તમને તમારા ફ્લૂ વિશેની હકીકતો ખબર છે?

NHS

Flu vaccine help us help you

‘મને નથી લાગતું કે હું ફ્લૂની રસી લઈશ, કારણ કે તેનાથી તમને ફ્લૂ થઈ શકે છે, આડ અસરો થાય છે અથવા માત્ર ફ્લૂનાં ચિહ્નોથી પીડાવાને બદલે ઘણી વધારે તબિયત ખરાબ થઈ જાય છે.

રસીમાંથી ફ્લૂ થવાનું અશક્ય છે, કારણ કે તેમાં જીવંત વાઈરસ હોતા નથી.

એ સાચું છે કે બહુ ઓછી સંખ્યામાં લોકોને રસી લીધા પછી થોડાંક હળવાં ફ્લૂ જેવાં ચિહ્નો થઈ શકે, અથવા બાવડું દુખે એવું બને, પરંતુ, આ તમારું શરીર રસીનો સ્વીકાર કરી રહ્યું અને રોગ પ્રતિકારક શક્તિ તૈયાર કરી રહ્યું હોવાને કારણે છે જે 24 કલાક કરતાં વધારે લાંબું ન રહેવું જોઈએ.

‘મારું માનવું છે કે ફ્લૂની રસી લેવાથી મને કોવિડ-19 થવાનું વધારે જોખમ છે કારણ કે રસીમાં કોરોનાવાઈરસ હોય છે.

આ જરા પણ સાચું નથી. NHS તમને સલામત અને સાજાં નરવાં રાખવા માગે છે. જે લોકો પર કોવિડ-19 અને ફ્લૂ બંને થવાનું સૌથી વધારે જોખમ રહેલું છે તેમના માટે ફ્લૂની રસી સર્વોત્તમ રક્ષણ છે, આ બંનેને કારણે ગંભીર બીમારી થઈ શકે અથવા જેમના પર સૌથી વધારે જોખમ છે તેમનું મૃત્યુ પણ થઈ શકે છે. આ વર્ષે જેઓ કોરોનાવાઈરસનું સૌથી વધારે જોખમ હોય તેવાં લોકોની સાથે રહેતાં હોય તેમને પણ NHS મફત રસી આપી રહ્યું છે.

બાળકો માટે નાકના સ્પ્રે મારફતે આપવાની ફ્લૂની રસી માટે તમારા જી.પી.નો સંપર્ક કરો.
પુખ્ત વયનાં લોકો માટેની રસી માટે તમારી ફાર્મસી અથવા જી.પી.નો સંપર્ક કરો.

શું ફ્લૂની રસી મારું કોવિડ-19 સામે પણ રક્ષણ કરશે? મેં સાંભળ્યું છે કે તમને બંને બીમારી એક સાથે ન થઈ શકે.

ફ્લૂની રસી તમારું કોવિડ-19 સામે રક્ષણ નહિ કરે. પરંતુ તે તમને ફ્લૂ સામે રક્ષણ મેળવવામાં મદદ કરશે, જે એક અસ્વસ્થ કરનારો અને સંભવત: ગંભીર વાઈરસ છે જે કેટલીકવાર સમસ્યાઓ ઊભી કરી શકે જેના કારણે જેમના પર સૌથી વધારે જોખમ હોય તે લોકોને હોસ્પિટલમાં સારવાર લેવાની જરૂર પડી શકે છે.

કોવિડ-19 અને ફ્લૂ બંનેનો ચેપ સાથે લાગવાની પણ શક્યતાઓ રહેલી છે. ખાસ કરીને જ્યારે કોવિડ-19નો રોગચાળો ચાલુ છે તે દરમ્યાન ફ્લૂ સામે રક્ષણ કરવામાં મદદ મેળવવી અગત્યની છે કારણ કે જેમના પર કોવિડ-19નું જોખમ રહેલું છે તે લોકો પર ફ્લૂમાંથી સમસ્યાઓ થવાનું જોખમ પણ છે.

મેં ગયા વર્ષે ફ્લૂની રસી લીધી હતી, એટલે મારે આ વર્ષે ફરીથી લેવાની જરૂર નથી.

ફ્લૂની રસી એ ફ્લૂ સામેનું જીવનભરનું રક્ષણ નથી.

તમે ગયા શિયાળામાં ફ્લૂની રસી લીધી હોવાનો અર્થ એવો નથી કે આ વર્ષે તમે તે લેવાનું છોડી શકો છો. ફ્લૂ એવો વાઈરસ છે જે સતત બદલાય છે, અને તેના છેલ્લામાં છેલ્લા પ્રકાર સામે લડત આપવા માટે દર વર્ષે તેની નવી રસી તૈયાર કરવામાં આવે છે. જો તમને આ વર્ષે ફ્લૂ થઈ ચૂક્યો હોય, તો પણ તમારે રસી લઈ લેવી જોઈએ.

