

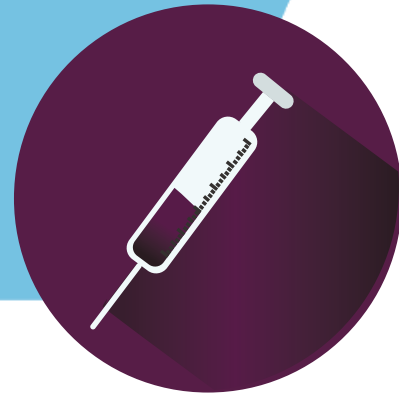
वृद्ध कनाडाई लोगों के लिए वैक्सीन हेतु एक गाइड

आत्मवश्वास, आत्मनिर्भरता और अच्छे
स्वास्थ्य के साथ आयुवृद्धि में सहायता करना

शरद ऋतु 2024

नमिन् के बारे में जानने के लिए यह प्रचार पुस्तिका पढ़ें:

- स्वस्थ आयुवृद्धि के लिए वैक्सीन क्यों जरूरी हैं
- COVID-19 वैक्सीन
- Influenza वैक्सीन (फ्लू शॉट)
- RSV वैक्सीन (2023 में नई)
- Pneumococcal (Pneumonia) वैक्सीन
- Shingles वैक्सीन
- Tetanus और Diphtheria वैक्सीन



स्वस्थ आयुवृद्ध के लिए वैक्सीन क्यों जरूरी हैं?

आपका स्वास्थ्य और आजादी बनाए रखने के लिए आपको वैक्सीन की आवश्यकता जीवन भर होती है, और विशेष रूप से जब आपकी आयु बढ़ने लगती है।



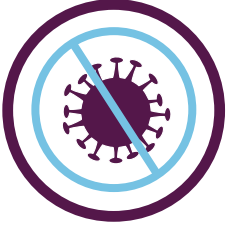
जैसे-जैसे आपकी आयु बढ़ती है आपकी रोग प्रतिरक्षक क्षमता स्वाभाविक रूप से कमजोर होती जाती है जैसे-जैसे आपकी आयु बढ़ती है, आपका प्रतिरक्षा तंत्र स्वाभाविक रूप से कमजोर हो जाता है, जिससे आप में संक्रामक रोगों के गंभीर परिणामों का खतरा बढ़ जाता है।



टीकाकरण आपके शरीर को वैक्सीन से रोके जा सकने वाले संक्रमणों से लड़ने के लिए तैयार करने में मदद करता है जब कोई नया वायरस या बैक्टीरिया पहली बार आपके शरीर में प्रवेश करता है, तो आपकी प्रतिरक्षा तंत्र को उससे लड़ने में सक्षम होने में कुछ समय लगता है। वैक्सीन आपकी प्रतिरक्षा तंत्र को बताते हैं कि वायरस या बैक्टीरिया के लिए कैसे तैयारी करनी है, जिससे संक्रमण के अधिक गंभीर समस्याएं पैदा करने से पहले आपके शरीर को अधिक तेज़ी से प्रतिक्रिया करने में सक्षम बनाता है।



टीकाकरण दूसरों की सुरक्षा करने में आपकी मदद करता है जब अधिक लोगों को वैक्सीन लगा दी जाती है, तो इससे वायरस या बैक्टीरिया का फैलना और अन्य लोगों को संक्रमित करना मुश्किल हो जाता है। इससे उन लोगों को सुरक्षित रखने में मदद मिलती है जो वैक्सीन लगवाने में सक्षम नहीं हैं और उनके शरीर में वैक्सीन के प्रतिभिजबूत प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया विकसित नहीं हो पाती है।



वैक्सीन ने कुछ घातक बीमारियों को खत्म कर दिया है
वैक्सीन ने इतनी अच्छी तरह से काम किया है कि हम कनाडा में कुछ बीमारियों को खत्म करने में सक्षम हुए हैं। उदाहरण के लिए, कनाडाई लोगों को अब चेचक के लिए वैक्सीन लगाने की कोई आवश्यकता नहीं है।



आपकी मली हुई सुरक्षा समय के साथ कमजोर पड़ सकती है
समय के साथ, कुछ संक्रामक रोगों के लिए वैक्सीन से जो सुरक्षा मिलती है, वह कम हो सकती है। बूस्टर खुराक लेने से आपकी रोग प्रतिरोधक क्षमता को उनके विरुद्ध मजबूत करने में मदद मिल सकती है।



वैक्सीन एक सुरक्षित विकल्प है
वैक्सीन पर बड़े पैमाने पर परीक्षण किया जाता है और उनकी लगातार निगरानी की जाती है, जिसका मतलब है कि वे बहुत सुरक्षित हैं! आमतौर पर, दुष्प्रभाव मामूली होते हैं और केवल कुछ दिनों तक ही रहते हैं।

वृद्ध कनाडाई लोगों के लिए कौन सी वैक्सीन महत्वपूर्ण हैं?

