

# 14 से 18 वर्ष की किशोर अवस्था के लिए टीकाकरण

Hindi translation of *Teenage immunisations for ages 14 to 18*

## परिचय

यह गाईड 14 से 18 वर्ष के किशोर-किशोरियों और उनके माता-पिता के लिए है। इसमें बताया गया है :

- उस टीकाकरण के बारे में जो किशोर-किशोरियों को जब वह साधारणतया अभी स्कूल में ही होते हैं, तब दिया जाता है;
- इस टीकाकरण की आवश्यकता क्यों है;
- इसके गौण प्रभाव क्या हो सकते हैं।

गाईड उन सामान्य प्रश्नों के उत्तर भी देती है जो इस टीकाकरण के बारे में अधिकतर पूछे जाते हैं।

यदि आप कुछ पूछना चाहते हैं या अधिक जानकारी चाहते हैं तो अपने स्कूल की नर्स या डाक्टर या जीपी (GP) की सर्जरी की नर्स से बात करें। आप इन वेबसाइटों को भी देख सकते हैं: [www.immunisation.nhs.uk](http://www.immunisation.nhs.uk) या [www.dhsspsni.gov.uk/phealth](http://www.dhsspsni.gov.uk/phealth)

## हमें टीकाकरण की आवश्यकता क्यों है?

राष्ट्रीय टीकाकरण कार्यक्रम का अर्थ रहा है कि टैटनस, डिफ्थीरिया और पोलियो जैसी खतरनाक बीमारियां अब यूके से प्रायः समाप्त हो गई हैं। परंतु यह बीमारियां लौट सकती हैं — यह अब भी यूरोप और सारे संसार में फैली हुई हैं। इसलिए यह महत्वपूर्ण है कि आप अपना संरक्षण करें। यूके में इन बीमारियों को टीकाकरण की ऊंची दर के कारण ही दूर रखा गया है।

## टीकाकरण कैसे काम करता है?

टीकों में बीमारी का कारण बनने वाले जीवाणु या वाइरस का छोटा सा अंश होता है या इनके द्वारा पैदा किए रसायन की थोड़ी सी मात्रा होती है। टीके शरीर की संरक्षण प्रणाली को प्रोत्साहित करते हैं कि वह प्रतिजन (वह चीजें जो बीमारी और संक्रमण का मुकाबला करती हैं) को पैदा करे। इस

प्रकार यदि आपका संक्रमण से सम्पर्क होता है तो प्रतिजन इसे पहचान लेते हैं और आपको संरक्षण प्रदान करते हैं।

## टीडी/आईपीवी (Td/IPV) टीका

टीडी/आईपीवी (Td/IPV), जब एक इंजेक्शन की तरह दिया जाता है, तो यह उस संरक्षण को बढ़ाता है जिसे आपने बचपन में टैटनस (tetanus – T), डिफ्थीरिया (diphtheria – d) और पोलियो (आईपीवी – अक्रियाशील पोलियो (IPV – inactivated polio vaccine) के टीके के विरुद्ध प्राप्त किया था।

## टीडी/आईपीवी (Td/IPV) किन बीमारियों से संरक्षण देगा?

### टैटनस (धनुक-बाई)

टैटनस एक दुखदायी रोग है जो मांस-पेशियों को प्रभावित करता है और सांस लेने में समस्याएँ पैदा कर सकता है। यह मिट्टी और गोबर-लीद में मिलने वाले जीवाणुओं के कारण होता है जब वह शरीर में किसी खुले जख्म या जले भाग से प्रवेश करते हैं। टैटनस स्नायु-तंत्र को प्रभावित करता है और जान से मार सकता है। यह एक से दूसरे इंसान को नहीं हो सकता।

### डिफ्थीरिया (रोहिणी)

डिफ्थीरिया एक गंभीर रोग है जो तीव्रता से सांस लेने में समस्याएँ पैदा कर सकता है। यह हृदय और स्नायु-तंत्र को हानि पहुँचा सकता है और प्रचंड मामलों में जान से मार सकता है। डिफ्थीरिया टीके शुरू होने से पहले उत्तरी आइरलैंड में हर वर्ष डिफ्थीरिया के लगभग 1,500 मामले सामने आते थे।

### पोलियो

पोलियो एक वाइरस है जो स्नायु-तंत्र पर आक्रमण करता है और सदैव के लिए मांस-पेशियों को लकवा-ग्रस्त कर सकता है। यदि यह छाती की मांस-पेशियों या मस्तिष्क को प्रभावित कर दे तो पोलियो से मौत हो सकती है। पोलियो

