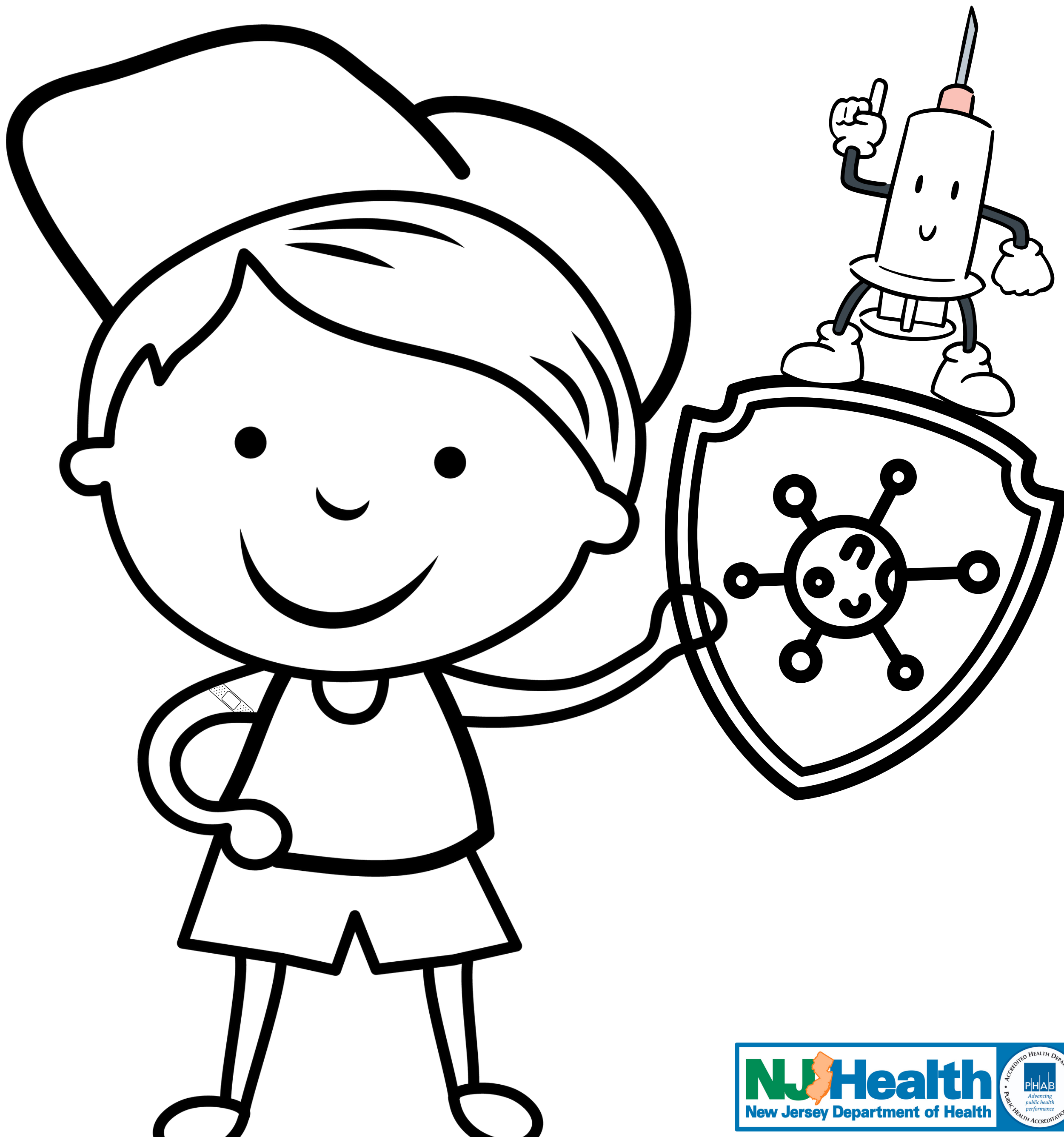
