँ मृत्यु का कारण बन सकती हैं। हिब (Hib) का वैक्सीन आपके शिशु को केवल एक प्रकार के मैनिन्जाईटिस (Hib) से बचाता है। यह किसी दूसरे किस्म के मैनिन्जाईटिस से नहीं बचाता है।

DTaP/IPV/Hib वैक्सीन के कुप्रभाव

अधिकांश बच्चों पर इसका कुप्रभाव नहीं होगा, परन्तु सभी बच्चे भिन्न होते हैं। आपके बच्चे पर नीचे लिखे गए कुप्रभाव हो सकते हैं, जो आमतौर पर हल्के होते हैं :

- इंजेक्शन लगने के बाद 48 घंटों तक चिड़चिड़ापन;
- हल्का बुख़ार;
- इंजेक्शन लगने के स्थान पर छोटी सी सूजन। यह कुछ सप्ताहों तक रह सकती है और धीरे धीरे लुप्त हो जाएगी।

यदि आप सोचते हैं कि आपके बच्चे को DTaP/IPV/Hib वैक्सीन के लगने से कोई दूसरे कुप्रभाव हुए हैं, और आप इससे चिन्तित हैं, तो अपने डॉक्टर, प्रैक्टिस नर्स या हैल्थ विज़िटर से बातचीत करें।

माता पिता और देखभाल करने वाले भी टीकों और दवाईयों के संदेहपूर्ण कुप्रभावों को यैलो कार्ड स्कीम के द्वारा रिपोर्ट कर सकते हैं। इसे औनलाईन इस पते पर जाकर किया जा सकता है www.yellowcard.gov.uk या आप यैलो कार्ड हौटलाईन को मुफ़्त नम्बर 0808 100 3352 पर फ़ोन कर सकते हैं (सोमवार से लेकर शुk्रवार तक सुबह 10.00 से ले कर दोपहर 2.00 तक उपलब्ध है).

कुप्रभाव पैदा होना

बहुत कम हालतों में, कोई टीका कुप्रभाव के लक्षणों का कारण बन सकता है, जैसे कि रैश या ख़ारिश का होना जो शरीर के कुछ या सारे भाग पर असर डालते हों। इससे भी कम हालतों में, बच्चों पर इमुनाईज़ेशन (टीका लगने) के कुछ ही मिनटों में कोई गंभीर प्रभाव होता है, जिससे सॉस लेने में मुश्किल हो और सम्भवत: बेहोशी आ जाए। इसको ऐनाफ़िलैक्सिस कहते हैं। हाल ही के अध्ययन ने दिखाया है कि दिए गए आधे मिलियन इमुनाईज़ेशन में, एक केस ऐनाफ़िलीक्सिस का होता है। हालांकि कुप्रभाव के कारण चिन्ता का विषय हो सकते हैं, इलाज करने से उनको पूरी तरह और शीघ्रता से ठीक किया जा सकता है।

दौरे

बिरले ही ऐसा होताा है कि शिशुओं को DTaP/IPV/Hib के टीके के लगने के बादें, दिन में एक या दो बार दौरे पड़ें। यह आमतौर पर काफ़ी अधिक तापमान से सम्बन्धित होते हैं। यदि आपके बेबी को दौरा पड़े, तो अपने जी पी से तुरंत संपर्क कीजिये। आमतौर पर शिशु दौरों से शीघ्रता से और पूर्ण रूप में ठीक हो जाते हैं। छोटी आयु के शिशुओं को किसी भी समय पर दौरे पड़ सकते हैं, इसलिए उनके टीका लगने के बाद यह ज़रूरी नहीं है कि दौरा टीके कारण पड़ा है। आपका डॉक्टर यह निर्णय लेगा कि क्या आपके बच्चे को टीके की और ख़ुराक दी जा सकती है। यदि आप इमुनाईज़ेशन में देरी कर दें, तो आपके बच्चे को DtaP/IPV/Hib के टीके लगने के बाद, दौरा पड़ने के अधिक अवसर हो सकते हैं, क्योंकि अधिक तापमान के कारण दौरे जीवन के पहले छ: महीनों में कम होते हैं। इसलिए यह सुनिश्चित करना ज़रूरी है कि बेबी को सही आयु में टीका लगाया जाए।

