

ऑटारियो में वरिष्ठ नागरिकों के लिए टीके

वरिष्ठ नागरिकों के टीकाकरण पहल एक महत्वपूर्ण मोड़ पर आई है, जो बुजुर्गों की विशिष्ट स्वास्थ्य आवश्यकताओं को पहचानती है और संक्रामक बीमारियों से उनके सामने आने वाले बढ़े जोखिमों का समाधान करती है। प्रतिरक्षा प्रणाली में उम्र संबंधी गिरावट के साथ, वृद्ध वयस्क अक्सर इन्फ्लूएंजा, निमोनिया और दाद जैसी बीमारियों से गंभीर जटिलताओं के प्रति अधिक संवेदनशील होते हैं। ऑटारियो उनकी आवश्यकताओं के अनुरूप विशेष टीकाकरण की पेशकश करके पूरे प्रांत में वरिष्ठ नागरिकों में रोके जा सकने वाली बीमारियों के बोझ को कम करने और जीवन की समग्र गुणवत्ता को बढ़ाने का लक्ष्य रखता है।

टीके आपको और आपके आसपास के लोगों को गंभीर रोके जा सकने वाली बीमारियों से बचाते हैं। ऑटारियो वयस्कों, जिनकी उम्र 65 वर्ष या अधिक है, के लिए निम्नलिखित मुफ्त टीके प्रदान करता है:

1. COVID-19 वैक्सीन

- कोविड-19 और इसके वेरिएंट से गंभीर परिणामों से बचाव के लिए टीकाकरण और कोविड-19 टीकों के साथ अद्यतित रहना सबसे अच्छा तरीका है।
- ऑटारियो में 6 महीने या उससे अधिक उम्र के हर व्यक्ति के लिए कोविड-19 टीके नागरिकता या आप्रवासन स्थिति की परवाह किए बिना, मुफ्त उपलब्ध हैं, भले ही आपके पास ऑटारियो हेल्थ कार्ड न हो।

2. फ्लू (इन्फ्लूएंजा) का टीका

- फ्लू (इन्फ्लूएंजा) एक संक्रामक वायरस है जो कोई भी पकड़ सकता है और बुजुर्गों को बहुत बीमार कर देता है।
- 65 वर्ष या उससे अधिक उम्र के वृद्ध वयस्कों के लिए उच्च-खुराक (HIV-HD) फॉर्मूलेशन की सिफारिश की जाती है, क्योंकि यह मानक खुराक इन्फ्लूएंजा टीके की तुलना में बेहतर सुरक्षा प्रदान करता है।

3. टिटनेस, डिप्थीरिया और पर्टुसिस (Tdap या Td) टीके

- वयस्कों को हर 10 साल में या गंभीर या गंदे घाव या जलने के मामले में 5 साल बाद Tdap या Td (एक अलग टीका जो टिटनेस और डिप्थीरिया से बचाता है लेकिन पर्टुसिस से नहीं) की बूस्टर खुराक लेनी चाहिए।

4. न्यूमोकोकल (न्यूमोकोकल-P23)

- न्यूमोकोकल टीका निमोनिया और अन्य संक्रमणों को रोक सकता है जो 23 प्रकार के स्ट्रेप्टोकोकस न्यूमोनिया बैक्टीरिया के कारण होते हैं।
- यह टीका आमतौर पर 65 वर्ष की उम्र में वयस्कों को दिया जाता है, लेकिन यदि आपमें जोखिम कारक हैं तो आपको जल्दी टीकाकरण कराना चाहिए।
- यदि आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर है तो पहली खुराक के 5 साल बाद एक अतिरिक्त खुराक की सिफारिश की जाती है।

5. दाद (शिंग्रिक्स® टीका)

- **वैरिसेला जोस्टर वायरस** दाद का कारण बनता है। यह वही वायरस है जो चिकनपॉक्स का कारण बनता है।
- दाद एक दर्दनाक त्वचा पर चकत्ते है – जिसमें छाले होते हैं – जो शरीर पर कहीं भी हो सकते हैं लेकिन आमतौर पर शरीर के किसी एक तरफ पट्टी के रूप में दिखाई देते हैं। कुछ मामलों में, चकत्ते चेहरे के एक तरफ होते हैं।
- दाद का संक्रमण बहुत गंभीर हो सकता है। यह दृष्टि हानि और दुर्बल कर देने वाला तंत्रिका दर्द जैसी जटिलताओं का कारण बन सकता है।
- यदि आपको चिकनपॉक्स हुआ है तो आप किसी भी उम्र में दाद पकड़ सकते हैं। लेकिन वृद्ध वयस्क (50 वर्ष से अधिक) और जिनकी प्रतिरक्षा कमजोर है (जैसे एचआईवी+, टी-सेल फंक्शन में दोष) इसे सबसे अधिक पकड़ते हैं।
- दाद पैदा करने वाला वायरस (वैरिसेला जोस्टर वायरस) छाले वाले चरण में दाद के चकत्ते वाले व्यक्ति से किसी अन्य व्यक्ति में फैल सकता है जिसे कभी चिकनपॉक्स नहीं हुआ हो। यह वायरस छालों में द्रव के सीधे संपर्क से फैलता है। ऐसे मामलों में, वायरस के संपर्क में आने वाले व्यक्ति को चिकनपॉक्स हो सकता है, लेकिन उसे दाद नहीं होगा। एक बार जब दाद के चकत्ते पर पपड़ी बन जाती है, तो संक्रमित व्यक्ति अब संक्रामक नहीं रहता।
- शिंग्रिक्स® दो खुराकों की श्रृंखला में दिया जाता है।
- यह टीका आपकी उम्र के आधार पर, वायरस पकड़ने की संभावना को 50% से अधिक कम कर देता है। 65 से 70 वर्ष के बीच के वरिष्ठ नागरिकों में टीके की प्रभावशीलता अधिक होती है।

