UK Health
Security
Agency

NHS

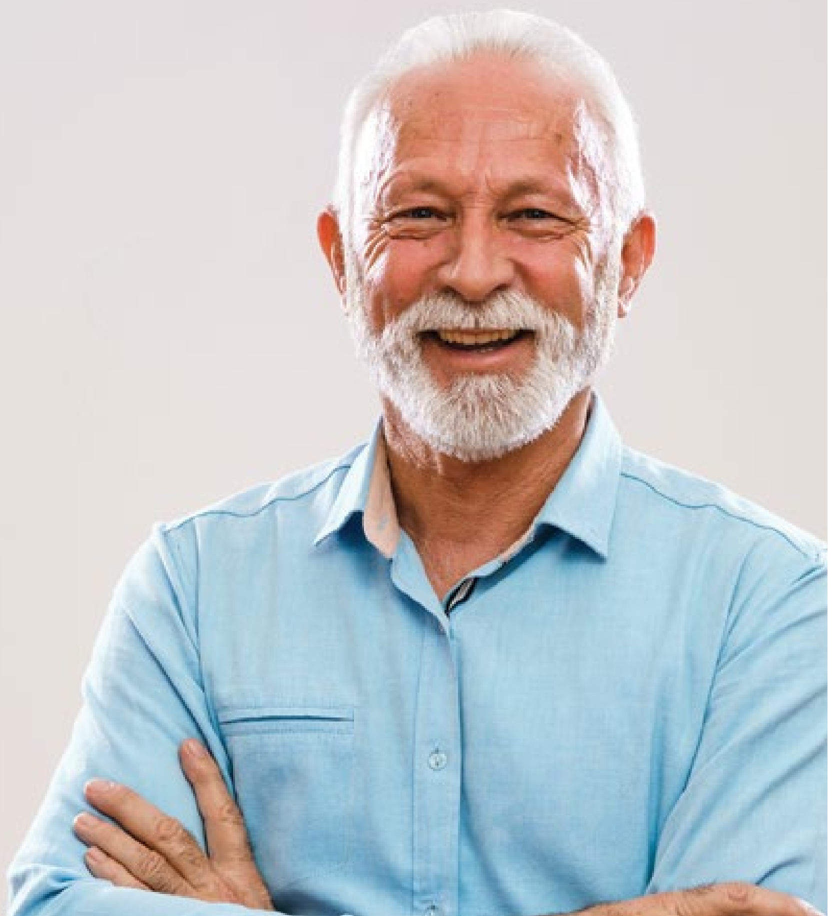
दाद के दर्द से आपको बचाने में मदद करने के लिए एक टीका

मौजूद है

NHS एक टीका प्रदान करता है जो दाद होने के जोखिम को कम करता है।

यह पत्रक राष्ट्रीय दाद कार्यक्रम, टीके के लाभ और इसके लिए कौन पात्र है, इसका वर्णन करता है।

दाद के 2 टीके Zostavax और Shingrix हैं। आपका जीपी (GP) प्रैक्टिस या स्थानीय फ़ार्मेसी सलाह देगी कि आपके लिए कौन सा टीका सही है।



अधिकांश अन्य संक्रमणों के विपरीत, आपको किसी और से दाद नहीं होता है। जब हम छोटे थे तो हममें से अधिकांश को चिकनपॉक्स हुआ था, हालाँकि हममें से कुछ को पता नहीं होगा कि हमें यह हुआ था।

चिकनपॉक्स होने के बाद, वायरस तंत्रिकाओं में निष्क्रिय अवस्था में मौजूद रहता है। अपने अधिकांश जीवन में आपको इसके बारे में पता नहीं चलेगा, लेकिन समय-समय पर वायरस वापस आ सकता है और त्वचा में फैल सकता है, जिससे दाद नामक बीमारी हो सकती है।

दाद बहुत दर्दनाक हो सकता है और उम्र बढ़ने के साथ, यह आम तौर पर लोगों को अधिक प्रभावित करता है। ऐसा इसलिए हो सकता है क्योंकि बढ़ती उम्र, तनाव या कई चिकित्सीय स्थितियों और उपचारों के कारण आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर हो जाती है। कुछ लोगों के लिए, दाद के कारण होने वाला दर्द कई वर्षों तक रह सकता है। दाद वास्तव में आपके जीवन को प्रभावित कर सकता है, आपको वे सभी चीजें करने से रोक सकता है जिनका आप आमतौर पर आनंद लेते हैं।

दाद होने का क्या कारण है?