न्यूमोकोकल वैक्सीन (PCV)

यह टीका मैनिन्जाईटिस के बहुत आम कारणों में से एक से सुरक्षा प्रदान करता है, और साथ ही दूसरी हालतों से सुरक्षा प्रदान करता है जैसे कि कान की गम्भीर बीमारी (ओटाईटिस मीडिया) और न्यूमोनिया जो कि बहुत ही कम किस्म के न्यूमोकोकल किटाणु से होता है। मैनिन्जाईटिस, कान की बीमारी और न्यूमोनिया भी दूसरे कम आम किस्म के न्यूमोकोकल बैक्टिरिया और दूसरी किस्म के बैक्टिरिया और वायरेसेस से हो सकते हैं। यह टीका दूसरी बीमारियों से सुरक्षा प्रदान नहीं करेगा।

आपके बच्चे को PCV का टीका दो, चार और 15 महीने की आयु में लगना चाहिए।

न्यूमोकोकल बीमारी क्या है?

न्यूमोकोकल बीमारी आम बीमारियों में से एक है परन्तु यह कान की गम्भीर बीमारी, (औटिस मीडिया), न्यूमोनिया और कुछ दूसरी बीमारियों को भी जन्म देती है।

PCV के कुप्रभाव

बीमार से बचाव का टीका लगाये गये हर 10 शिशुओं में से एक या दो को टीका लगने के

स्थान पर सूजन, लाली या दर्द महसूस होता है या हल्का सा बुख़ार होता है। बिरले ही कोई वैक्सीन कुप्रभाव पैदा कर सकता है (ऊपर देखें).

MenC का टीका

यह टीका मैनिन्जोकोकल ग्रुप C (MenC) की बीमारी के विरूद्ध बचाव करता है, जो एक किस्म का जीवणु है जो मैनिन्जाईटिस और सैप्टेसीमिया (खून में ज़हर) का कारण बन सकता है। MenC का टीका मैनिन्जाई टिस के दूसरे जीवाणुओं या वायरेसेज़ से सुरक्षा नहीं देता है।

आपके बच्चे को तीन और चार महीनों की आयु में Men C का टीका लगना चाहिए।

आपके बच्चे को MenC का बूस्टर (Hib के साथ) 12 महीनों की आयु में दिया जाएगा।

मैनिन्जाईटिस और सैप्टेसीमिया क्या हैं?

मैनिन्जाईटिस दिमाग की परत का बढ़ाव (सूजन) होता है। सैप्टेसीमिया खून में ज़हर होता है। वही किटाणुं जो मैनिन्जाईटिस का कारण हों वही सैप्टेसीमिया का कारण हो सकते हैं। बेबीज़ यानी शिशु और युवा लोग जो 15 से लेकर 17 साल के हों, उन्हें मैनिन्जोकोकल ग्रुप C के मैनिन्जाईटिस या सैप्टेसीमिया होने का सबसे अधिक ख़तरा होता है।

MenC का टीका कितना प्रभावकारी है?

