चिकिनपॉक्स यानि छोटी माता का टीका

आपको इसके बारे में क्या जानना चाहिये

1 टीका क्यों लगवाना चाहिय?

चिकिनपॉक्स (जिसे वैरिसेल्ला भी कहते हैं) बचपन की एक आम बीमारी है। अधिकतर यह बीमारी गंभीर नहीं होती मगर शिशुओं और वयस्कों में यह गंभीर हो सकती है।

- चिकिनपॉक्स के रोगाणु हवा द्वारा या फोड़ों के द्रव्यों को छू देने से एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में फैल जाते हैं।
- इससे ददोरे पड़ते हैं, खुजली होती है, और थकान महसूस होता है।
- यह मुमकिन है कि इस बीमारी से त्वचा में तीव्र संक्रमण हो जाए, उसपर धब्वे पड़ जाएं, निमोनिया या दिमागी क्षति हो जाए, या मौत हो जाए।
- जिस व्यक्ति को चिकिनपॉक्स हो चुका है उसे सालों वाद शिन्गल्ज़ नामक एक प्रकार के कष्टकर ददोरे हो सकते हैं।
- हर साल अमेरिका में चिकिनपॉक्स के कारण तकरीवन 12 हज़ार से अधिक लोगों को अस्पताल में भरती होना पड़ता हैं।
- हर साल अमेरिका में चिकिनपॉक्स के कारण तकरीवन 100 लोगों की मौत हो जाती है।

चिकिनपॉक्स का टीका लगाने से चिकिनपॉक्स होने से बचाया जा सकता है।

टीका लगवाए हुए लोगों को अधिकतर चिकिनपॉक्स नहीं होता। लेकिन अगर टीका लगवाए हुए व्यक्ति को चिकिनपॉक्स *हो भी गया* तो उसकी बीमारी बहुत हल्की होती है। उन्हें कम फुंसियां निकलती हैं और बुखार होने की उन्हें कम संभावना होती है। वे औरों की तुलना में जल्दी ही ठीक हो जाते हैं।

2 चिकिनपॉक्स का टीका किसे लगवाना चाहिये और कब?

✓ **12 और 18 महीने की उम्र के बीच बच्चों को चिकिनपॉक्स टीका का एक खुराक लग जाना चाहिये।** अगर उन्हें कभी भी चिकिनपॉक्स नहीं हुआ तो उन्हें किसी भी उम्र पर टीका लगाया जा सकता है।

जिन लोगों को 13 साल या इससे अधिक उम्र पर टीका लगाया जा रहा है उन्हें 4 से 8 सप्ताह का वीच देकर **दो खुराक** लगने चाहिये।

विस्तृत जानकारी हेतु अपने डॉक्टर से राय करें।

चिकिनपॉक्स का टीका अन्य टीकाओं के साथ भी लगाया जा सकता है।

3 कुछ लोगों को चिकिनपॉक्स का टीका नहीं लगवाना चाहिये या रुक कर लगवाना चाहिये

- जिन लोगों को कभी पहले **जेलाटिन, नियोमाइसिन नामक एन्टीबायॉटिक,** या (जिन लोगों को दूसरा खुराक लगना है) **चिकिनपॉक्स के पहले टीके से** अगर कोई जानलेवा एलर्जी यानि प्रतिक्रिया हुई हो तो उन्हें चिकिनपॉक्स का टीका नहीं लगवाना चाहिये।
- जिस समय चिकिनपॉक्स का टीका लगाना निश्चित हुआ हो अगर उसी समय व्यक्ति की तवियत काफ़ी या वहुत खराव है तो ज़्यादातर ठीक होने के वाद ही चिकिनपॉक्स का टीका लगवाना चाहिये।
- गर्भवती महिलाओं को जन्म देने के वाद ही चिकिनपॉक्स का टीका लगवाना चाहिये। चिकिनपॉक्स का टीका लगवाने के 1 महीने वाद तक उन्हें गर्भवती नहीं वनना चाहिये।
- चिकिनपॉक्स का टीका लगवाने के मामले में कुछ लोगों को अपने डॉक्टर से राय लेनी चाहिये। इनलोगों में शामिल हैं:
  - वे लोग जिन्हें HIV/एड्स है या कोई दूसरी वीमारी जिससे प्रतिरक्षण प्रणाली पर असर पड़ता हो
  - जो 2 हफ्ते या इससे अधिक अवधि के लिए कोई ऐसी दवा ले रहे हैं जिससे प्रतिरक्षण प्रणाली पर असर पड़ता हो जैसे कि स्टिराएड
  - जिसे किसी भी प्रकार का कैन्सर हो
  - जिसे एक्स रे या दवा द्वारा कैन्सर का उपचार मिल रहा हो
- जिन लोगों को हाल में खून चढ़ाया गया हो या जिन्हें कोई दूसरा रक्त आधारित उत्पाद दिया गया हो उन्हें चिकिनपॉक्स का टीका लगवाने से पहले अपने डॉक्टर से राय करना चाहिये।

विस्तृत जानकारी हेतु डॉक्टर या नर्स से राय करें।

4 चिकिनपॉक्स टीका के क्या खतरे हो सकते हैं?