आपको अपनी आत्मनिर्भरता बनाए रखने और स्वस्थ आयुवृद्धि को प्रोत्साहित करने देने के लिए, यह सुझाव दिया जाता है कि आप नीचे दिए गए संक्रामक रोगों के लिए वैक्सीन लगवाएं:

- COVID-19
- इन्फ्लुएंजा (फ्लू)
- रेस्पिरिटरी सिकाइटयिल वायरस (RSV)
- न्यूमोकोकल रोग (नमोनिया)
- शगिल्स
- टेटनस और डिप्थीरिया

यदि आप यात्रा करने की योजना बना रहे हैं, तो आपको अन्य बीमारियों (जैसे, हेपेटाइटिस A और B, पीला बुखार या रेबीज) के लिए वैक्सीन लेने से लाभ हो सकता है।

आपको अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता के साथ अलग-अलग वैक्सीन के विकल्पों की आवश्यकता पर बात करनी चाहिए क्योंकि यह निर्धारित करने में सक्षम होंगे कि कौन सी वैक्सीन की आवश्यकता है और उन्हें लगाने का सबसे अच्छा समय क्या है।



सुझाव: अपने जन्मदिन को एक अनुस्मारक के रूप में इस्तेमाल करना एक अच्छा विचार हो सकता है ताकि आप अपने प्रथमक स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से यह जांच सकें कि आप कनि वैक्सीनों और अन्य रोकथाम योग्य स्वास्थ्य उपायों के लिए पात्र हो सकते हैं!

कतिने वृद्ध कनाडाई लोगों को उनकी सुझाई गई वैक्सीन लग गई है?

कनाडा के राष्ट्रीय टीकाकरण कवरेज लक्ष्यों में से एक यह सुनिश्चित करना है कि कम से कम 80% वृद्ध कनाडाई लोगों को न्यूमोकोकल वैक्सीन और वार्षिक फ्लू शॉट दोनों लग चुके हैं। वरिष्ठ नागरिकों पर हालिया कनाडाई स्वास्थ्य सर्वेक्षण के अनुसार, वृद्ध कनाडाई लोगों के बीच वर्तमान टीकाकरण दर **बहुत कम है** :

36.3%

SHINGLES
वैक्सीन

51.1%

PNEUMOCOCCAL
वैक्सीन

62.4%

वार्षिक INFLUENZA
वैक्सीन
(FLU SHOT)

COVID-19 वैक्सीन

सभी
आयु

इस
सीजन 1
खुराक

नः
शुल्क

COVID-19 क्या है?

COVID-19 एक संक्रामक रोग है जो SARS-CoV-2 वायरस के कारण होता है। कुछ सामान्य लक्षणों में नाक बहना, छींक आना, गले में खराश और सरिदरूद शामिल हैं।

बुजुर्ग व्यक्तियों में लक्षण अलग-अलग हो सकते हैं (जैसे, कम तापमान के साथ बुखार) या कम सामान्य लक्षण (जैसे, मतली, कंजेशन, दस्त, उल्टी, गरिना, नर्जलीकरण और बेहोशी) हो सकते हैं।

COVID-19 संक्रमण गंभीर लक्षण पैदा कर सकता है, जिसमें सांस लेने में कठिनाई या गंभीर रूप से सांस फूलना शामिल है। यदि आप इन लक्षणों का अनुभव करते हैं, तो चिकित्सा सहायता लें।

मुझे यह वैक्सीन क्यों लेनी चाहिए?

बुजुर्ग व्यक्तियों में COVID-19 से मरने और किसी गंभीर बीमारी के कारण अस्पताल में भर्ती होने का जोखिम बहुत अधिक है, कनाडा में अब तक COVID-19 से होने वाली मौतों में 60 वर्ष और उससे अधिक उम्र के लोगों की संख्या 92% है।

आशा है कि नई COVID-19 वैक्सीन पहले की वैक्सीन की तुलना में वर्तमान SARS-CoV-2 उपभेदों (स्ट्रेन्स) के वरिद्ध बेहतर प्रतिक्रिया प्रदान करेगी, और गंभीर बीमारी के लिए सुरक्षा में सुधार करेगी जो किसी व्यक्ति के पछिले COVID-19 टीकाकरण या SARS-CoV-2 संक्रमण के बाद से कम हो सकता है।

किस वैक्सीन का सुझाव दिया जाता है?

कनाडा की Canada's National Advisory Committee on Immunization (NACI) सुझाव देती है कि वरिद्ध कनाडाई लोगों नई XBB.1.5-mRNA वाली COVID-19 वैक्सीन (Moderna या Pfizer-BioNTech) की एक खुराक लें। अगले पेज की तालिका बताती है कि टीकाकरण और संक्रमण के इतिहास के आधार पर, नए XBB.1.5-mRNA वाली COVID-19 वैक्सीन की एक खुराक लेने की सफारिश कब की जाती है।

जनि व्यक्तियों की रोग प्रतिरक्षक क्षमता कमजोर है, उन्हें उनकी पछिली COVID-19 टीकाकरण स्थितिके आधार पर, नए XBB.1.5-mRNA वाली COVID-19 वैक्सीन की एक से दो खुराक लेने की सलाह दी जाती है। इन व्यक्तियों को हाल ही में हुए COVID-19 टीकाकरण या संक्रमण के तुरंत बाद भी खुराक दी जा सकती है।

आपको गैर-XBB.1.5 वाली COVID-19 वैक्सीन की कतिनी खुराकें माली हैं?	सुझाई गई खुराक कब लेनी है?
0	क्या इसे अभी लगवा सकते हैं। यदि हाल ही में COVID-19 से संक्रमित हुए हैं तो 8 सप्ताह तक प्रतीक्षा करने पर विचार करें।
1	पछिली COVID-19 वैक्सीन या संक्रमण से 8 सप्ताह।
2 या अधिक	पछिली COVID-19 वैक्सीन या संक्रमण से 6 सप्ताह।