दाद (हर्पीज़ ज़ोस्टर के रूप में भी जाना जाता है) निष्क्रिय चिकनपॉक्स वायरस के तंत्रिकाओं में से एक द्वारा त्वचा के क्षेत्र में फैलने के कारण होता है। इसके परिणामस्वरूप अत्यधिक दर्दनाक और खुजली वाले, तरल पदार्थ से भरे फफोले बन जाते हैं। ये फफोले फट सकते हैं और घावों में बदल सकते हैं जो अंततः पपड़ी बन जाते हैं और ठीक हो जाते हैं। ये फफोले आम तौर पर शरीर के एक तरफ के क्षेत्र को प्रभावित करते हैं, आमतौर पर छाती, लेकिन कभी-कभी सिर, चेहरे और आंख को भी प्रभावित करते हैं।

दाद कैसा दिखता है?

यह कितने समय तक रहता है और यह कितना गंभीर हो सकता है?

दाद का पहला लक्षण आमतौर पर शरीर के एक तरफ की त्वचा के एक हिस्से में झुनझुनी या जलन होने के साथ अस्वस्थ महसूस करना हो सकता है। तरल पदार्थ से भरे फफोले के साथ दर्दनाक दाने आमतौर पर शुरुआती लक्षणों के कुछ दिनों बाद दिखाई देते हैं।

शरीर पर दाद होना गंभीर दर्द का कारण बन सकता है। यदि आंख और पलक में दाद हो जाए, तो इससे दृष्टि कम हो सकती है या उस आंख में स्थायी अंधापन भी हो सकता है।

दाद कितना आम है?

चिकनपॉक्स से पीड़ित हुए लगभग 5 में से 1 व्यक्ति को दाद हो जाता है। इसका मतलब यह है कि इंग्लैंड और वेल्स में हर साल हजारों लोगों को दाद हो जाएगा। हालाँकि दाद किसी भी उम्र में हो सकता है, लेकिन उम्र के साथ दाद का खतरा, गंभीरता और जटिलताएँ सभी बढ़ जाती हैं।

पोस्ट-हर्पेटिक न्यूराल्जिया (PHN)

हर साल, लगभग 14,000 लोग दाद के बाद पोस्ट-हर्पेटिक न्यूराल्जिया (PHN) से पीड़ित हो जाते हैं और इसके कारण 1,400 से अधिक लोगों को अस्पताल में भर्ती कराया जाता है।

अधिकांश लोग कुछ हफ्तों के बाद पूरी तरह से ठीक हो जाते हैं, लेकिन कुछ लोगों के लिए, दर्द कई महीनों या वर्षों तक बना रहता है - इसे पोस्ट-हर्पेटिक न्यूराल्जिया (PHN) कहा जाता है। यह एक विशेष रूप से अप्रिय स्थिति है जिसमें गंभीर जलन, स्पंदन या नसों में चुभन जैसा दर्द होता है।

आप जितने अधिक उम्र के होंगे, आपको उतना ही अधिक लंबे समय तक दर्द रहने की संभावना होगी। दाद का टीका दाद और पोस्ट-हर्पेटिक न्यूराल्जिया (PHN) होने के जोखिम को कम करता है।

क्या दाद फैल सकता है?

दाद चिकनपॉक्स जितनी आसानी से नहीं फैलता है, लेकिन फफोले में मौजूद तरल पदार्थ में चिकनपॉक्स वायरस मौजूद होता है। इसलिए जो व्यक्ति चिकनपॉक्स से प्रतिरक्षित नहीं है, वह इस तरल पदार्थ के संपर्क में आने पर संक्रमण की चपेट में आ सकता है।

यदि आपको दाद के दाने हैं तो आपको चिकनपॉक्स फैलाने के जोखिम को कम करने के लिए दाने को ढीले कपड़ों से ढंकना चाहिए। गर्भवती महिलाओं जिन्हें चिकनपॉक्स नहीं हुआ है, कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली वाले लोगों और नवजात शिशुओं को दाने के सीधे संपर्क में आने से बचना चाहिए।

वैक्सीन किसे मिलेगी?