- **ऑटारियो में मुफ्त दाद टीका पाने के लिए पात्र** होने के लिए, आपकी उम्र 65 से 70 वर्ष के बीच होनी चाहिए और आपने पहले कभी सार्वजनिक रूप से वित्तपोषित दाद टीका नहीं लगवाया हो। अपने परिवार के डॉक्टर या अन्य प्राथमिक देखभाल प्रदाता (जैसे नर्स प्रैक्टीशनर) से मुफ्त दाद टीका लगवाएं।
- जो वरिष्ठ नागरिक मुफ्त दाद टीके के लिए पात्र नहीं हैं, वे अपने प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता (चिकित्सक या नर्स प्रैक्टीशनर) से दाद टीकाकरण और टीका निजी तौर पर खरीदने (\$300) के बारे में बात कर सकते हैं।

रेस्पिरेटरी सिंकाइटियल वायरस (RSV) के बारे में क्या?

यह वायरस निचले श्वसन तंत्र में फैल सकता है, जिससे निमोनिया या ब्रोंकियोलाइटिस (फेफड़ों में प्रवेश करने वाली छोटी वायु मार्ग सूज जाती है) हो सकता है। अधिक गंभीर RSV लक्षणों में शामिल हैं:

- बुखार
- गंभीर खांसी
- घरघराहट — सांस छोड़ते समय तेज आवाज
- तेज सांस लेना या सांस लेने में कठिनाई

ऑटारियो का सार्वजनिक रूप से वित्तपोषित RSV रोकथाम कार्यक्रम उच्च-जोखिम वाले व्यक्तियों और सेटिंग्स के लिए लक्षित है। इस कार्यक्रम में 60 वर्ष और उससे अधिक आयु के व्यक्ति शामिल हैं जो:

- दीर्घकालिक देखभाल घरों में रहते हैं
- एल्डर केयर लॉज में रहते हैं
- डिमेंशिया देखभाल प्रदान करने के लिए लाइसेंस प्राप्त सेवानिवृत्ति घरों के निवासी
- अस्पताल में वैकल्पिक स्तर की देखभाल (ALC) प्राप्त कर रहे मरीज
- हीमोडायलिसिस या पेरिटोनियल डायलिसिस प्राप्त कर रहे मरीज
- ठोस अंग या हेमटोपोइएटिक स्टेम सेल प्रत्यारोपण प्राप्तकर्ता
- बेघर होने का अनुभव करने वाले व्यक्ति
- प्रथम राष्ट्र, इनुइट या मेटिस के रूप में पहचान रखने वाले व्यक्ति

60 वर्ष और उससे अधिक आयु के व्यक्ति जो मुफ्त RSV टीके के लिए पात्र नहीं हैं, फिर भी अपने परिवार के डॉक्टर या अन्य प्राथमिक देखभाल प्रदाता से पर्चे के साथ टीका खरीद सकते हैं। कुछ निजी बीमाकर्ता



यह टीका एक शॉट वाला है और इसकी कीमत \$300 तक हो सकती है। अभी के लिए, RSV टीके की केवल एक खुराक की सिफारिश की जाती है।



टीकों के दुष्प्रभाव

वरिष्ठ नागरिकों के लिए विशेष रूप से डिज़ाइन किए गए टीके के दुष्प्रभाव, यह काफी हद तक टीके के प्रकार, इसकी संरचना और वृद्ध आबादी में किसी भी विशिष्ट स्वास्थ्य स्थिति या संवेदनशीलता पर निर्भर करेगा।

वरिष्ठ नागरिकों और उनके देखभाल करने वालों के लिए यह आवश्यक है कि वे टीकाकरण के बारे में किसी भी चिंता या सवालों पर एक स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के साथ चर्चा करें, जो व्यक्तिगत स्वास्थ्य स्थिति और चिकित्सा इतिहास के आधार पर वैयक्तिकृत मार्गदर्शन प्रदान कर सकता है। आज ही अपने प्राथमिक देखभाल प्रदाता से बात करें।

संसाधन –

<p>https://www.canada.ca/en/public-health/services/publications/healthy-living/canadian-immunization-guide-part-4-active-vaccines/page-10-influenza-vaccine.html</p> <p>OR</p> <p>https://tinyurl.com/47x9aaux</p>	<p>यहां स्कैन करें :</p> 
<p>https://www.cdc.gov/vaccines/hcp/vis/vis-statements/tdap.html</p> <p>OR</p> <p>https://tinyurl.com/mvw23nyv</p>	<p>यहां स्कैन करें :</p> 

<p>https://www.ontario.ca/page/covid-19-vaccines#:~:text=Book%20an%20appointment-,Vaccine%20doses%20and%20eligibility,time%2C%20especially%20against%20new%20variants.</p> <p>OR</p> <p>https://tinyurl.com/3ycsbext</p>	<p>यहां स्कैन करें :</p> 
<p>https://www.ontario.ca/page/get-free-shingles-vaccine</p> <p>OR</p> <p>https://tinyurl.com/yzenxe4r</p>	<p>यहां स्कैन करें :</p> 
<p>https://www.ontario.ca/page/respiratory-syncytial-virus-rsv-prevention-programs</p> <p>OR</p> <p>https://tinyurl.com/5yh585p5</p>	<p>यहां स्कैन करें :</p> 