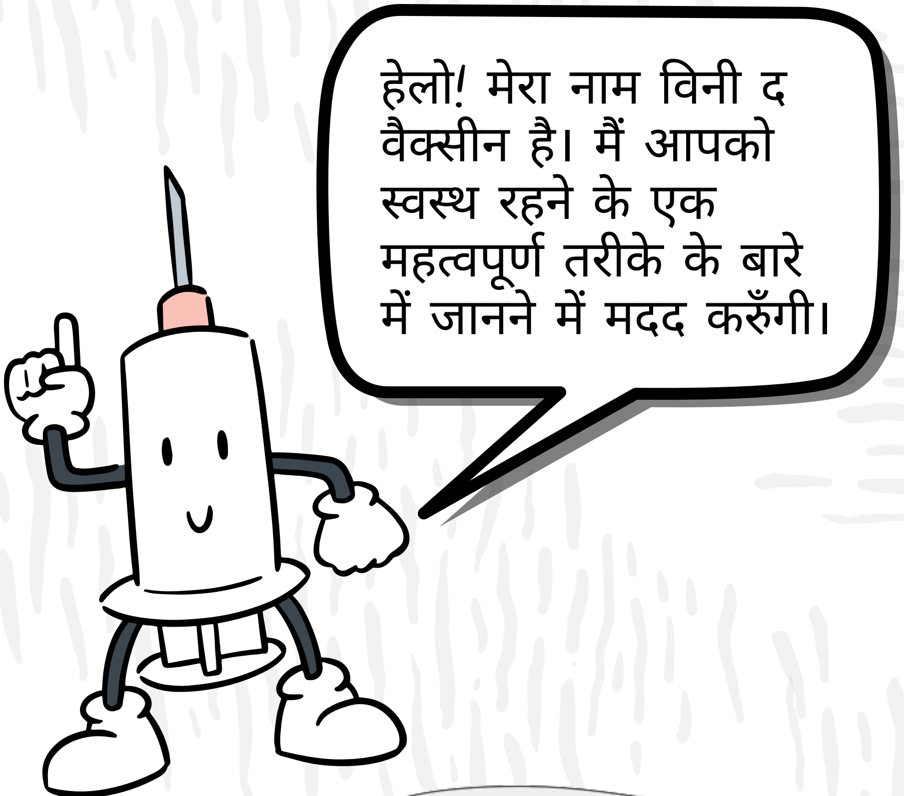
वैक्सीन मेरी रक्षा करती हैं!