મને કહેવામાં આવ્યું છે કે જો હું ગર્ભવતી હોઉં કે સ્તનપાન કરાવતી હોઉં તો મારે ફ્લૂની રસી ન લેવી જોઈએ - આ સાચું છે?

તમે ગર્ભવતી હો ત્યારે સાવધ રહેવાનું સ્વાભાવિક છે, પરંતુ ફ્લૂની રસી લેવાનું ખરેખર અગત્યનું છે કારણ કે તેનાથી તમને અને તમારા શિશુને ફ્લૂ સામેનું રક્ષણ મેળવવામાં મદદ થાય છે.

જો તમે ગર્ભવતી હો તે દરમ્યાન જો તમને ફ્લૂ થશે, તો તમને સમસ્યાઓ થવાનું વધારે જોખમ રહેલું છે, આથી અમારી એવી સખત ભલામણ છે કે ફ્લૂની રસી લેવા વિશે અને બીજી જે કોઈ ચિંતાઓ હોય તે વિશે તમારા જી.પી. સાથે વાત કરો.

સ્તનપાન કરાવતી માતાઓ અને તેમનાં બાળકો પર આ રસીથી કોઈ જોખમ ઊભું થતું નથી.

ફ્લૂની રસી મારી ધાર્મિક અને નૈતિક માન્યતાઓની વિરુદ્ધ છે, કારણ કે તેમાં જેલેટીન હોય છે - એટલે મારે લેવી હોય તો પણ હું તે ન લઈ શકું.

નાકથી આપવાની રસીમાં ઊચ્ચ પ્રક્રિયા કરાયેલું જેલેટીન હોય છે (પોરસીન જેલેટીન), પરંતુ પુખ્ત વયનાં લોકોને ઈન્જેક્શન મારફતે અપાતી રસીમાં તે હોતું નથી.

તે એક નિષ્ક્રિય કરાયેલ રસી હોય છે જેમાં કોઈ જીવંત વાઈરસ હોતા નથી અને તેનાથી તમને ફ્લૂ થઈ શકે નહિ. તે કેવી રીતે બનાવવામાં આવી હતી તેના આધારે તેના જુદા જુદા પ્રકારો મળી શકે છે, વધારે માહિતી માટે તમારા જી.પી.ને પૂછો.

બાળકો માટે નાકના સ્પ્રે મારફતે આપવાની ફ્લૂની રસી માટે તમારા જી.પી.નો સંપર્ક કરો. પુખ્ત વયનાં લોકો માટેની રસી માટે તમારી ફાર્મસી અથવા જી.પી.નો સંપર્ક કરો.

મારી અને મારા કુટુંબીજનોની રોગપ્રતિકારકતા ખૂબ સશક્ત છે અને અમે ખૂબ જ તંદુરસ્ત જીવન જીવીએ છીએ એટલે અમને ફ્લૂ થવાની શક્યતાઓ બહુ ઓછી છે.

તમે સદ્દનસીબે કદાચ અત્યંત તંદુરસ્ત હો એવું બને, તમે અને તમારું બાળક સંભવત: બીજાં એવાં લોકોમાં તેનો ફેલાવો કરી શકો જેઓ થોડાં વધારે નબળાં હોય, જેમ કે ખૂબ જ નાની ઉંમરનાં કે વયોવૃદ્ધ લોકો, ગર્ભવતી મહિલાઓ અથવા આરોગ્યની જૂની બીમારી ધરાવતાં લોકોમાં.

મોટા ભાગનાં લોકોમાં ફ્લૂથી હળવી બીમારી થાય છે, પરંતુ કેટલાંક લોકોમાં સંભવત: વધારે ગંભીર સમસ્યાઓ ઊભી થવાની શક્યતા છે, જેમ કે બ્રોન્કાઈટીસ અને ન્યૂમોનિયા, અને આનાથી ઈંગ્લેન્ડમાં દર વર્ષે લગભગ 11,000 લોકોનાં મૃત્યુ થાય છે.

રસીથી આ સમસ્યાઓ રોકવામાં અને એટલા માટે ખાસ કરીને જેમના પર જોખમ રહેલું હોય તેમને હોસ્પિટલવાસ કરવાની જરૂરત નિવારવામાં મદદ મળે છે.