1 सितंबर 2023 से निम्नलिखित लोगों को वैक्सीन कार्यक्रम की पेशकश की जा रही है:

1	70 से 79 वर्ष की आयु के स्वस्थ लोग जिन्होंने अभी तक टीका नहीं लगवाया है
2	गंभीर रूप से कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली वाले 50 वर्ष की आयु के लोग
3	60 से 70 वर्ष की आयु के स्वस्थ लोग अगले 5 वर्षों में टीके के लिए पात्र हो जाएंगे, जब वे 65 या 70 वर्ष के हो जाएंगे।

आप अपने 80वें जन्मदिन तक दाद के टीके लगवाने के लिए पात्र बने रहेंगे (जब तक कि आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर न हो*), लेकिन जितनी जल्दी आप टीका लगवाएंगे उतनी ही जल्दी आप इससे सुरक्षित हो जाएंगे। कार्यक्रम के पहले पांच वर्षों में किसे टीका लगाया जा सकता है, इसका विवरण चार्ट में दिखाया गया है।

उन लोगों के बारे में क्या जो दाद के टीके के लिए पात्र आयु से कम हैं?

कम उम्र के लोगों को पात्र उम्र तक पहुंचने पर टीका लगाया जाएगा।

दाद किसी भी उम्र में हो सकता है लेकिन उम्र के साथ जोखिम, गंभीरता और जटिलताएं बढ़ती जाती हैं। गंभीर रूप से कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली वाले लोगों को अधिक खतरा होता है और यही कारण है कि पहले की उम्र में टीका लगाने की सिफारिश की जाती है।

*गंभीर रूप से कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली वाले लोग टीके के लिए पात्र बने रहेंगे।

यदि आप दाद का टीका लेते है, तो आपको दूसरे डोज़ की आवश्यकता होने पर आपके नाम और अगले अपॉइंटमेंट की तारीख के साथ एक रिकॉर्ड कार्ड दिया जाएगा। कृपया इसे सुरक्षित स्थान पर रखें।

क्या इसका कोई दुष्प्रभाव होगा?

Zostavax और Shingrix दोनों टीकों के दुष्प्रभाव आमतौर पर काफी हल्के होते हैं और बहुत लंबे समय तक नहीं रहते हैं। सबसे आम दुष्प्रभाव (हर 10 लोगों में से कम से कम 1 में होता है): इंजेक्शन लेने वाले शरीर के हिस्से पर दर्द और लालिमा, सामान्य मांसपेशियों में दर्द और सिरदर्द होना।

Shingrix टीका लेने के बाद आपको थकान महसूस हो सकती है और बुखार आ सकता है। आप आराम कर सकते हैं और पेरासिटामोल की सामान्य खुराक ले सकते हैं (पैकेजिंग में दी गई सलाह का पालन करें) ताकि आप बेहतर महसूस कर सकें। यदि आप अस्वस्थ महसूस कर रहे हैं तो मशीनों का प्रयोग न करें या गाड़ी न चलाएं।

आपको कुछ दिनों के बाद बेहतर महसूस करना चाहिए लेकिन यदि आपके लक्षण लंबे समय तक बने रहते हैं, तो आपको अपने जीपी (GP) या प्रैक्टिस नर्स से इस पर चर्चा करनी चाहिए।

Zostavax कभी कभार बहुत कमजोर रोग प्रतिरोधक क्षमता वाले लोगों में गंभीर दुष्प्रभाव पैदा कर सकता है - इन लोगों को इसके बजाय Shingrix टीका लगवाना चाहिए।

आप किसी भी दुष्प्रभाव की रिपोर्ट MHRA (yellowcard.mhra.gov.uk)) के Yellow card योजना का उपयोग करके कर सकते हैं। – विवरण के लिए इस पत्रक का पिछला पृष्ठ देखें।

टीके कितने सुरक्षित हैं, क्या उनका उपयोग अन्य देशों में किया गया है?

सभी लाइसेंस प्राप्त टीकों की तरह, दाद के टीकों का पूरी तरह से परीक्षण किया गया है और ये UK की सख्त सुरक्षा और लाइसेंसिंग आवश्यकताओं को पूरा करते हैं।

दोनों टीकों का पिछले कुछ वर्षों से यूरोप और उत्तरी अमेरिका में बड़े पैमाने पर उपयोग किया जा रहा है।

टीकाकरण कितना प्रभावी है?