अपडेट: 2024 के वसंत से शुरू होकर, NACI सफारिश करता है कि बिजुर्ग कनाडाई लोगों, कमजोर प्रतिरक्षा वाले व्यक्तियों, दीर्घकालिक केयर होम्स में रहने वाले वयस्कों और वृद्ध वयस्कों के लिए अन्य सामूहिक रहने की व्यवस्थाएँ को mRNA वाली XBB.1.5 COVID-19 वैक्सीन की अतिरिक्त खुराक मालि सकती है।

Moderna और Pfizer-BioNTech mRNA वैक्सीन पसंदीदा COVID-19 वैक्सीन हैं, साथ ही Novavax वैक्सीन के उपयोग का सुझाव उन लोगों के लिए दिया गया है जो mRNA वैक्सीन लेने के अनिच्छुक या असमर्थ हैं। दिसंबर 2023 में स्वीकृत Novavax XBB.1.5 युक्त COVID-19 की वर्तमान में (NACI) द्वारा समीक्षा की जा रही है ताकि वे इस वैक्सीन का सबसे अच्छी तरह से उपयोग करने के बारे में और अधिक मार्गदर्शन प्रदान कर सकें।

इन वैक्सीन की कीमत कतिनी है?

COVID-19 वैक्सीन सभी कनाडाई लोगों के लिए नःशुल्क उपलब्ध है।

मुझे यह वैक्सीन कहां मलैगा?

आपके प्रदेश या क्षेत्र के आधार पर, वैक्सीन सार्वजनिक स्वास्थ्य क्लीनिक, प्राथमिक देखभाल वाले और कुछ विशेष देखभाल वाले क्लीनिकों, फार्मेसियों और अस्पतालों के माध्यम से व्यापक रूप से उपलब्ध है। **COVID-19 को एक ही समय में, या अन्य वैक्सीन से पहले या बाद में किसी भी समय सुरक्षित रूप से दिया जा सकता है।** और अधिक जानने के लिए कृपया अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से बात करें।



INFLUENZA (फ्लू) वैक्सीन

सभी
आयु

इस
सीजन 1
खुराक

निः
शुल्क

इन्फ्लूएंजा क्या होता है?

इन्फ्लूएंजा संक्रमण पूरे साल हो सकता है, लेकिन "फ्लू सीज़न" के दौरान अधिक आम होता है, जो आमतौर पर नवंबर से अप्रैल तक शरद ऋतु और सर्दियों में होता है।

लक्षणों में बुखार, सरिर्द, मांसपेशियों में दर्द, थकान, गले में खराश, ठंड लगना, खांसी और भूख न लगना शामिल हो सकते हैं। अधिकांश लोग सात से 10 दिनों के अंदर ठीक हो जाते हैं, लेकिन कुछ को अधिक गंभीर परिणामों का अनुभव हो सकता है जैसे कि स्वास्थ्य बगिड़ना, अस्पताल में भर्ती होना या मृत्यु।

मुझे यह वैक्सीन क्यों लेनी चाहिए?

वृद्ध कनाडाई लोगों को गंभीर परिणाम (उदाहरण के लिए, नमोनिया, दिल का दौरा पड़ना और मृत्यु) से पीड़ित होने की अधिक संभावना है। अन्य उच्च जोखिम वाली आबादी में दीर्घकालिक स्वास्थ्य समस्या से पीड़ित लोग, गर्भवती लोग, लंबे समय तक देखभाल घर या अन्य दीर्घकालिक देखभाल व्यवस्था में रहने वाले लोग और स्वदेशी लोग शामिल हैं।

नमोनिया के साथ, इन्फ्लूएंजा को कनाडा में मृत्यु के 8वें प्रमुख कारण के रूप में रैंक दिया गया है, इनमें 2022 में अनुमानित 5,375 में से 90% वृद्ध कनाडाई लोगों की मृत्यु हुई थी।

किस वैक्सीन का सुझाव दिया जाता है?

वृद्ध कनाडाई लोगों के लिए दो श्रेणियों में आठ influenza वैक्सीन उपलब्ध हैं: नॉक्सिफ्लूवैक्सिन (IIV) और एक पुनः संयोजक influenza वैक्सीन (RIV)। इनमें से अधिकांश वैक्सीन इन्फ्लूएंजा के चार उपभेदों (सट्रेन्स) से बचाव करते हैं, जिनमें IIV में अलग-अलग वैक्सीन विकल्प होते हैं, मानक खुराक वाली influenza वैक्सीन, या बेहतर influenza वैक्सीन जैसे, Fluzone High-Dose Quadrivalent (उच्च-खुराक) या Fluad (सहायक शामिल)। इसमें केवल एक RIV उपलब्ध है, Supemtek, जो एक बेहतर influenza वैक्सीन भी है।

NACI कनाडाई लोगों को हर साल influenza क वैक्सीन लेने की सलाह देता है क्योंकि वैक्सीनों में वशिष्ट उपभेद(स्ट्रेन) जो वर्तमान इन्फ्लूएंजा वायरस से बेहतर ढंग से मेल खाने के लिए अक्सर हर साल बदलते हैं, और हमारे शरीर की प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया एक वर्ष से अधिक समय तक बनी नहीं रह सकती है।

NACI यह सुझाव देता है कि वृद्ध व्यक्तियों को तीन बेहतर इन्फ्लूएंजा वैक्सीनों में से एक लगाई जानी चाहिए: Fluzone High-Dose Quadrivalent, Fluad या Supemtek। ये वैक्सीने सुरक्षा में कोई अंतर किए बिना बेहतर लाभ प्रदान करते हैं। यदि वैक्सीने उपलब्ध नहीं है, तो किसी अन्य इन्फ्लूएंजा वैक्सीन का उपयोग किया जाना चाहिए।

इन वैक्सीन की कीमत कतिनी है?