મને નથી લાગતું કે બહુ બધાં લોકોને ફ્લૂ થાય છે, એટલે ફ્લૂની રસી લેવાનું બિનજરૂરી છે.

આમ તો ફ્લૂ જીવલેણ બીમારી હોય એવું લાગતું નથી, પરંતુ એકંદરે તેનાથી ઈંગ્લેન્ડમાં દર વર્ષે 11,000 લોકોનાં મૃત્યુ થાય છે.

તમે કદાચ તંદુરસ્ત હો અથવા સાવ હળવી બીમારી હોય, પરંતુ તમે સંભવત: બીજાં એવાં લોકોમાં તેનો ફેલાવો કરી શકો જેઓ થોડાં વધારે નબળાં હોય, જેમ કે ખૂબ જ નાની ઉંમરનાં કે વયોવૃદ્ધ લોકો, ગર્ભવતી મહિલાઓ અથવા આરોગ્યની જૂની બીમારી ધરાવતાં લોકોમાં. જેમને જરા પણ ચિહ્નો ન દેખાતાં હોય તેમનામાં પણ ફ્લૂ ફેલાઈ શકે છે.

રસી લેવાની અપોઈન્ટમેન્ટ ગોઠવવા માટે તમારા જી.પી. અથવા પ્રેક્ટિસ નર્સ સાથે અથવા તમારા સ્થાનિક ફાર્મસિસ્ટ સાથે વાત કરો.

જે લોકો પોતાને ફ્લૂ થયો હોવાનું કહે છે તેમને માત્ર ભારે શરદી જ થઈ હોય છે.

ફ્લૂનાં અને સામાન્ય શરદીનાં કેટલાંક ચિહ્નો આમ તો સરખાં હોવા છતાં, ભારે શરદી કરતાં ફ્લૂ ઘણો વધારે ખરાબ છે. તેનાં ચિહ્નો ખૂબ ઝડપથી શરૂ થઈ જાય છે, તમને સ્નાયુઓમાં દુખાવો, માથાનો દુખાવો, અત્યંત થાક લાગવો અને તાવ આવે છે.

જો તમને ચોક્કસ ખબર ન પડે કે તે શરદી છે કે ફ્લૂ, તે કદાચ ફ્લૂ નથી!

મારે ફ્લૂની રસી લેવી છે પણ મને ચિંતા છે કે મારા અને મારા બાળક માટે તે એક ભયજનક અનુભવ હશે (PPE પહેરેલા કર્મચારીઓ/સોયનો ડર).

બાળકો માટે, આ રસી હકીકતમાં દરેક નસકોરામાં એક સ્પ્રે છાંટીને આપવામાં આવે છે. તેમાં સોય હોતી નથી, ઉપરાંત તે સ્પ્રે ખૂબ જ ઝડપી, દુખાવા રહિત હોય છે અને એકદમ ઝપડથી શોષાઈ જાય છે. જો રસી લીધા પછી તમારા બાળકને નાક વહેવાનું, છીંકો આવવાનું ચાલુ થાય અથવા તેઓ તેમનું નાક સાફ કરે તો પણ તે કામ કરશે.

પરંતુ, જો તમારા બાળકને શ્વાસોચ્છ્વાસને લગતી કોઈ બીમારી હોય, અથવા કેન્સરની સારવાર લઈ રહેલ અથવા જેમની રોગપ્રતિકારક શક્તિ દબાયેલી હોય તેવી કોઈ વ્યક્તિના નજીકના સંપર્કમાં હોય, તો શક્ય છે કે તમને અને તમારા બાળકને ઈન્જેક્શન મારફતે રસી આપવાનું કહેવામાં આવશે.

શેની અપેક્ષા રાખવી તે વિશે જો તમને ચિંતા હોય, તો તમારા જી.પી.ના દવાખાનામાં વાત કરો, તેઓ તમને આ આખી પ્રક્રિયા સમજાવી શકશે, જેથી શું થશે તેની તમને અને તમારા બાળકને ખબર હોય.

બાળકો માટે નાકના સ્પ્રે મારફતે આપવાની ફ્લૂની રસી માટે તમારા જી.પી.નો સંપર્ક કરો.
પુખ્ત વયનાં લોકો માટેની રસી માટે તમારી ફાર્મસી અથવા જી.પી.નો સંપર્ક કરો.

જો કે મને એવું લાગે છે કે માત્ર રસી લેવા જવાને કારણે જ મને વાઈરસ લાગવાનું વધારે જોખમ રહેશે - તે સલામત નથી.