टीकाकरण कराने से आपको दाद होने की संभावना काफी कम हो जाएगी।

राष्ट्रीय कार्यक्रम के पहले 5 वर्षों में दाद से संबंधित बीमारी के लिए 40,500 कम जीपी (GP) परामर्श हुए और अस्पताल में 1,840 कम भर्ती हुए।[1].

टीका लगवाने पर यदि आपको दाद हो भी जाता है तो इसके लक्षण के हल्के होने की संभावना है और यह जल्द ही ठीक हो जाएगा। UK में उपयोग किए जाने वाले दोनों दाद के टीकों को अच्छी सुरक्षा प्रदान करने के रूप में देखा गया है।

टीका कैसे और कब दिया जाता है?

अधिकांश टीकाकरणों की तरह, टीका आपकी ऊपरी बांह में इंजेक्शन के रूप में दिया जाएगा। 2 अलग-अलग टीके उपलब्ध हैं, और आपको वही टीका दिया जाएगा जो आपके लिए सही होगा।

Shingrix एक गैर-जीवित टीका है और आपको सर्वोत्तम दीर्घकालिक सुरक्षा प्रदान करने के लिए इसकी 2 डोज़ लगवाने की आवश्यकता होगी।

अधिकांश लोगों को Shingrix की दूसरा डोज़ पहले डोज़ के लगभग 6 महीने बाद दिया जाता है। यदि आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली गंभीर रूप से कमजोर है तो आपको Shingrix का दूसरा डोज़ पहले दी जानी चाहिए, लेकिन पहला डोज़ लेने के कम से कम 8 सप्ताह बाद।

आपका जीपी (GP) प्रैक्टिस आपको बताएगा कि दूसरा डोज़ लेने के लिए कब बुकिंग करनी है।

Zostavax एक जीवित टीका है और आपको अच्छी सुरक्षा देने के लिए इसकी केवल एक डोज़ लेने की आवश्यकता होती है।

[1] इंग्लैंड में इसकी शुरूआत के बाद 5 वर्षों में अस्पताल में भर्ती और सामान्य चिकित्सक से परामर्श पर हर्पीस ज़ोस्टर टीकाकरण कार्यक्रम का प्रभाव: एक जनसंख्या-आधारित अध्ययन – PubMed (nih.gov)

मैं अब टीका क्यों नहीं लगवा सकता/ती?

वर्तमान कार्यक्रम के तहत, 70 से 79 वर्ष की आयु के सभी लोग दाद के टीके लगवाने के लिए पात्र हैं। संयुक्त समिति टीकाकरण प्रतिरक्षण (JCVI) की सिफारिश के अनुसार, कार्यक्रम को धीरे-धीरे बढ़ाया जा रहा है, जिसकी शुरुआत सबसे अधिक जोखिम वाले लोगों से की जा रही है। अगले 10 वर्षों में, कार्यक्रम में अंततः 60 वर्ष की आयु के सभी लोगों को शामिल किया जाएगा।

गंभीर रूप से कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली वाले 50 वर्ष या उससे अधिक उम्र के व्यक्ति पहले से ही Shingrix वैक्सीन लगवाने के लिए पात्र हैं।

क्या मुझे टीका लगवाने के लिए कुछ और भी करने की ज़रूरत है?

जब आप दाद के टीके लगवाने के लिए पात्र हो जाते हैं तो आपका जीपी (GP) सर्जरी अपॉइंटमेंट बुक करने के लिए आपसे संपर्क करेगा। हालाँकि, यदि आप दाद के बारे में चिंतित हैं तो आपको सलाह के लिए अपने जीपी (GP) सर्जरी से संपर्क करना चाहिए।

क्या ऐसे लोग हैं जिन्हें टीकाकरण नहीं करवाना चाहिए?