आपके क्षेत्र में सभी वैक्सीन उपलब्ध नहीं हो सकती हैं; हालाँकि, जो उपलब्ध हैं वे सभी बुजुर्ग व्यक्तियों को निःशुल्क दी जाती है। अल्बर्टा, मैन्टोबा, न्यू ब्रंसविक, नोवा स्कोटिया, ओंटारियो, प्रंसि एडवर्ड आइलैंड, सस्केचेवान और युकोन समुदाय में रहने वाले बुजुर्ग व्यक्तियों के लिए Fluzone High-Dose Quadrivalent निःशुल्क प्रदान करते हैं। ब्रिटिश कोलंबिया और ओंटारियो समुदाय में रहने वाले बुजुर्ग व्यक्तियों के लिए Fluad निःशुल्क प्रदान करते हैं। कनाडा के बाकी हिस्सों में, Fluzone High-Dose Quadrivalent और Fluad संवर्धित वैक्सीन अधिकतर एक व्यक्ति द्वारा स्वयं खर्च वहन करने पर उपलब्ध है, हालाँकि कुछ वशिष्ट समूहों के पास कवरेज हो सकता है। Supemtek कनाडा में केवल अपनी जेब से खर्च करके लगवाया जा सकता है।

मुझे यह वैक्सीन कहां और कब मलिंगी?

आपके प्रांत या क्षेत्र के आधार पर, फ्लू शॉट्स प्राथमिक देखभाल वाले और कुछ विशेष देखभाल वाले क्लिनिकों, फार्मसियों या सार्वजनिक स्वास्थ्य क्लिनिकों पर उपलब्ध हैं। बावजूद इसके कि आप शरद ऋतु / सर्दियों के दौरान में किसी भी समय इन्फ्लूएंजा का वैक्सीन ले सकते हैं, **प्रत्येक वृद्ध कनाडाई को इस मौसम जतिना जल्दी संभव हो सके उतनी जल्दी अपनी वार्षिक खुराक लेने का प्रयास करना चाहिए। अधिकांश influenza वैक्सीन उसी समय, या अन्य टीके दिए जाने से पहले या बाद में किसी भी समय सुरक्षित रूप से दी जा सकती हैं।** और अधिक जानने के लिए कृपया अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से बात करें।

RSV वैक्सीन (2023 में नई)

सभी
आयु

इस
सीजन 1
खुराक

नः
शुल्क

रेस्पेरिटरी सिकाइटयिल वायरस (RSV) क्या होता है?

RSV एक वायरस है जो लोगों के वायुमार्ग और फेफड़ों को संक्रमित करता है, जिसके कारण उनके श्वसन तंत्र के ऊपरी और नचिले हिस्सों में संक्रमण होता है। कनाडा में RSV संक्रमण मौसमी सर्दियों के पैटर्न में फैलता है, जो अक्टूबर/नवंबर में शुरू होता है और अप्रैल/मई में समाप्त होता है।

RSV संक्रमण में आम तौर पर सर्दी जैसे लक्षणों के साथ मामूली बीमारी होती है (जैसे, नाक बहना, खांसी, छींक, घरघराहट, बुखार, भूख और ऊर्जा में कमी)। व्यक्ति आमतौर पर एक से दो सप्ताह में ठीक हो जाते हैं, लेकिन इसकी जटिलताओं में नचिले श्वसन तंत्र की बीमारी (जैसे, नमोनिया), स्वास्थ्य की स्थिति का बगिड़ना, अस्पताल में भर्ती होना और मौतें शामिल हो सकती हैं।

चूंकि व्यक्तियों में RSV के खिलाफ केवल अस्थायी प्रतिरक्षा विकसित होती है, इसलिए किसी भी उम्र में एक व्यक्ति को बार-बार RSV संक्रमण का हो सकता है।

मुझे यह वैक्सीन क्यों लेनी चाहिए?

RSV संक्रमण से होने वाले गंभीर परिणामों के जोखिम वाले समूहों में बुजुर्ग व्यक्ति, फेफड़ों की दीर्घकालिक बीमारी, हृदय रोग और कमजोर प्रतिरक्षा तंत्र वाले व्यक्ति, और वे लोग शामिल हैं जो दीर्घकालिक केयर सेटिंग में रह रहे हैं। वयस्कों में, उम्र बढ़ने के साथ अस्पताल में भर्ती होने की दर अधिक पाई गई है, जहां कुल दर की तुलना में 80 वर्ष और उससे अधिक उम्र के व्यक्तियों में वार्षिक दर आठ गुना अधिक है।

बुजुर्ग व्यक्ति में RSV संक्रमण के कारण मृत्यु दर सबसे अधिक है, जो कुल मृत्यु दर से छह गुना अधिक है। इन्फ्लूएंजा और COVID-19 की तरह, RSV के साथ अस्पताल में भर्ती रोगियों की हुई मौतों में 85% रोगी बुजुर्ग व्यक्ति थे।

कसि वैक्सीन का सुझाव दिया जाता है?