टीके शुरू होने से पहले उत्तरी आइरलैंड में साल भर में 1,500 तक पोलियो लकवे के मामले हुए हैं।

### सामान्य प्रश्न

#### यदि मुझे बचपन में टैटनस, डिफ्थीरिया और पोलियो के विरुद्ध टीका लगा था तो क्या मैं अब भी सुरक्षित हूँ?

आप में कुछ संरक्षण हो सकता है। परंतु आपको नित के टीकाकरण को पूरा करने के लिए इस बूस्टर की आवश्यकता है ताकि आपको दीर्घकाल के लिए संरक्षण मिल सके।

#### मुझे कितने बूस्टर लगवाने की आवश्यकता है?

आपको टैटनस, डिफ्थीरिया और पोलियो की पाँच खुराकें मिलनी चाहियें ताकि आप में संरक्षण बन जाए और वह बना रहे। आपको मिलनी चाहिए :

- पहली तीन खुराकें जब आप बच्चे थे;
- चौथी खुराक जब आपकी आयु तीन से पाँच वर्ष के बीच थी, जब स्कूल जाना शुरू नहीं किया था;
- पांचवी खुराक अब।

आपको जीवन भर में टैटनस, डिफ्थीरिया और पोलियो की साधारणतया पाँच से अधिक खुराकों की आवश्यकता नहीं होनी चाहिए, परंतु यदि आप विशेष देशों में जा रहे हैं तो हो सकता है कि आपको अधिक खुराकों की आवश्यकता पड़े। अपनी सर्जरी की नर्स से पूछ लें।

*यदि आपके विचार में आप कोई खुराक लेने में चूक गए हैं, तो स्कूल की नर्स या अपने डाक्टर से बात करें।*

#### मुझे टीडी/आईपीवी (Td/IPV) बूस्टर कैसे दिया जाएगा?

आपको एक इंजेक्शन आपकी बांह के ऊपरी भाग में दिया जाएगा। इंजेक्शन लेना किसी को भी पसंद नहीं है, परंतु यह तुरंत ही लग जाता है। सूई छोटी होती है और आपको एक छोटी सी चुभन ही महसूस होगी। यदि आप इंजेक्शन लेने के बारे में घबराए हुए हैं, तो लेने से पहले नर्स या डाक्टर को बता दें।

#### क्या कोई कारण हैं जिनके होते मुझे टीका न लगाया जाए?

बहुत ही कम ऐसे कारण हैं जिनके होते आपको संरक्षण के लिए टीका नहीं लगाना चाहिए। यदि आपको निम्नलिखित में से कुछ है तो आपको अपने जी पी या नर्स को बता देना चाहिए :

- अधिक ताप या तेज़ बुखार है;
- पहले कभी दौरे पड़े हैं;

- पहले कभी किसी टीकाकरण से ख़राब प्रतिक्रिया हुई है;
- किसी चीज़ से तेज़ एलर्जी है;
- रक्तस्राव का विकार है;
- कैंसर के लिए कभी उपचार हुआ है;
- कोई ऐसी बीमारी है जिसके कारण संरक्षण प्रणाली प्रभावित हुई है (जैसे कि श्वेतरक्तता (leukaemia), ऐचआईवी (HIV), या एडज़ (AIDS));
- कोई ऐसी दवाई काम में ली जा रही है जिसके कारण संरक्षण प्रणाली प्रभावित हुई है (जैसे कि अंग प्रतिरोपण पश्चात या कैंसर के लिए स्टीरॉइडज़ की अधिक खुराक या अन्य उपचार);
- आप गर्भवती हैं ;
- कोई अन्य गंभीर रोग है।

इनसे सदा ही यह संकेत नहीं मिलता कि आपको टीका नहीं दिया जा सकता, परंतु इस जानकारी से डाक्टर या नर्स को आपके लिए सर्वोत्तम संरक्षण के बारे में फैसला करने में सहायता मिलती है और यह भी कि क्या कोई अन्य परामर्श देना है। परिवार में किसी बीमारी का इतिहास ऐसा नहीं बनता कि संरक्षण के लिए टीका न लगाया जाए।