जब से MenC लागू हुआ है, ग्रुप C की बीमारी वाले एक वर्ष से कम आयु के बच्चों उनकी संख्या लगभग 95% घट गई है। 10 में से लगभग 9 बच्चों को टीका लगते ही सुरक्षा मिलती है।

मैनिन्जाईटिस और सैप्टेसीमिया दोनों ही काफ़ी घातक बीमारियाँ हैं। यह ज़रूरी है कि आप उनके लक्षणों और संकेतों को पहचानें और आपको मालूम हो कि अगर आप इन्हें देखें, तो आपको क्या करना चहिये।

MenC टीके के कुप्रभाव

आपके बच्चे को उस जगह पर सूजन, लाली या दर्द महसूस हो सकता है जहाँ पर टीका लगा हो। सारे शिशुओं में से लगभग आधे जिन्हें टीका लगा हो, उन्हें चिड़चिड़ापन महसूस हो सकता है, और लगभग 20 में से 1 को हल्का बुख़ार हो सकता है। बहुत कम हालतों में टीका कोई दूसरी एलर्जी यानी एक तरह का कुप्रभाव पैदा कर सकता है।

Hib/MenC का टीका

आपके बच्चे को Hib/MenC टीके की संयुक्त ख़ुराक की आवश्यकता हो सकती है जिससे *हेमोफिलस इन्फलूएन्ज़ा* से टाईप b (Hib) और मैनिन्जोकोकल C की बीमारी से उनकी सुरक्षा की जा सके। यह बूस्टर की ख़ुराक लम्बे समय तक पूरे बचपन में मैनिन्जाईटिस और सैप्टेसीमिया से बचाव प्रदान करता है।

आपके बच्चे को Hib/MenC बूस्टर की ख़ुराक 12 महीने की आयु में मिलनी चाहिए।

Hib/MenC बूस्टर के कुप्रभाव

आपके बच्चे को टीका लगने के स्थान पर सूजन, लाली या हल्कापन महसूस हो सकता है। सारे शिशुओं में से लगभग आधे जिन्हें टीका लगा हो उन्हें चिड़चिड़ापन महसूस हो सकता है, और लगभग 20 में से 1 को हल्का बुख़ार हो सकता है। बहुत कम हालतों में टीका कोई दूसरी एलर्जी पैदा कर सकती है।

MMR का टीका

MMR आपके बच्चे को मीज़ल्स (M), मम्प्स (M) रूबेला (R; जर्मन मीज़ल्स) के विरूद्ध बचाता है।

आपके बच्चे को MMR का टीका लगभग 15 महीने की आयु के आस-पास लगाया जाना चाहिए।

स्कूल में प्रवेश लेने से पहले आपके बच्चे को MMR की एक बूस्टर खुराक मिलेगी।

आपके बच्चे को टीका लगने के कुछ समय पहले आपको MMR और MMR बूस्टर के बारे में जानकारी भेजी जायेगी। यदि आपको उससे भी पहले जानकारी चाहिए, तो इन वैबसाईट्स को देखें
www.mmrthefacts.nhs.uk या
www.dhsspsni.gov.uk/phealth
या अपने हैल्थ विज़िटर को पूछने में संकोच मत करें।

इमुनाईज़ेशन के बारे में आम प्रश्न

टीका लगने के कितने समय बाद मैं अपने बच्चे को तैरने के लिए ले जाऊँ?

टीका लगने से पहले चाहे टीका लगने के बाद, आप अपने बच्चे को किसी भी समय तैरने के लिए ले जा सकते हैं। लोगों में आम धारणा के विपरीत, आपके बच्चे को तैरने से पहले इमुनाईज़ेशन (टीका लगाने) की ज़रूरत नहीं है।

क्या और कोई तरीके हैं कि जिनसे मेरे बच्चे को इमुनाईज़ कराया जा सकता है?

आपके बच्चे का इमुनाईज़ कराने के लिए कोई और साबित किया गया, प्रभावशाली तरीका नहीं है। होमोपैथिक दवाई को काली खॉसी से बचाव के लिए प्रयोग किया गया है, पर यह सफल नहीं हुआ है। काऊंसिल ऑव द फ़ैकल्टी आव होमोपैथी (होमोपैथी की योग्यता वाले डॉक्टरों के लिए पंजीकृत संगठन) की सलाह है कि लोगों को अपने बच्चों को स्टैन्डर्ड टीके लगवाने चाहिये।

क्या इतने सारे टीके लगाने से मेरे बच्चे की रोग से लड़ने की प्रणाली पर बहुत बोझ नहीं पड़ेगा?