किसी भी दवा की तरह टीका लगवाने से भी गंभीर दिक्कतें पैदा हो सकती है जैसे कि बहुत तीव्र एलर्जिक प्रतिक्रियाएं। लेकिन चिकिनपॉक्स का टीका लगवाने से कोई बहुत भारी दिक्कत या मौत होने की बहुत ही कम संभावना होती है।

चिकिनपॉक्स का टीका लगवाने से जो खतरा होता है वह चिकिनपॉक्स की बीमारी होने के खतरे से कहीं कम है।

जो लोग चिकिनपॉक्स का टीका लगवाते हैं उन्हें अधिकतर कोई दिक्कत नहीं होती।

कुछ हल्की परेशानियां

- सुई लगने के स्थान पर दर्द या सूजन (करीब **3** वयस्कों व नौजवानों में से **1** को और **5** बच्चों में से **1** को)
- बुखार (करीब **10** व्यक्तियों में से **1** को या इससे भी कम)
- हल्के से ददोरे, टीका लगवाने के एक महीने बाद तक (**20** व्यक्तियों में से **1** को या इससे भी कम) परिवार के अन्य सदस्यों को भी संक्रमण हो सकता है मगर ऐसा *बहुत ही कम* होता है।

मध्यवर्गीय मुसीबतें

- बुखार के कारण दौरा (झटके से हिलना या आँखें गाड़े रहना) (**1000** व्यक्तियों में से **1** को या इससे भी कम)।

गंभीर मुसीबतें

- निमोनिया (बहुत ही कम)

चिकिनपॉक्स का टीका लेने के बाद दूसरी तरह की गंभीर मुसीबतें जैसे कि तीव्र दिमागी प्रतिक्रियाएं, और रक्ताणुओं में कमी आदि की रिपोर्ट दर्ज हुई हैं। लेकिन ऐसा इतना कम होता है कि शोधकर्ता अब तक यह नहीं बता पाएं हैं कि यह टीका के कारण है या नहीं। अगर यह सच भी है तो जान लें कि ऐसा होने की बहुत ही कम संभावना है।

5 कोई मध्यवर्गीय या बहुत तीव्र प्रतिक्रिया होने पर क्या करना चाहिये?

मुझे किन लक्षणों के प'ति सचेत रहना चाहिये?

कोई भी असामान्य दशा जैसे कि तीव्र एलर्जिक प्रतिक्रिया, तेज़ बुखार या व्यवहार में कोई परिवर्तन। तीव्र एलर्जिक प्रतिक्रिया के कुछ लक्षण हैं सांस लेने में कठिनाई, गला बैठ जाना या सांस लेने में घरघराहट, पित्ती, फीका पड़ जाना, कमज़ोरी, दिल की धड़कन बढ़ने लगना या चक्कर आना। अगर तेज़ बुखार या दौरा होता है तो सुई लगने के **1** से **6** सप्ताह के बाद ऐसा होना चाहिये।

ऐसे में मुझे क्या करना चाहिये?

- डॉक्टर बुलाएं या उस व्यक्ति को तुरंत डॉक्टर के पास ले जाएं।
- अपने डॉक्टर को बताएं कि क्या हुआ, किस वक्त और किस दिन ऐसा हुआ, और टीका कब लगाया गया।
- अपने डॉक्टर या नर्स या स्वास्थ्य विभाग को कहें कि वे वैक्सीन ऍडवर्स इवेन्ट रिपोर्टिन्ग सिस्टम यानि VAERS का फार्म भरकर इसे दर्ज़ करें या आप खुद ही **1-800-822-7967** पर VAERS को फोन लगाकर या उनके वेबसाइट **http://www.vaers.org** पर जाकर इस बारे में बताएं।

6 प्रतिरक्षा सम्बन्धी चोट की क्षतिपूर्ति वाला राष्ट्रीय कायक्रम (The National Vaccine Injury Compensation Program)

अगर ऐसा हो ही गया कि आपको या आपके बच्चे को किसी टीका के परिणामस्वरूप कोई गंभीर प्रतिक्रिया हो गई तो इसके लिए एक राष्ट्रीय कार्यक्रम स्थापित किया गया है जिसके अंतर्गत चोट लगे व्यक्ति की देख भाल के पैसे देने में मदद दी जाती है।

प'तिरक्षा सम्बन्धी चोट की क्षतिपूर्ति वाला राष्ट्रीय कार्यक्रम के बारे में और जानकारी पाने के लिए **1-800-338-2382** पर फोन लगाकर या उनके वेबसाइट **http://www.hrsa.gov/osp/vicp** पर जाकर देखें।

7 मैं इस बारे में और जानकारी कैसे पा सकता हूं?

- अपने डॉक्टर या नर्स से पूछें। वे आपको टीका के पैकेट में दी गई लिखित जानकारी दे सकते हैं या बता सकते हैं कि अतिरिक्त जानकारी के स्रोत क्या हैं।
- अपने स्थानीय या राजकीय स्वास्थ्य विभाग के प्रतिरक्षण कार्यक्रम से सम्पर्क करें।
- द सेन्टर फॉर डिज़ीज़ कंट्रोल ऍण्ड प्रिवेन्शन (CDC यानि रोग नियंत्रण व निरोध केन्द्र) से सम्पर्क करें:
  - Call 1-800-232-4636 (1-800-CDC-INFO)
  - **http://www.cdc.gov/nip** यानि राष्ट्रीय टीकाकरण कार्यक्रम के वेबसाइट पर जाएं।

CDC
CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION
U.S. DEPARTMENT OF HEALTH & HUMAN SERVICES
Centers for Disease Control and Prevention
National Immunization Program

Vaccine Information Statement
Varicella - Hindi (12/16/98) 42 U.S.C. § 300aa-26
Translated by Transcend Translations, Davis, CA
www.transcend.net