दाद के उपलब्ध दो टीके Zostavax और Shingrix हैं। Zostavax में जीवित शिंगल्स वायरस का एक कमजोर रूप होता है।

जिन लोगों की प्रतिरक्षा प्रणाली गंभीर रूप से कमजोर हो गई है, उदाहरण के लिए कैंसर के इलाज के कारण, उन्हें जीवित Zostavax टीका नहीं लगवाना चाहिए और उन्हें Shingrix शिंगल्स वैक्सीन का गैर-जीवित टीका लगवाना चाहिए। आपका जीपी (GP) या प्रैक्टिस नर्स आपको बताएँगे कि यह आप पर लागू होता है या नहीं।

यदि आपको टीके में शामिल रहने वाले किसी भी पदार्थ से गंभीर प्रतिक्रिया हुई है, तो आपको इसे नहीं लगवाना चाहिए। इसपर भी, आपका जीपी (GP) प्रैक्टिस आपको सलाह देगा।

UK में 70 वर्ष और उससे अधिक उम्र के लोगों को दी जाने वाली जीवित शिंगल्स के टीके में पोर्सिन जिलेटिन शामिल होता है। हो सकता है कि कुछ लोग यह टीका न लेना चाहें लेकिन यह एक अनुशंसित टीका है। आपको यह टीका केवल तभी नहीं लगवाना चाहिए जब आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर हो।

क्या टीका लेने से मुझे दाद हो सकता है?

Shingrix टीका लगवाने से आपको दाद नहीं होता है। कभी कभार, Zostavax आमतौर पर इंजेक्शन स्थल के आसपास हल्के दाद जैसे दाने का कारण बन सकता है। यदि आपको दाने निकल आते हैं तो आप NHS 111 पर कॉल कर सकते हैं या सलाह के लिए अपने जीपी (GP) प्रैक्टिस को कॉल कर सकते हैं।

यदि मेरा टीकाकरण छूट जाए तो क्या होगा? क्या मैं इसे बाद में ले सकता/ती हूँ?

अधिकांश लोगों को दाद का टीका तब दिया जाएगा जब वे 80 वर्ष के हो जाते हैं। हालाँकि, यदि आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली गंभीर रूप से कमजोर है, तो टीका किसी भी उम्र में दिया जा सकता है।

सर्वोत्तम सुरक्षा के लिए आपको टीका लगवाना चाहिए या अनुशंसित समय पर कोर्स पूरा करना चाहिए। दूसरा अपॉइंटमेंट लेने के लिए अपने जीपी (GP) प्रैक्टिस से संपर्क करें।

यदि मैंने पहले Zostavax वैक्सीन लिया है तो क्या मैं Shingrix वैक्सीन के लिए पात्र हूँ?

यदि आपको 70 से 79 वर्ष की आयु के बीच नियमित टीकाकरण कार्यक्रम के हिस्से के रूप में Zostavax दिया गया था तो आपको शिंगल्स वैक्सीन की किसी और डोज़ की आवश्यकता नहीं है।

अब आपको 2- डोज़ वाले Shingrix वैक्सीन की आवश्यकता नहीं है।

क्या मैं चुन सकता/ती हूँ कि कौन सा दाद का टीका लगवाना है?

नहीं, आपका जीपी (GP) या प्रैक्टिस नर्स आपको वह टीका देंगे जो आपके लिए अनुशंसित है। आप अपनी उम्र और अपने वर्तमान चिकित्सा इतिहास के आधार पर NHS कार्यक्रम पर दाद के टीके के लिए पात्र हो जाते हैं।

यदि आप पात्र हैं, तो देरी न करें, जितनी जल्दी हो सके अपना टीका लगवाने का प्रयास करें

याद रखें, जब आप टीकाकरण के लिए पात्र हो जाते हैं तो आपको सर्वोत्तम सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए जल्द से जल्द अपना टीका लगवाने के लिए अपॉइंटमेंट लेना चाहिए।

अतिरिक्त जानकारी

यदि आप टीकाकरण से पहले या बाद में अधिक जानकारी चाहते हैं, तो अपने जीपी (GP) या प्रैक्टिस नर्स से बात करें। आप NHS वेबसाइट पर भी जा सकते हैं www.nhs.uk/shingles

दाद के टीके Zostavax®, के बारे में पढ़ने के लिए, देखें
www.medicines.org.uk/emc/product/6101/pil

दाद के टीके Shingrix® के बारे में पढ़ने के लिए, देखें
www.medicines.org.uk/emc/product/12054/pil

यदि आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली गंभीर रूप से कमजोर है (अत्यधिक प्रतिरक्षा बाधित है) तो आपको 50 वर्ष की आयु से शिंगल्स वैक्सीन की पेशकश की जाएगी

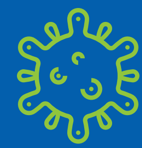
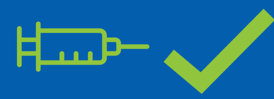
आप अपने 70वें जन्मदिन पर पात्र बन जाते हैं