कनाडा में 60 वर्ष और उससे अधिक उम्र के वयस्कों के लिए एक RSV वैक्सीन, Arexvy, उपलब्ध है।

जबकि NACI के सुझाव 2024 तक जारी नहीं किए जाएंगे, **United States Centers for Disease Control and Prevention Advisory Committee on Immunization Practices (CDC ACIP)** ने हाल ही में इसका सुझाव दिया है कि **लोगों और उनके स्वास्थ्य देखभाल प्रदाताओं के बीच एक सूचि निर्णय लेने की प्रक्रिया के आधार पर, 60 वर्ष और उससे अधिक आयु के वयस्कों को RSV वैक्सीन की एक खुराक दी जा सकती है।**

इन वैक्सीन की कीमत कतिनी है?

वर्तमान में, ये वैक्सीन ओटारियो के अलावा जो 60 वर्ष और उससे अधिक उम्र के वयस्कों के लिए जो देखभाल वाले दीर्घकालिक घरों, वरिष्ठों की देखभाल वाले लॉज में रहने वाले लोगों और कुछ सेवानवृत्त गृह निवासियों के लिए Arexvy को वित्त पोषित करता है, कनाडा में किसी व्यक्ति द्वारा केवल स्वयं खर्च वहन करने पर ही उपलब्ध है। यदि आपके पास दवा की कोई निजी योजना है, तो वह इस वैक्सीन के खर्च को पूरा कर सकती है।

मुझे यह वैक्सीन कहां मिलेगी?

आपके प्रांत या क्षेत्र के आधार पर, वैक्सीन प्राथमिक देखभाल और कुछ विशेष देखभाल क्लिनिकों और फार्मेशियों के माध्यम से उपलब्ध कराए जा रहे हैं। **कृपया इस बारे में अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से बात करें कि एक ही समय में कौन से वैक्सीन लगाए जा सकते हैं।**

PNEUMOCOCCAL वैक्सीन

सभी
आयु

इस
सीजन 1
खुराक

नः
शुल्क

न्यूमोकोकल रोग क्या होता है?

न्यूमोकोकल रोग बीमारियों का एक समूह है जो स्ट्रेप्टोकोकस न्यूमोनिया (एस. न्यूमोनिया) नामक बैक्टीरिया के कारण होती है। वे फेफड़े, कान, साइनस और कभी-कभार रक्तप्रवाह या केंद्रीय तंत्रिका तंत्र में संक्रमण का कारण बन सकते हैं।

नमोनिया, जो फेफड़े का संक्रमण होता है, न्यूमोकोकल रोग का सबसे सामान्य गंभीर रूप है। लक्षणों में सांस लेने में कठिनाई, खांसी, बुखार, पसीना, ठंड लगना, थकान, मतली और उल्टी, सीने में दर्द, सामान्य से अधिक तेज़ दिल की धड़कन, भ्रम या बेहोशी, शरीर का तापमान सामान्य से कम होना और दस्त शामिल हो सकते हैं। हज़ारों कनाडाई, जिनमें अधिकतर वृद्ध हैं, अधिक गंभीर परिणामों का अनुभव करते हैं।

मुझे वैक्सीन क्यों लेनी चाहिए?

वृद्ध कनाडाई लोगों को गंभीर परिणामों का खतरा अधिक है, जो कनाडा में हर साल नमोनिया से संबंधित अस्पताल में भर्ती होने वाले और मौतों के अधिकांश मामलों का कारण बन रहे हैं। अन्य समूह जो अधिक जोखिम में हैं उनमें वे लोग जो कुछ दीर्घकालिक स्वास्थ्य समस्याएं (जैसे, हृदय रोग, फेफड़ों की बीमारी, यकृत रोग या मधुमेह) के साथ रह रहे हैं, वे लोग जिनकी प्रतिरक्षा कमजोर है (जैसे, एचआईवी संक्रमण, प्रत्यारोपण प्राप्तकर्ता), और कुछ व्यवहारिक/सामाजिक कारकों (जैसे, धूम्रपान, बेघर होना) के साथ रह रहे लोग शामिल हैं।

इन्फ्लूएंजा के साथ, 2021 में नमोनिया को कनाडा में मृत्यु का 10वां प्रमुख कारण रैंक किया गया है।

कसि वैक्सीन का सुझाव दया जाता है?

कनाडा में दो प्रकार के pneumococcal वैक्सीन लगाए जाते हैं:

- Pneumococcal polysaccharide वैक्सीन (PPV23)
- Pneumococcal conjugate वैक्सीन (PCV10, PCV13, PCV15, PCV20)

प्रत्येक वैक्सीन के नाम के अंदर की संख्या यह इंगति करती है कयिह कतिने प्रकार के एस नमोनया बैक्टीरया से बचाव करती है।

NACI 65 वर्ष और उससे अधिक आयु के सभी वयस्कों को Prevnar 20 (PCV20) लेने का सुझाव देता है भले ही उन्हें पहले न्यूमोकोकल टीकाकरण लिया हो या नहीं। वैकल्पिक रूप से, जनिा कभी भी pneumococcal टीकाकरण नहीं हुआ है, वे Vaxneuvance (PCV15) और उसके एक साल के बाद Pneumovax 23 (PPV23) लगा सकते हैं।