#### क्या कोई गौण प्रभाव होते हैं?

इंजेक्शन के स्थान पर थोड़ी सी सूजन या लाली सामान्य हैं। कभी कभार बिना दर्द के गांठ पड़ सकती है, परंतु यह कुछ एक सप्ताह में चली जाएगी। अधिक गंभीर गौण प्रभाव विरले ही होते हैं परंतु इनमें बुखार, सिर दर्द, चक्कर, मतली आना, ग्रंथियों में सूजन शामिल हैं।

यदि आप टीका लगने के बाद ठीक सा महसूस नहीं करते हैं तो आप पैरासिटामोल या आईबोप्रोफिन ले सकते हैं। पैकेट पर दी हुई हिदायतों को ध्यान से पढ़ें और अपनी आयु के लिए ठीक खुराक लें। यदि आवश्यक हुआ तो 4 से 6 घंटे के बाद दूसरी खुराक ले सकते हैं। यदि आपका बुखार दूसरी खुराक के बाद भी तेज़ है तो अपने डाक्टर से बात करें।

**याद रखें, यदि आप 16 वर्ष से कम आयु के हैं तो कभी भी ऐस्पिरिन युक्त दवाई न लें।**

यदि आपके विचार में आपको टीके से संबंधित कोई भी समस्या है तो अपने डाक्टर को बताना चाहिए।

### क्या यही टीके हैं जिन्हें इस समय मुझे लेने की आवश्यकता है?

जब आप टीडी/आईपीवी (Td/IPV) का बूस्टर ले रहे हैं तो अच्छा रहेगा कि आप अपनी नर्स या डाक्टर से जांच करने के लिए कहें कि क्या आपने अन्य सारे टीके, जैसे कि मैन-सी (MenC) और एमएमआर (MMR) ले लिए हैं।

### एमएमआर (MMR) टीका

एमएमआर (MMR) खसरा (measles – M), कनपेड़े (mumps – M) और जर्मन खसरा (rubella – R) के विरुद्ध संरक्षण प्रदान करता है।

यह विशेषकर महत्वपूर्ण है कि इस बात की जांच की जाए कि क्या आपका एमएमआर (MMR) टीकाकरण पूरा हो चुका है क्योंकि कुछ युवक पीढ़ी के लोगों को एमएमआर (MMR) की 2 खुराकें नहीं मिली होतीं। एमएमआर (MMR) को 1988 में शुरू किया गया था और इसकी दूसरी खुराक को 1996 में। इसलिए यदि आपका जन्म 1992 से पहले का है तो संभवतः आपको एमएमआर (MMR) का 1 ही टीका लगा है।

यदि आपके विचार में यह आप पर लागू होता है तो आपको टीडी/आईपीवी (Td/IPV) लगते समय इसकी दूसरी खुराक भी लगनी चाहिए। यदि नहीं तो अपने जीपी (GP) या नर्स से इसके बारे में बात करें।

यदि आपको एमएमआर (MMR) टीका कभी भी नहीं लगा है तो आपको 1 खुराक अब लगनी चाहिए और दूसरी 3 माह के बाद।

### खसरा, कनपेड़े और जर्मन खसरा सभी के कारण गंभीर जटिल स्थिति हो सकती है।

- खसरे के कारण कान में संक्रमण, सांस लेने में समस्याएं और मैनैज्जाइटिस एंसेफैलायटिस (मस्तिष्क में सूजन) हो सकती है। इसके कारण 2,500-5,000 रोगियों में से 1 की मौत हो सकती है।
- कनपेड़े के कारण बहरापन जो साधारणतया कुछ सीमा तक या पूरी तरह ठीक हो सकता है, लड़कों और आदमियों के अंडकोष में सूजन और दर्द हो सकता है और युवतियों और स्त्रियों के अंडकोष में सूजन हो सकती है। यह वाइरस बच्चों में मैनैज्जाइटिस का सबसे बड़ा कारण था।

- जर्मन खसरा भी मस्तिष्क में सूजन और रक्त के जमने में विकार ला सकता है। गर्भवती महिलाओं का गर्भपात हो सकता है और शिशुओं के लिए प्रमुख समस्याओं जैसे कि अंधापन, बहरापन, हृदय की समस्या और मस्तिष्क को हानि का कारण बन सकता है।

### क्या कोई कारण है कि मुझे एमएमआर (MMR) का टीका नहीं लगना चाहिए?

बहुत ही कम कारण हैं कि आपको एमएमआर (MMR) टीका न दिया जाए, परंतु यदि आपको सूची में पहले दी गई में से कुछ है, तो आपको अपने डाक्टर या नर्स को बताना चाहिए।