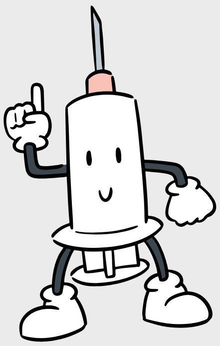
एक्टिविटी बुक



NJ Health
New Jersey Department of Health

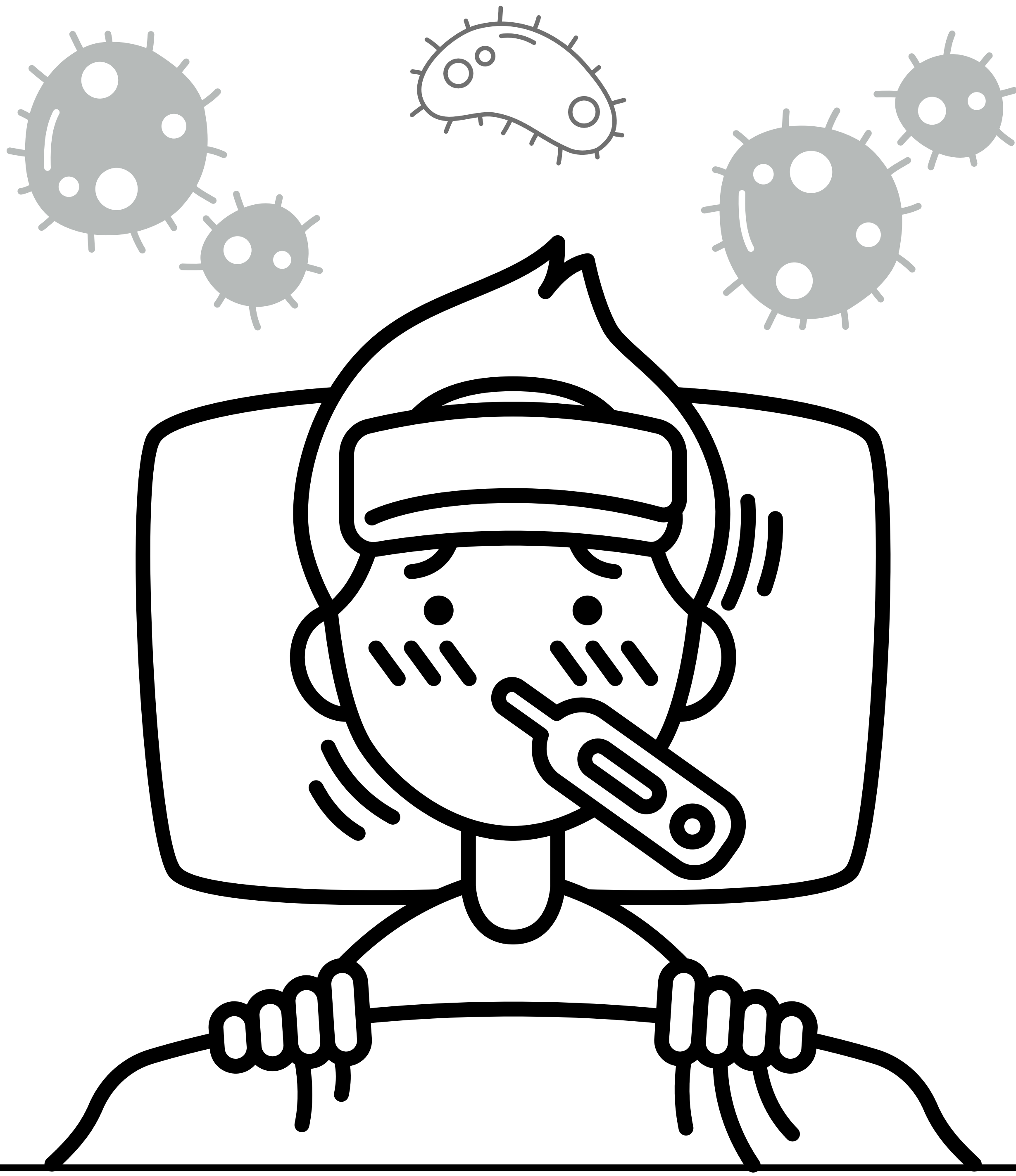
यह एक्टिविटी बुक : ______________________________ की है

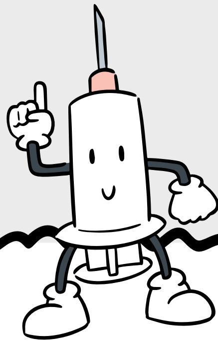




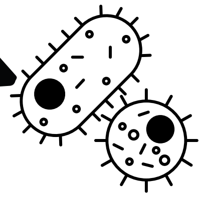
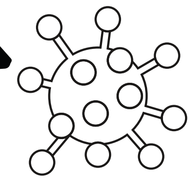
क्या आप कभी बीमार हुए हैं और आपको थकान महसूस हुई है, बुखार आया है, या सर्दी हुई है? बीमार होना कोई मजे की बात नहीं होती!