ऐसे बुजुर्ग व्यक्तियों के लिए जिन्हें केवल Pneumovax 23 अकेले या Prevnar 13 (PCV13) के साथ लगा है, NACI सुझाव देता है कउिन्हें Prevnar 20 पांच साल के बाद दया जाना चाहिए। ऐसे बुजुर्ग व्यक्तियों के लिए जिन्हें केवल Prevnar 13 लगा है, उनके लिए NACI सुझाव देता है कउिन्हें Prevnar 20 एक साल के बाद दया जा सकता है।

NACI अभी भी वयस्कों में Prevnar 13 और Pneumovax 23 के नरितर उपयोग का समर्थन केवल तभी करता है जब Vaxneuvance और/या Prevnar 20 अनुपलब्ध या अप्राप्य हो।

इन वैक्सीन की कीमत कतिनी है?

Pneumovax 23 वैक्सीन पूरे कनाडा में 65 वर्ष और उससे अधिक उम्र के सभी वयस्कों को निःशुल्क प्रदान की जाती है, जबकि Prevnar 13 वैक्सीन का कवरेज अलग-अलग है। Vaxneuvance and Prevnar 20 वैक्सीन, क्यूबेक के अलावा जो वशिष्ट उच्च जोखमि वाले समूहों के लिए Prevnar 20 को वत्ति पोषति करता है, वर्तमान में कनाडा में कसी व्यक्तिद्वारा केवल स्वयं खर्च वहन करने पर उपलब्ध है। यदि आपके पास कोई दवा की नजी योजना है, तो वह इस वैक्सीन के खर्च को कवर कर सकती है।

मुझे यह वैक्सीन कहां मलैगा?

आपके प्रांत या क्षेत्र के आधार पर, वैक्सीन प्राथमकि देखभाल वाले और कुछ वशैष देखभाल वाले क्लीनकि, फार्मेसयिं या सार्वजनकि स्वास्थ्य क्लीनकि पर उपलब्ध हैं।

Pneumococcal वैक्सीन इस प्रचार पुस्तकि में बताई गई कुछ अन्य वैक्सीन के साथ एक ही समय में सुरक्षति रूप से दी जा सकती है। और अधकि जानने के लिए कृपया अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से बात करे।



SHINGLES वैक्सीन

सभी
आयु

इस
सीजन 1
खुराक

नः
शुल्क

शगिल्स क्या होता है?

शगिल्स (हर्पीज़ ज़ोस्टर) एक संक्रमण है जो चकिनपॉक्स वायरस के पुनः सक्रिय होने पर होता है। शगिल्स का संक्रमण अक्सर सरिदरद और बुखार के साथ एक दर्दनाक, फफोलेदार दाने के रूप में प्रकट होता है।

इन लक्षणों के अलावा, लोगों को गंभीर परणामों का भी अनुभव हो सकता है, जसिमें लंबे समय तक, गंभीर दर्द शामिल है जसिं पोस्ट-हर्पेटिकि न्यूराल्जिया के रूप में जाना जाता है जो 90 दनिं से अधिक और कभी-कभी वर्षों तक बना रह सकता है। अन्य जटलिताओं में तंत्रिका पक्षाघात, दृष्टिकी हानि और सुनने या संतुलन की समस्याएं शामिल हो सकती हैं।

मुझे वैक्सीन क्यों लेनी चाहिए?

जसि किसी को भी चेचक हुई हो उसे शगिल्स हो सकता है। हालाँकि, अधिकांश मामले 50 वर्ष से अधिक आयु के लोगों में होते हैं और अक्सर इस आयु वर्ग में अधिक गंभीर रूप से सामने आते हैं। अन्य उच्च जोखिम वाले समूहों में वे लोग शामिल हैं जिनका प्रतिक्रिया तंत्र कमजोर हो गया है या जिन्हें दीर्घकालिक स्वास्थ्य समस्याएं हैं।

कसि वैक्सीन का सुझाव दिया जाता है?

वर्तमान में कनाडा में एक shingles वैक्सीन, Shingrix उपलब्ध है। Shingrix वैक्सीन की दो खुराक की आवश्यकता होती है, जसिं दो से छह महीने की अवधि में देने का सुझाव दिया जाता है।

नैदानिक परीक्षणों में, Shingrix वैक्सीन ने 50 वर्ष और उससे अधिक उम्र के वयस्कों में **shingles को रोकने में 90% से अधिक प्रभावकारिता दर्शाया है।**

NACI इस बात का सुझाव देता है कि 50 वर्ष और उससे अधिक आयु के कनाडाई लोगों को Shingrix वैक्सीन दी जाती है, इनमें वे लोग भी शामिल हैं जिन्हें पहले पुरानी Zostavax II वैक्सीन लगाई गई है और वे लोग जिन्हें पहले shingles की समस्या हो चुकी है।

इस वैक्सीन की कीमत कतिनी है?

अलबर्टा, ओंटारियो, प्रंसि एडवर्ड आइलैंड, क्यूबेक, युकोन, ब्रिटिश कोलंबिया में प्रथम राष्ट्र स्वास्थ्य प्राधिकरण और प्रथम राष्ट्र और इनुइट लोगों, दग्गिजों और हरिसत में लिए गए लोगों के लिए संघीय सरकार के कार्यक्रम, वर्तमान में कुछ वृद्ध और अन्य उच्च जोखिम वाली आबादी के लिए Shingrix वैक्सीन निःशुल्क प्रदान करते हैं।

यदि आपके पास कोई दवा की नज्जी योजना है, तो वह इस वैक्सीन के खर्च को कवर कर सकती है।

मुझे यह वैक्सीन कहां मिलेगा?