नहीं। जन्म से, बच्चों की रोग से लड़ने की प्रणाली उन्हें अपने आस-पास के किटाणुओं से बचाती है। इस बचाव के बिना, छोटे शिशु कई हज़ार जीवाणुओं से निपट नहीं सकते हैं जो उनकी त्वचा, नाक, गले और आँतों की परत पर होते हैं। यह बचाव जीवन भर उनके साथ रहता है।

सैद्धान्तिक रूप से, एक शिशु एक समय पर 10,000 टीकों को प्रभावशाली ढंग से झेल सकता है। इसलिए छोटे शिशु कई टीकों से रोज़ाना के टीका लगाने के कार्यk°m के अन्तर्गत आसानी से निपट सकते हैं और निपटते भी हैं।

मैनें सुना है कि टीकों में थायोमर्सल (मर्करी यानि पारा) होता है

रोज़ाना के बचपन के टीकाकरण के कार्य k°m के अधीन थायोमर्सल अब टीकों में प्रयोग नहीं किया जाता है। पिछले 60 वर्षों में टीके को लम्बे समय तक सही हालत में रखने के लिए बहुत छोटी मात्रा में पारे का प्रयोग किया गया था। इस पूरे समय में, ऐसा कोई भी प्रमाण नहीं है कि जो बताए कि इससे कोई भी हानि हुई है। फिर भी, विश्व के इस लक्ष्य के अंतर्गत कि पारे से लोगों का संपर्क घटाया जाये इसके प्रयोग को अब धीरे धीरे बन्द कर दिया गया है।

क्या ऐसे कोई कारण हैं कि जिनकी वजह से मेरे बच्चे को टीका नहीं लगाया जाना चाहिये?

बहुत कम कारण हैं कि जिससे बच्चों को टीका नहीं लगाया जाना चाहिए। यदि आपके बच्चे को नीचे लिखे गए लक्षण हों, तो आपको आपके हैल्थ विज़िटर, जी पी, या प्रैक्टिस नर्स को बताना चाहिए :

- उसका तापमान काफ़ी अधिक है या उसे बुख़ार है;
- किसी भी टीका का उसपर कुप्रभाव पड़ा हो;
- किसी भी चीज़ के कारण उसमें गम्भीर एलर्जी के लक्षण दिख रहे हों;
- उसे ख़ून के बहने की बीमारी हो;
- उसे दौरे पड़ते हों;
- उसने कैन्सर के लिए इलाज लिया हो;
- उसे कोई भी बीमारी हो जो रोग से लड़ने की प्रणाली पर प्रभाव डालती हो (उदाहरण के रूप में ल्यूकीमिया, ऐच.आई. वी. या ऐड्स);
- वह ऐसी कोई भी दवाई ले रहा हो जो रोग से लड़ने की प्रणाली पर असर डालता हो (जैसे ऊँची खुराक की स्टैयराईड्स या अंग के लगाने के बाद या कैन्सर के लिए इलाज दिया जाना);
- उसे कोई और गम्भीर बीमारी है।

इनका हमेशा ही यह अर्थ नहीं है कि आपके बच्चे को रोग से मुक्त नहीं किया जा सकता है, परन्तु इससे डॉक्टर या नर्स को यह जानने में सहायता मिलती है कि आपके बच्चे के लिए कौन सा टीका सही है। वे यह भी तय कर सकेंगे कि उन्हें आपको कोई और सलाह देने की ज़रूरत है या नहीं। परिवार में बीमारी के इतिहास का यह अर्थ नहीं है कि आपके बच्चे को टीका नहीं दिया जाए।

उस हालत में क्या होगा अगर मेरे बच्चे को टीका लगने के बाद उसका तापमान अधिक हो जाए?