### क्या एमएमआर (MMR) के गौण प्रभाव हैं?

एमएमआर (MMR) के गौण प्रभाव विरले ही होते हैं। टीका लगने के 1 सप्ताह से 10 दिन के बाद जब खसरे का अंश काम करना शुरू करता है तो आपको बुखार सा महसूस हो सकता है, खसरे जैसे ददरे निकल सकते हैं और आप खाना-पीना छोड़ सकते हैं। आपको जोड़ों में दर्द और दुख हो सकता है।

एमएमआर (MMR) टीका लगने के 2 सप्ताह बाद जर्मन खसरे के अंश के क्रियाशील होने पर विरले ही आपको जर्मन खसरे जैसे धब्बे निकल सकते हैं। यह अपने आप ही ठीक हो जाएंगे परंतु यदि आप ऐसे धब्बे देखें, तो अपने डाक्टर को दिखाएं।

इंजेक्शन लगने के 3 सप्ताह बाद जब एमएमआर (MMR) का कनपेड़े का अंश क्रियाशील होता है तो आपको कभी कभार हल्के से कनपेड़े हो सकते हैं।

यदि एमएमआर (MMR) के गौण प्रभावों का मुकाबला खसरा, कनपेड़े और जर्मन खसरा के गौण प्रभावों से किया जाए तो देखा जाता है कि टीके रोग से कहीं अधिक सुरक्षित हैं।

पिछले सालों में समाचार पत्रों में अनेक बार एमएमआर (MMR) और शिशुओं में आत्मविमोह (ऑटिज़्म) को सम्बन्धित बताया गया है। परन्तु बड़े पैमाने पर प्रामाण हैं कि कोई सम्बन्ध नहीं है। अधिक जानकारी के लिए वेबसाइट [www.mmrthefacts.nhs.uk](http://www.mmrthefacts.nhs.uk) देखें।

### मैनैज्जाइटिस सैप्टीसीमिया के बारे में जानना

मैनैज्जाइटिस (meningitis) मस्तिष्क की झिल्ली की सूजन है। जिन जीवाणुओं के कारण यह होती है, वह खून में विष के फैलने (septicaemia) का भी कारण है। मैनैज्जाइटिस और सैप्टीसीमिया दोनों गंभीर हैं — इनके कारण सदैवी अपंगता और मृत्यु हो सकती है — और संकेत

शीघ्र ही पैदा हो सकते हैं, इसलिए आपको इनका उपचार तुरन्त करवाना चाहिए। यदि आपका मैनिंगाइटिस सी (meningitis C) के विरुद्ध टीकाकरण नहीं हुआ है तो आपको यह अब प्राप्त करना चाहिए। मैन-सी (MenC) टीका केवल एक प्रकार के मैनिंगाइटिस और खून में विष के फैलने के विरुद्ध संरक्षण प्रदान करता है इसलिए आपको इसकी पहचान और लक्षणों के बारे में जानकारी होनी चाहिए।

### मुझे किन के लिए सावधान होना चाहिए?

बड़े बच्चों, किशोर लोगों और बालियों में मैनिंगाइटिस के मुख्य लक्षण नीचे लिखे गए हैं:

- अकड़ी हुई गर्दन (जांच करें कि क्या वह अपने घुटनों को चूम सकते हैं या अपने माथे से घुटना छू सकते हैं)
- सख्त सिर दर्द (डाक्टर की सहायता लेने के लिए यह मात्र कारण नहीं है)
- तेज़ चमकदार प्रकाश को पसंद नहीं करना
- उल्टी होना
- बुखार होना
- बहुत नींद आना, कम जवाब देना या उलझन होनी
- चमड़ी पर धब्बे

और सैप्टीसीमिया के मुख्य लक्षणों में निम्नलिखित हो सकते हैं:

- बहुत नींद आना, कम जवाब देना या उलझन होनी (सैप्टीसीमिया का देर का एक लक्षण)
- बाजुओं, टाँगों और जोड़ों में सख्त दर्द होना
- बहुत ठंडे हाथ और पाँव
- कॉपना

- तेज़ी से साँस लेना
- लाल या बैंगनी रंग के धब्बे या निशान जो दबाव डालने पर हल्के नहीं होते हैं (सामने दिया ग्लास टेस्ट करें)
- उल्टी होना
- बुखार होना
- पेट और पेट में दर्द होना।