आपके प्रांत या क्षेत्र के आधार पर, Shingrix वैक्सीन प्राथमिक देखभाल वाले और कुछ विशेष देखभाल वाले क्लिनिकों, फार्मेशियों या सार्वजनिक स्वास्थ्य क्लिनिकों में उपलब्ध है। **Shingrix वैक्सीन इस प्रचार पुस्तिका में बताई गई अधिकांश अन्य वैक्सीन के साथ एक ही समय में सुरक्षित रूप से दी जा सकती है।** और अधिक जानने के लिए कृपया अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से बात करें।

TETANUS और DIPHTHERIA वैक्सीन

सभी
आयु

इस
सीजन 1
खुराक

नः
शुल्क

टेटनस और डिप्थीरिया क्या हैं?

टेटनस (लॉकजॉ) और डिप्थीरिया दोनों ही कम दुर्लभ लेकिन गंभीर बीमारियाँ हैं जो घातक हो सकती हैं।

टेटनस मांसपेशियों में दर्दनाक ऐंठन और नगिलने में परेशानी का कारण बनता है, जो बाद में गंभीर परिणाम (जैसे, अस्थिभंग, मृत्यु) का कारण बन सकता है।

डिप्थीरिया हल्का बुखार, नगिलने में परेशानी, त्वचा में संक्रमण, गले में खराश, बेचैनी और भूख न लगना सहित अनेक लक्षणों का कारण बन सकता है। कभी-कभी, ये केंद्रीय तंत्रिका तंत्र पर प्रभाव और हृदय की वफिलता सहित पूरे शरीर पर गंभीर प्रभाव उत्पन्न कर सकते हैं।

मुझे यह वैक्सीन क्यों लेनी चाहिए?

शिशुओं और बुजुर्ग व्यक्तियों में इन बीमारियों के गंभीर परिणाम होने की संभावना अधिक होती है जिन्हें 60 वर्ष और उससे अधिक आयु में टेटनस से मृत्यु का खतरा सबसे अधिक होता है।

ऐसा भी पाया गया है कि टीकाकरण के बाद समय के साथ इन बीमारियों से सुरक्षा का स्तर कम होता जाता है, जो उम्र बढ़ने के साथ अतिरिक्त खुराक की आवश्यकता की ओर इशारा करता है।

किस वैक्सीन का सुझाव दिया जाता है?

कनाडा में, tetanus और diphtheria की वैक्सीन अलग-अलग नहीं दी जाती है, बल्कि एक खुराक में एक साथ दी जाती है।

NACI सुझाव देता है कि पूरी तरह से प्रतिरक्षित वयस्कों को हर 10 साल में tetanus और diphtheria (Td) वैक्सीनों की बूस्टर खुराक दी जाए।

जनि लोगों को वयस्कता में प्रतरिक्षति नहीं कयिा गया है, उनके लिए सबसे पहले Tdap वैक्सीन (जो परटुससि [काली खांसी] से भी बचाता है) की एक खुराक का सुझाव दयिा जाता है। जनि वयस्कों को ये वैक्सीन कभी नहीं लगी है, उनके लिए पहले Tdap-IPV वैक्सीन (Tdap प्लस के साथ-साथ पोलयिों की रोकथाम) की एक खुराक के साथ-साथ कसिी भी Td-युक्त वैक्सीन (जैसे Td, Tdap, Tdap-IPV) की दो खुराक का सुझाव दयिा जाता है। आपका स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता आपके लिए टीकाकरण का सही क्रम निर्धारति करने में आपकी सहायता कर सकता है।

इन वैक्सीन की कीमत कतिनी है?

केवल कुछ प्रांत और क्षेत्त्र ही हर 10 साल में सार्वजनकि रूप से Td वैक्सीन के लिए धन देते हैं। हालाँकि, अधकिांश अधिकार क्षेत्त्र Tdap वैक्सीन के लिए कवरेज प्रदान करते हैं।

मुझे यह वैक्सीन कहां मलैगा?

आपके प्रांत या क्षेत्त्र के आधार पर, वैक्सीन प्राथमकि देखभाल वाले और कुछ वशिेष देखभाल वाले क्लीनकिों, फार्मेसयिों या सार्वजनकि स्वास्थ्य क्लीनकिों पर उपलब्ध है। **ये वैक्सीन इस प्रचार पुस्तकि में बताई गई अन्य सभी वैक्सीन के साथ एक ही समय में सुरक्षति रूप से दी जा सकती है।** और अधिकि जानने के लिए कृपया अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से बात करें।

मैं यह कैसे मालूम कर सकता/सकती हूँ कि मुझे कौन सी वैक्सीन पहले ही लग चुकी है?