टीका लगने के बाद कुप्रभाव का होना अनोखी बात है और ये आमतौर पर हल्के होते हैं और जल्दी ही ओझल हो जाते हैं। कुछ शिशुओं का तापमान अधिक हो जाता है या उन्हें बुखार होता है (37.5°C से अधिक)। यदि आपके बच्चे का मुँह, हाथ लगाने से गर्म लगता है और वह लाल प्रतीत होता है, तो उसे बुख़ार हो सकता है। आप उसका तापमान थर्मामीटर से माप सकते हैं। छोटे शिशुओं और बच्चों को बुखार आना एक आम चीज़ है। उन्हें बीमारी के कारण बुख़ार आ सकता है। कभी कभी बुख़ार के कारण शिशुओं को दौरा पड़ सकता है। किसी भी बुख़ार से ऐसा हो सकता है, चाहे बुख़ार किसी संk्रमण की वजह से हो या किसी टीके के लगने से हो। इसलिए यह जानना ज़रूरी है कि उस अवस्था में क्या किया जाना चाहिए जब आपके बच्चे को बुख़ार हो। याद रहे, अधिक संभव यह है कि बुख़ार बीमारियों के कारण हो, न कि टीका लगने की वजह से।

बुख़ार से कैसे निपटा जाए

1. शिशु को ठंडा रखने के लिये नीचे लिखी बातें सुनिश्चित कीजिये :
   - बच्चों पर कपड़ों की कई परतें या कम्बल नहीं हों;
   - जिस कमरे में बच्चे हैं वह अधिक गर्म नहीं हो (कमरा ठंडा भी नहीं होना

चाहिए, केवल आरामदेह हद तक ठंडा होना चाहिये).

2. बच्चों को काफ़ी सारी पीने के लिए ठंडी चीज़ें दें।

3. बच्चों को इन्फ़ैन्ट पैरासिटामोल या इबूप्रोफेन लिक्विड दी जाए (चीनी से मुक्त वाला मांगिये). बोतल पर दिए गए निर्देशों को सावधानी के साथ पढ़ें और अपने बच्चे को सही खुराक उनकी आयु के अनुसार दें। चार से ले कर छेः घंटे बाद आपको अपने बच्चे को दूसरी खुराक देने की ज़रूरत हो सकती है।

याद रहे, 16 वर्ष से कम की आयु के बच्चों को कभी भी ऐसी दवाईयाँ न दें जिनमें ऐस्प्रिन हो।

डॉक्टर को एकदम बुलाएँ यदि आपके बच्चे को नीचे लिखे गए में से कुछ भी हो रहा हो:

- काफ़ी अधिक तापमान है (39°C या इससे अधिक);
- दौरा पड़े।

यदि आपके बच्चे को दौरा पड़ता हो, तो उसे सुरक्षित स्थान पर एक करवट पर लिटा दें, क्योंकि हो सकता है कि उसका शरीर मुड़े या झटके मारे।

मैनिन्जाईटिस और सैप्टेसीमिया की पहचान करनी

MenC का टीका, Hib का टीका और न्यूमोकोकल का टीका तीन किस्म की मैनिन्जाईटिस और सैप्टेसीमिया (खून में ज़हर) के विरूद्ध बचाव प्रदान करता है। दूसरी किस्में हैं जिनके लिए कोई टीका नहीं है इसलिए लक्षणों और संकेतों को पहचानने के लिये सतर्क रहना आवश्यक है।