लोगों के शरीर में किटाणुओं का प्रवेश होने से वे बीमार हो सकते हैं।

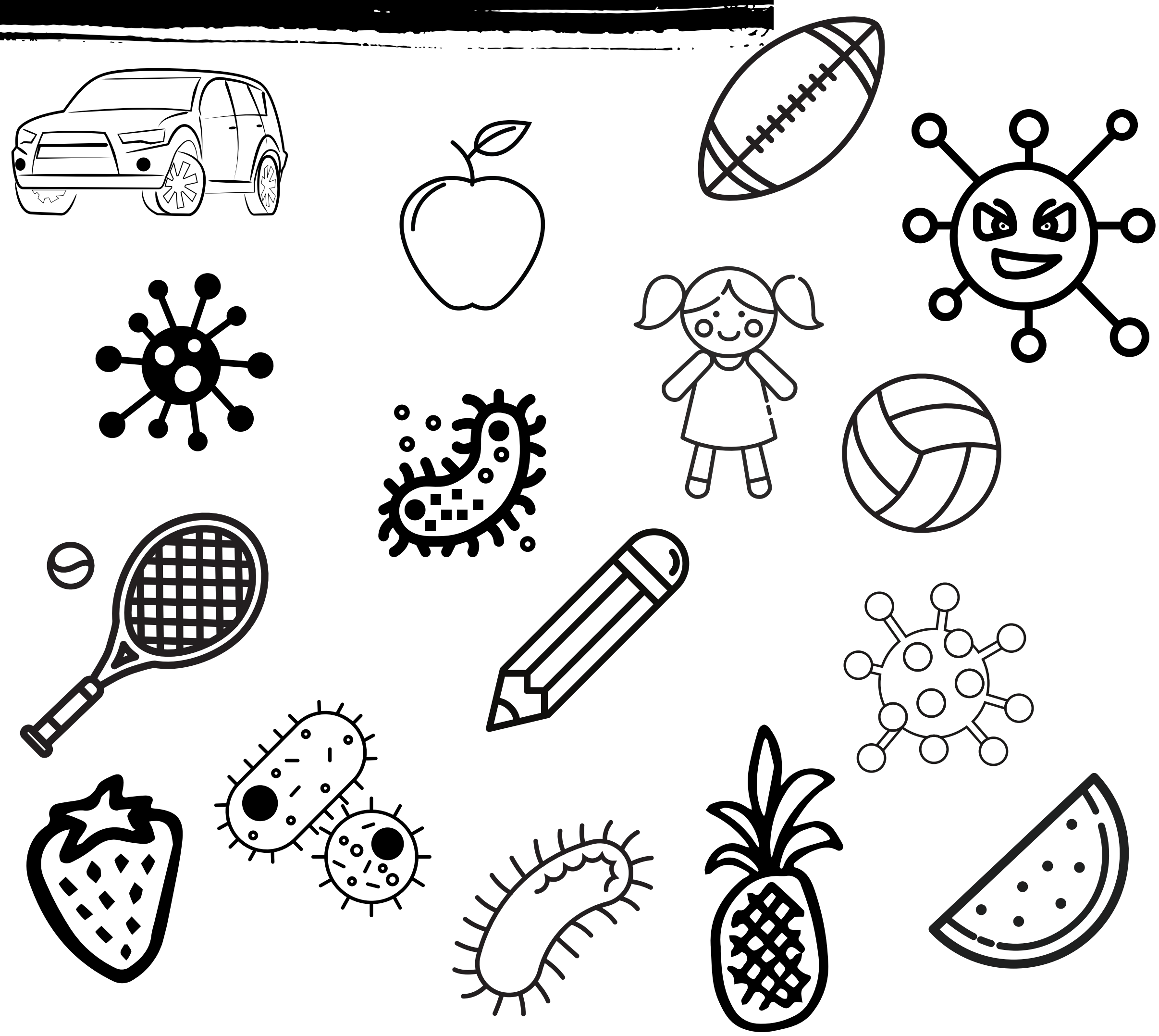




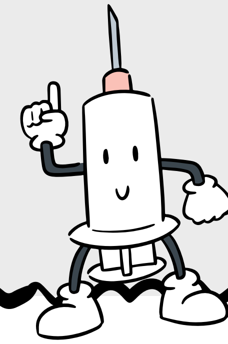
रोगाणु बैक्टीरिया और वायरस जैसे बहुत छोटे जीव होते हैं। वे इतने छोटे होते हैं कि आप उन्हें अपनी आँखों से नहीं देख सकते, लेकिन इसके बावजूद वे हमें बीमार कर सकते हैं।