(आपका जन्मदिन) से पात्र	जन्मतिथि	कार्यक्रम आरंभ तिथि	कार्यक्रम वर्ष
70वां	1 सितंबर 1953 – 31 अगस्त 1954	1 सितंबर 2023	वर्ष 1
	1 सितंबर 1954 – 31 अगस्त 1955	1 सितंबर 2024	वर्ष 2
	1 सितंबर 1955 – 31 अगस्त 1956	1 सितंबर 2025	वर्ष 3
	1 सितंबर 1956 – 31 अगस्त 1957	1 सितंबर 2026	वर्ष 4
	1 सितंबर 1957 – 31 अगस्त 1958	1 सितंबर 2027	वर्ष 5

आप अपने 65वें जन्मदिन पर पात्र बन जाते हैं

(आपका जन्मदिन) से पात्र	जन्मतिथि	कार्यक्रम आरंभ तिथि	कार्यक्रम वर्ष
65वां	1 सितंबर 1958 – 31 अगस्त 1959	1 सितंबर 2023	वर्ष 1
	1 सितंबर 1959 – 31 अगस्त 1960	1 सितंबर 2024	वर्ष 2
	1 सितंबर 1960 – 31 अगस्त 1961	1 सितंबर 2025	वर्ष 3
	1 सितंबर 1961 – 31 अगस्त 1962	1 सितंबर 2026	वर्ष 4
	1 सितंबर 1962 – 31 अगस्त 1963	1 सितंबर 2027	वर्ष 5

दाद	टीका
यह एक सामान्य बीमारी है जो लंबे समय तक चलने वाले, गंभीर दर्द का कारण बन सकती है	मामलों की संख्या में काफी कमी आ रही है
फफोले के साथ गंभीर खुजली वाले दाने हो सकते हैं	टीका लगाए गए लोगों में लक्षणों की गंभीरता कम हो जाएगी यदि उनमें बीमारी विकसित हो जाती है
यह किसी भी उम्र में हो सकता है लेकिन उम्र के साथ जोखिम, गंभीरता और जटिलताएं बढ़ती हैं	अन्य देशों जैसे कि अमेरिका और कनाडा में बड़े पैमाने पर उपयोग किया गया है

नियमित रूप से दाद का टीका लगवाना आपके स्वास्थ्य की देखभाल करने का एक अच्छा तरीका है ताकि आप दाद के दर्द के बिना जीवन का आनंद ले सकें।

आप Yellow Card योजना के माध्यम से टीकों और दवाओं के संदिग्ध दुष्प्रभावों की रिपोर्ट कर सकते हैं

यह काम इस वेबसाइट के माध्यम से ऑनलाइन किया जा सकता है **yellowcard.mhra.gov.uk** या Yellow Card हॉटलाइन पर कॉल करके **0800 731 6789**. आप QR कोड का उपयोग या Yellow Card ऐप डाउनलोड करके भी यह कर सकते हैं।

शिंगल्स सपोर्ट सोसायटी

वेबसाइट: **shinglessupport.org.uk.** गोपनीय हेल्पलाइन: **0845 123 2305** सुबह 9 बजे से रात 9 बजे के बीच,या **020 7607 9661** सोमवार से शुक्रवार, दोपहर 12 बजे से रात 8 बजे तक। पूछताछ: **0300 030 9333**

फेशियल पाल्सी

वेबसाइट: **facialpalsy.org.uk**

दर्द चिंता हेल्पलाइन

टेलीफ़ोन: **0300 123 0789**, ईमेल: **help@painconcern.org.uk**
वेबसाइट: **www.painconcern.org.uk**

© Crown copyright 2023
Product code: C23SGX1HI Hindi
Ip 100K (APS) MAY 2023
UK Health Security Agency Gateway number: 2023-116

Larger font for accessibility

यदि आप इस पत्रक की अधिक प्रतियां, या किसी अन्य प्रारूप जैसे बड़े प्रिंट, ब्रेल या अनुवादित प्रति के रूप में ऑर्डर करना चाहते हैं तो कृपया यहां जाएं **www.healthpublications.gov.uk** या फ़ोन करें: 0300 123 1002, Minicom: 0300 123 1003 (सुबह 8 बजे से शाम 6 बजे तक, सोमवार से शुक्रवार)

www.nhs.uk/vaccinations