मैनिन्जाईटिस दिमाग की परत पर सूजन पैदा कर सकती है। वही किटाणुं खून में ज़हर भी भर सकते हैं (सैप्टेसीमिया). कोई शिशु या बच्चा जिसे मैनिन्जाईटिस या सैप्टेसीमिया हो वह कुछ ही घंटों में बहुत बीमार हो सकता है। यदि इसका इलाज नहीं किया गया, तो दोनों बीमारियाँ घातक सिद्ध हो सकती हैं। मैनिन्जाईटिस की आरम्भिक निशानियाँ हल्की होती हैं और वह वही होती हैं जो आपको जुकाम और फलू के लिए होती हैं, जैसे कि अधिक तापमान (37.5° सैन्टीग्रेड और अधिक), घबराहट, उल्टी होना और खाना खाने से इन्कार करना। फिर भी, कुछ ज़रूरी निशानियाँ जिनका ध्यान रखना चाहिए वह नीचे लिखी गई हैं।

शिशुओं में, मैनिन्जाईटिस के मुख्य कारणों में नीचे दिए गए शामिल हो सकते हैं :

- ऊZची आवाज़ में दर्द भरे तरीके से रोना
- जब उठाया जाए तो चिड़चिड़ा होना
- छोटे बच्चों में सूजा हुआ फोन्टानैल
- उनींदापन और संपर्क करने पर जवाब देने में कमी दिखाना–जगाने में परेशानी होना
- लचकीला न होना और थका या अकड़ा हुआ लगना और झटकों के साथ हिलना डुलना
- दूध न पीना, उल्टी करना
- चमड़ी जो पीली पड़ी हो, उसपर दाग हों या नीली पड़ रही हो
- बुखार का होना

और सैप्टेसीमिया के मुख्य कारणों में से नीचे लिखे गए शामिल हो सकते हैं :

- तेज़ी या अनियमित ढंग से साँस का लेना
- चमड़ी जो पीली हो, दागी हो, या नीली पड़ रही हो
- बुखार हो और हाथ और पैर ठंडे हों
- काँपना
- उल्टी होना, खाना खाने के लिए मना करना
- लाल या जामुनी धब्बे जो दबाव में गायब न हों (नीचे बताया गया ग्लास टैस्ट कीजिए)
- दर्द या मॉस-पेशियों की पीड़ा से चिड़चिड़ापन या गम्भीर रूप से अंगों या जोड़ों का दर्द
- ढीलापन
- बहुत नींद का आना

यदि कोई पानी का ग्लास सैप्टेसीमिया रैश के क्षेत्र पर दबा के लगाया जाए, तो रैश गायब नहीं होगा। आपको ग्लास में से रैश दिखाई देगा। यदि ऐसा होता है तो, डॉक्टर की सहायता एकदम लें।

बड़े बच्चों, किशोर लोगों और **बालिगों** में **मैनिन्जाईटिस** के मुख्य लक्षणों में निम्नलिखित शामिल हो सकते हैं :

- अकड़ी गर्दन (देखें कि क्या वह अपना घुटने को चूम सकते हैं या फिर माथे को घुटने से लगा सकते हैं कि नहीं)
- बहुत बुरी तरह से सिर का दर्द (डॉक्टरी सहायता के लिए यह अकेला कारण नहीं है)
- तेज़ रोशनी से नफ़रत करना
- उल्टी का आना
- बुखार होना
- सुस्ती आनी, कम जवाब देना या उलझापन महसूस करना
- रैश का होना

और **सैप्टेसीमिय** के मुख्य लक्षणों में निम्नलिखित शामिल हो सकते हैं :

- नींद का आना, कम जवाब देना, खालीपन और उलझापन महसूस करना (जो सैप्टेसीमिया होने पर देर से दिखने वाला एक लक्षण है)
- बाहों, टॉगों और जोड़ों में गम्भीर दर्द का होना
- हाथ और पॉव का बहुत ठंडा होना
- कॉंपना
- तेज़ी से साँस लेना
- लाल या जामुनी धब्बे जो दबाव में गायब नहीं होते हों (जैस पहले बताया गया था ग्लास टैस्ट करें)
- उल्टी होना
- बुखार होना
- पेचिस और पेट में दर्द होना