बैक्टीरिया  वायरस 

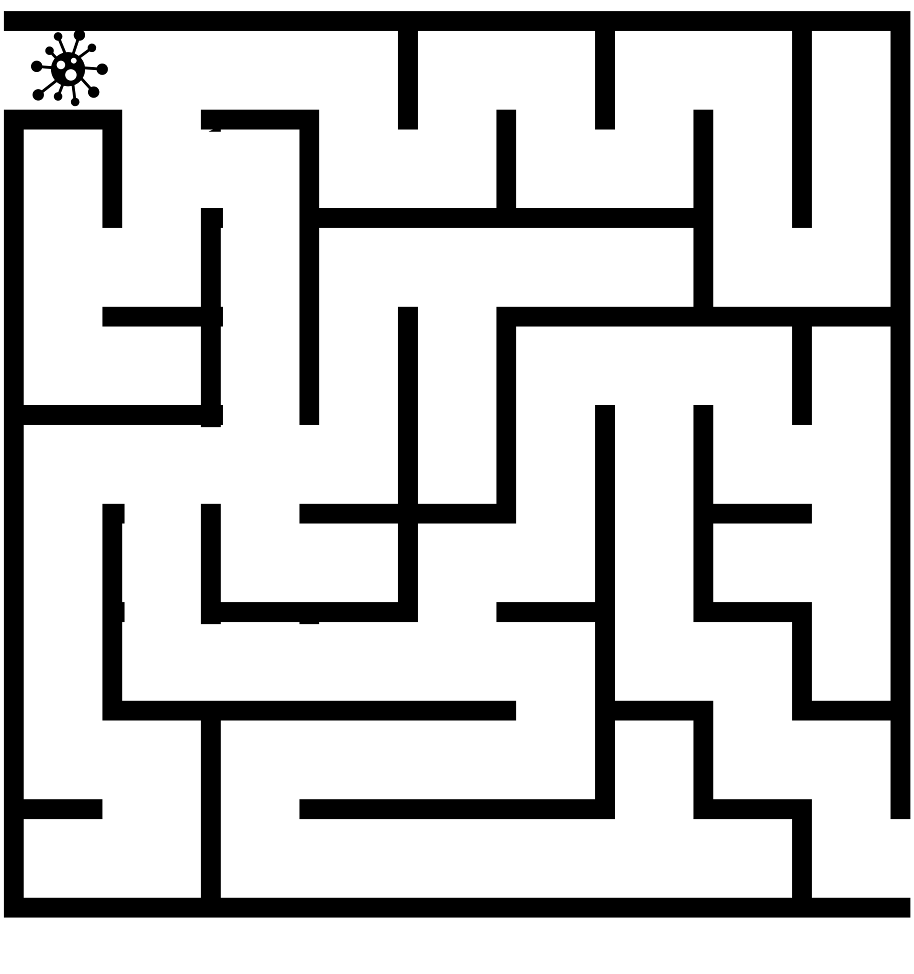
एक्टिविटीः नीचे दी गई बैक्टीरिया और वायरस की सभी तस्वीरों के गिर्द गोला बनाएँ।

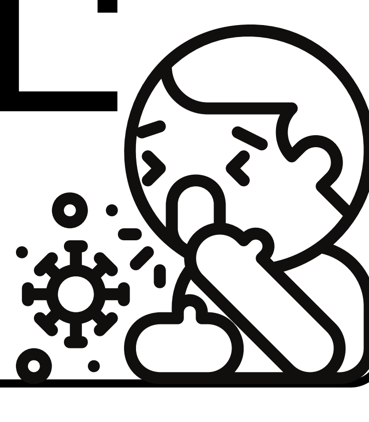


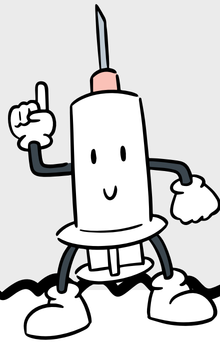
छींकने और खाँसने से हवा के जरिए रोगाणु एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में फ़ैल सकते हैं। इनसे ऐसे रोग होते हैं जिनके बारे में शायद आपको पता हो, जैसे जुकाम, flu, और यहाँ तक कि chickenpox।