यह याद रखना बहुत ही आवश्यक है कि सभी को ऊपर के लक्षण नहीं होते हैं। इनमें से यदि किसी व्यक्ति को कुछ निशानियाँ होती हैं, विशेषकर लाल या बैंगनी धब्बे, तो शीघ्र ही डाक्टर की सहायता लें। यदि आप अपने डाक्टर के साथ सम्पर्क नहीं कर पाते हैं, या सलाह लेने के बाद भी चिन्ता करते हैं, तो अपने संदेह पर विश्वास करें और व्यक्ति को अपने समीपी हस्पताल के एमरजन्सी विभाग में ले जाएँ।

यदि शीशे के ग्लास को सैप्टीसीमिया के ददोरे पर रख कर दबाया जाए तो ददोरे का निशान हल्का नहीं पड़ता है। आप शीशे में से ददोरे को देख सकेंगे। यदि ऐसा होता है तो डाक्टर की सहायता तुरन्त लें।

### मुझे अधिक जानकारी कहाँ से प्राप्त हो सकती है?

मैनिंगाइटिस रिसर्च फ़ाऊंडेशन व मैनिंगाइटिस ट्रस्ट मैनिंगाइटिस पर जानकारी देते हैं।

24 घंटे की हैल्पलाइन 080 8800 3344 पर टैलिफोन करें। आप इनकी वेबसाइट [www.meningitis.org](http://www.meningitis.org) भी देख सकते हैं।

मैनिंगाइटिस ट्रस्ट की 24 घंटे की हैल्पलाइन 0800 028 18 28 पर टैलिफोन करें या वेबसाइट [www.meningitis-trust.org](http://www.meningitis-trust.org) देखें।

आप अपने डाक्टर, प्रैक्टिस नर्स या हेल्थ विज़िटर को भी सलाह के लिए पूछ सकते हैं।

## बचपन में नित का टीकाकरण प्रोग्राम

कब टीका लगवाया जाए	बीमारियां जिनके विरुद्ध टीके संरक्षण देंगे	यह कैसे दिया जाता
<b>2 महीने की आयु पर</b>	डिफ्थीरिया, टैटनस, काली खांसी, पोलियो और ऐचआईबी  न्यूमोकोकल बीमारी	एक इंजेक्शन  एक इंजेक्शन
<b>3 महीने की आयु पर</b>	डिफ्थीरिया, टैटनस, काली खांसी, पोलियो और ऐचआईबी  मैनिन्जाइटिस C	एक इंजेक्शन  एक इंजेक्शन
<b>4 महीने की आयु पर</b>	डिफ्थीरिया, टैटनस, काली खांसी, पोलियो और ऐचआईबी  मैनिन्जाइटिस C  न्यूमोकोकल बीमारी	एक इंजेक्शन  एक इंजेक्शन  एक इंजेक्शन
<b>12 महीने की आयु पर</b>	ऐचआईबी और मैनिन्जाइटिस C	एक इंजेक्शन
<b>15 महीने की आयु पर</b>	खसरा, कनपेड़े और जर्मन खसरा  न्योमोकोकल बीमारी	एक इंजेक्शन  एक इंजेक्शन
<b>3 वर्ष से लेकर 5 वर्ष की आयु पर</b>	डिफ्थीरिया, टैटनस, काली खांसी, पोलियो, खसरा, कनपेड़े और जर्मन खसरा	एक इंजेक्शन  एक इंजेक्शन
<b>14 वर्ष की आयु से लेकर 18 वर्ष की आयु पर</b>	टैटनस, डिफ्थीरिया और पोलियो	एक इंजेक्शन

यदि आप इनमें से कोई टीका लेना चूक गए हैं तो कभी भी इतनी देर नहीं हुई कि इसकी भरपाई न की जा सके। विशेष कर जाँच करें कि आपको मैन-सी (MenC) टीका और एमएमआर (MMR) की दो खुराकें मिली हैं। यदि आपको सभी टीके नहीं लगे हैं या आपको विश्वास नहीं है तो अपने जीपी (GP) या स्कूल की नर्स से बात करें।

यदि आप टीकाकरण के बारे अधिक जानकारी चाहते हैं तो DHSSPS की वेबसाइट [www.dhsspsni.gov.uk/phealth](http://www.dhsspsni.gov.uk/phealth) देखें या राष्ट्रीय टीकाकरण (national immunisation) की वेबसाइट [www.immunisation.nhs.uk](http://www.immunisation.nhs.uk) या [www.mmrthefacts.nhs.uk](http://www.mmrthefacts.nhs.uk) 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