આ શિયાળામાં સાઉથ વેસ્ટ લંડનમાં લોકોને ફ્લૂની રસી લેવા જવાનું સલામત અને અનુકૂળ બનાવવા માટે NHS ઘણી મહેનત કરી રહી છે.

ફ્લૂની રસી આપનારાઓએ તમને સલામત રાખવા માટેનાં પગલાં અમલમાં મૂકેલાં હશે. રસી આપનારા કર્મચારીઓ સુરક્ષાત્મક આવરણો પહેરેલાં હશે જેથી તમારું અને તેમનું બંનેનું વાઈરસ સામે રક્ષણ થાય.

રાહ જોવાના વિસ્તારમાં ભીડ ન થાય તે માટે અપોઈન્ટમેન્ટના સમયો પણ તે રીતે ગોઠવવામાં આવી શકે અથવા તમને બહુ વહેલા નહિ આવવાનું કહેવામાં આવી શકે.

હું ગયા વર્ષે ફ્લૂની રસી લઈ શક્યો/શકી ન હતો/હતી અને મને લાગે છે કે આ વર્ષે મારા ડોક્ટર સાથે માત્ર ફોન પર કે વિડિયો મારફતે જ અપોઈન્ટમેન્ટો મળતી હોવાને લીધે તે લેવાનું વધારે મુશ્કેલ બની જશે.

આ શિયાળામાં સાઉથ વેસ્ટ લંડનમાં લોકોને ફ્લૂની રસી લેવા જવાનું સલામત અને અનુકૂળ બનાવવા માટે NHS ઘણી મહેનત કરી રહી છે.

માત્ર તમારા જી.પી. જ તમને રસી આપી શકે છે એવું નથી. ઘણા ફાર્મસિસ્ટો પણ પુખ્ત વયનાં માટેની ફ્લૂની રસી આપે છે.

રસી લેવાની અપોઈન્ટમેન્ટ ગોઠવવા માટે તમારા જી.પી. અથવા પ્રેક્ટિસ નર્સ સાથે અથવા તમારા સ્થાનિક ફાર્મસિસ્ટ સાથે વાત કરો.

હું ફ્લૂની રસી મેળવવા માટે લાયક નથી અને મને ખાતરી છે કે લેવાનું મારા માટે બહુ મોંઘું પડશે.

ઘણાં જૂથનાં લોકોને, કેરરો સહિત, તેમના જી.પી. ના દવાખાનાંઓ અથવા સામાજિક ફાર્મસિસ્ટો દ્વારા ફ્લૂની મફત રસી આપવામાં આવી રહી છે. જો તમે ફ્લૂની મફત રસી મેળવવા માટે લાયક ન બનતાં હો, તો પણ તમે લગભગ £15ની કિંમતે અંગત રીતે ફ્લૂની રસી લઈને પોતાનું રક્ષણ કરી શકો છો.

હાઈ સ્ટ્રીટો પર તેમજ ઘણી સુપરમાર્કેટોમાં ફાર્મસિસ્ટો પાસેથી ફ્લૂની રસી મળી શકે છે. પરંતુ, અંગત રીતે રસીઓ પૂરી પાડતાં પહેલાં ફાર્મસિસ્ટો જોખમમાં રહેલાં દર્દીઓને અગ્રતા આપશે.

વધારે જાણકારી મેળવવા તમારા સ્થાનિક ફાર્મસિસ્ટ સાથે વાત કરો.

મારે ગયા વર્ષે ફ્લૂની રસી લેવી હતી, પરંતુ મારી સર્જરી પાસે રસીઓ ખલાસ થઈ ગઈ હતી. જો રસીની ખોટ પડવાની હોય અને બીજા કોઈને ખરેખર તેની જરૂર હોય, તો મારે રસી લેવી નથી.

સરકારે વર્ષના પાછળના ભાગ માટેની યોજનાઓની જાહેરાત કરી છે કે ફ્લૂની રસી 50-64 વર્ષની વયનાં લોકોને આપવામાં આવશે. પાનખરના પાછળના ભાગમાં આની વધારે માહિતી મળી શકશે.

પરંતુ, જો તમે 50-64 વર્ષની વયનાં હો અને જોખમ રહેલાં લોકોનાં જૂથમાં હો, તો તમારે તમારી ફ્લૂની રસી લેવામાં મોડું ન કરવું જોઈએ.

બાળકો માટે નાકના સ્પ્રે મારફતે આપવાની ફ્લૂની રસી માટે તમારા જી.પી.નો સંપર્ક કરો. પુખ્ત વયનાં લોકો માટેની રસી માટે તમારી ફાર્મસી અથવા જી.પી.નો સંપર્ક કરો.