यह याद रखना ज़रूरी है कि सभी को लिस्ट में दी गई सारे लक्षण नहीं होंगें। यदि किसी व्यक्ति को लिस्ट में दिये गये कुछ लक्षण हों, विशेषकर लाल या जामुनी रंग के धब्बे, तो डॉक्टरी सहायता **एकदम** से लें। यदि आप अपने डॉक्टर से सम्पर्क नहीं कर सकें, या सलाह लेने के बाद भी आपको चिन्ता हो, तो अपनी भावनाओं को समझें और अपने बच्चे

को आपके सबसे नज़दीकी हस्पताल के इमरजैंसी यानी आपात्काल विभाग में ले जाएँ।

मुझे अधिक जानकारी कहाँ मिलेगी?
Meningitis Research Foundation और **Meningitis Trust** दोनों मैनिन्जाईटिस के बारे में जानकारी प्रदान करते हैं।
Meningitis Research Foundation की इस 24 घंटों के नम्बर की हैल्पलाईन पर मुफ़त फ़ोन करें 080 8800 3344 या वैबसाईट पर जाएँ जिसका पता है www.meningitis.org

Meningitis Trust के 24 घंटों की हैल्पलाईन के नम्बर 0800 028 18 28 पर फ़ोन करें या इस वैबसाईट को देखें www.meningitis-trust.org

आप अपने डॉक्टर, प्रैक्टिस नर्स या हैल्थ विज़िटर से भी सलाह प्राप्त कर सकते हैं।

बचपन में टीकाकरण के लिए निरंतर कार्यक्रम

कब टीका लगाया जाए	जिन बीमारियों से टीका बचाता है	इसे कैसे दिया जाता है
2 महीनों की आयु में	डिफथीरिया, टैटनस, परटूसिस (काली खाँसी), पोलियो और Hib न्यूमोकोकल संk°ामण	एक इंजेक्शन से एक इंजेक्शन से
3 महीनों की आयु में	डिफथीरिया, टैटनस, परटूसिस (काली खाँसी), पोलियो और Hib मैनिन्जाईटिस C	एक इंजेक्शन से एक इंजेक्शन से
4 महीनों की आयु में	डिफथीरिया, टैटनस, परटूसिस (काली खाँसी), पोलियो और Hib मैनिन्जाईटिस C न्यूमोकोकल संk°ामण	एक इंजेक्शन से एक इंजेक्शन से एक इंजेक्शन से
12 महीनों की आयु में	Hib और मैनिन्जाईटिस C	एक इंजेक्शन से
15 महीनों की आयु में	मीज़ल्स, मम्प्स और रूबेला न्यूमोकोकल बीमारी	एक इंजेक्शन से एक इंजेक्शन से
3 से **5** वर्ष की आयु में	डिफथीरिया, टैटनस, परटूसिस (काली खाँसी), पोलियो मीज़ल्स, मम्प्स और रूबेला	एक इंजेक्शन से एक इंजेक्शन से
14 से **18** वर्ष की आयु में	टैटनस, डिफथीरिया और पोलियो	एक इंजेक्शन से

यदि आपके बच्चे को इनमें से किसी भी टीके के दिये जाने में चूक हो गयी है, तब भी टीके पूरे करने के लिए देरी नहीं हुई है। अपने जी पी या हैल्थ विज़िटर से मुलाकात का समय नियुक्त करें।

टीकाकरण के बारे में यदि आपको अधिक जानकारी चाहिए हो तो DHSSPS के इस वैबसाईट www.dhsspsni.gov.uk/phealth को या राष्ट्रीय टीकाकरण के वैबसाईट www.immunisation.nhs.uk या www.mmrthefacts.nhs.uk को देखें।

Produced by the Health Promotion Agency for Northern Ireland on behalf of the Department of Health, Social Services and Public Safety and the four Health and Social Services Boards.
Crown Copyright material reproduced with the permission of the Controller of HMSO and the Queen’s Printer for Scotland.

02/07

.