- 1) अपने प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से संपर्क करें क्योंकि उनके पास आपके टीकाकरण का रिकॉर्ड होना चाहिए
- 2) अपने स्थानीय सार्वजनिक स्वास्थ्य कार्यालय से संपर्क करें जहां बचपन में आपका टीकाकरण हुआ था, क्योंकि अधिकांश लोग एक रजिस्ट्री बनाए रखते हैं
- 3) यदि आप अपने टीकाकरण इतिहास की पुष्टि करने में सक्षम नहीं होते हैं, तो आप अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से बात करें, क्योंकि इसे निर्धारित करने का प्रयास करने के अन्य तरीके हैं

आपके टीकाकरण का रिकॉर्ड बनाए रखना

आप निम्नलिखित में से किसी एक तरीके से अपनी वैक्सीन पर नज़र रख सकते हैं:

- 1) अगला पेज डाउनलोड और प्रिंट करें। अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से इस चार्ट में आपको मिलने वाली हर एक वैक्सीन को दर्ज करने के लिए कहें। इस रिकॉर्ड को अपने अन्य महत्वपूर्ण स्वास्थ्य संबंधी दस्तावेजों के साथ सुरक्षित स्थान पर रखें।
- 2) अपने टीकाकरण पर नज़र रखने के लिए अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता या सार्वजनिक स्वास्थ्य कार्यालय से एक कार्ड या पुस्तिका के लिए कहें
- 3) अपने कंप्यूटर, फ़ोन या टैबलेट के माध्यम से अपनी वैक्सीन पर नज़र रखने के लिए **CANimmunize की निःशुल्क वेबसाइट और ऐप** का उपयोग करें।
 - अपने टीकाकरण के रिकॉर्ड को सुरक्षित रूप से संग्रहीत करें और उपयोग करें
 - इसके लिए रमिंडर पाएं कि वैक्सीन कब लेनी है
 - टीकाकरण के बारे में अपने क्षेत्र के लिए विशिष्ट तथ्य प्राप्त करें

इस प्लेटफॉर्म का उपयोग करने के लिए, निम्नलिखित में से किसी भी आइकन पर क्लिक करें:

वेबसाइट पर जाएँ



वैक्सीन एवं लॉट संख्या	खुराक	लगाए जाने की तारीख DD/MM/YYYY	स्वास्थ्य प्रदाता के हस्ताक्षर	अगली खुराक की तारीख

मुझे और अधिक जानकारी कहां मलि सकती है?

Public Health Agency of Canada ने वभिन्नि सार्वजनकि संसाधन बनाए हैं:



सरिफ बच्चों के लिए नहीं: टीकाकरण के लिए वयस्कों की गाइड <https://www.canada.ca/en/public-health/services/publications/healthy-living/just-kids-adult-guide-vaccination.html>



COVID-19 के लिए वैक्सीन
<https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/coronavirus-disease-covid-19/vaccines.html>



फ्लू (इन्फ्लुएंज़ा)
<https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/flu-influenza.html>



वैक्सीन की सुरक्षा और संभावति दुष्प्रभाव
<https://www.canada.ca/en/public-health/services/vaccination-children/safety-concerns-side-effects.html>



वैक्सीन से रोके जा सकने वाले रोग (कारण, लक्षण, जोखमि, उपचार, आदि)
<https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases.html?vaccine-preventable>



पहले से प्रतरिक्षति, स्वस्थ वयस्कों के लिए प्रांतीय एवं प्रादेशकि नयिमति टीकाकरण कार्यक्रम
<https://www.canada.ca/en/public-health/services/provincial-territorial-immunization-information/routine-vaccination-healthy-previously-immunized-adult.html>



प्रांत और प्रदेश द्वारा टीकाकरण की सूचना (वेबसाइट और अनुसूचियाँ)
<https://www.canada.ca/en/public-health/services/provincial-territorial-immunization-information.html>

लेखक

डॉ. समीर के. सनिहा, MD, DPhil, FRCPC, FCAHS, AGSF

जराचकित्सा Sinai Health और University Health Network;

स्वास्थ्य नीति अनुसंधान नदिशक, National Institute on Ageing;

प्राध्यापक, Departments of Medicine, Family and Community Medicine, Health Policy, Management and Evaluation, University of Toronto

अरुशन अरुलनंबी, MPH

नीति विश्लेषक, National Institute on Ageing, Toronto Metropolitan University

वशिेषज्ञ समीक्षक

हम अपने योगदानकर्ताओं को कृतज्ञतापूर्वक धन्यवाद देते हैं जिन्होंने इस प्रचार पुस्तिका की सामग्री पर कुशल मार्गदर्शन प्रदान किया।

डॉ. जेनी जॉनस्टोन, MD, PhD, FRCPC

चकित्सा नदिशक, Infection Prevention and Control, Sinai Health;

Infectious Diseases Departmental Division, University of Toronto; सह -

प्राध्यापक, Department of Laboratory Medicine and Pathobiology, University of Toronto

सुश्री सबीना वोहरा-मलिर, MScUnambiguous Science की संस्थापक

इस प्रचार पुस्तिका को CSL Seqirus, GlaxoSmithKline, Moderna और Sanofi से अप्रतबंधित शैक्षिक अनुदान द्वारा सहायता मिली।



moderna

sanofi

इसमें सभी शोध, लेखन और सुझाव मजबूत प्रमाणों के आधार पर NIA द्वारा स्वतंत्र रूप से तैयार किए गए हैं। इस रिपोर्ट में व्यक्त की गई कोई भी राय या त्रुटि केवल NIA की हैं।

लेखक: National Institute on Ageing

द्वारा बनाया गया: दिसंबर 2022 (जनवरी 2024 में अपडेट किया गया)



NIA NATIONAL
INSTITUTE
ON AGEING*



**Sinai
Health**

Healthy Ageing
and Geriatrics