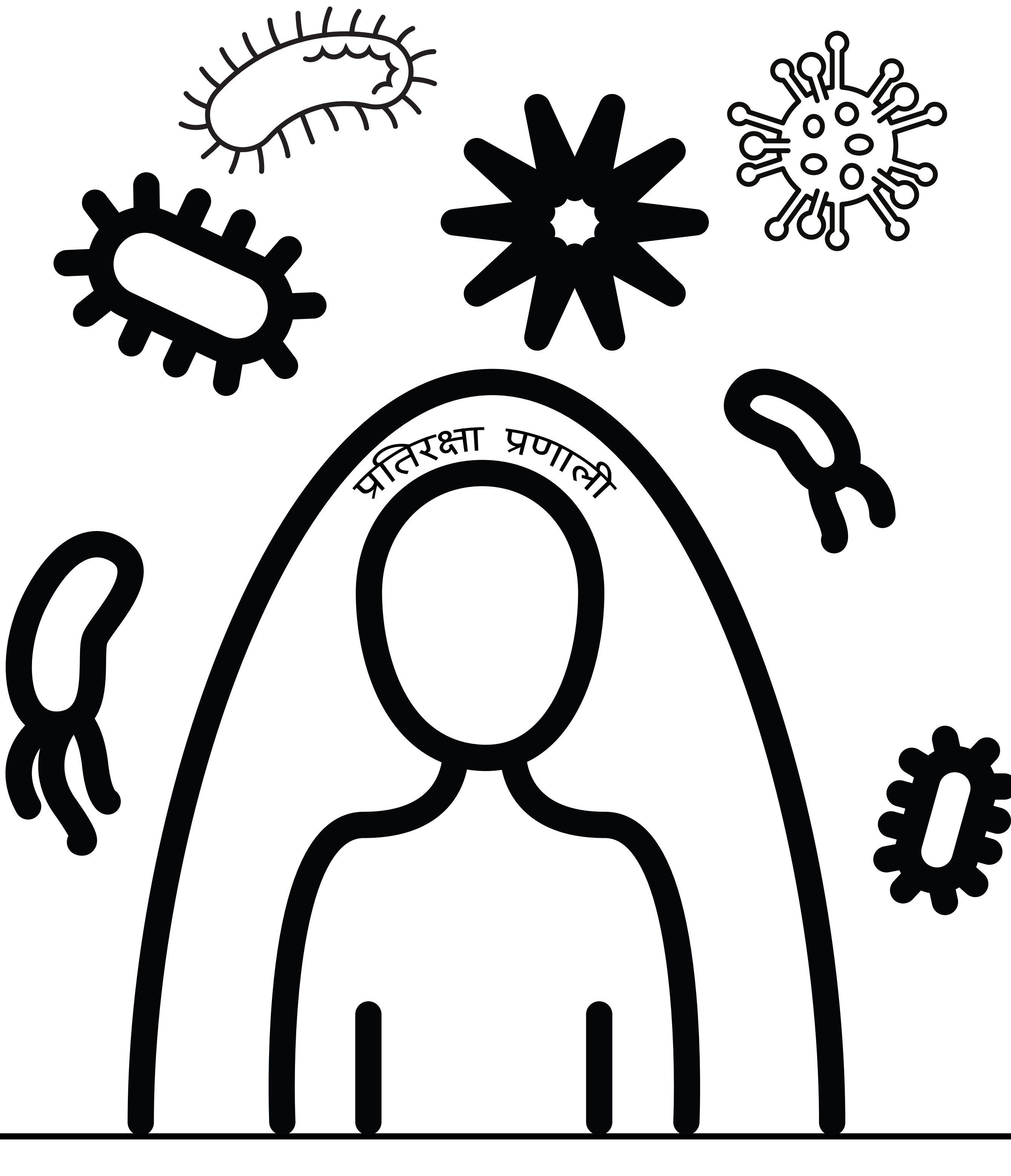
एक्टिविटीः नीचे दी गई तस्वीर में दो दोस्तों के बीच भूलभुलैया से होकर रोगाणु के पथ का अनुसरण करें।

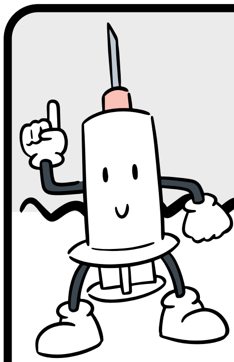






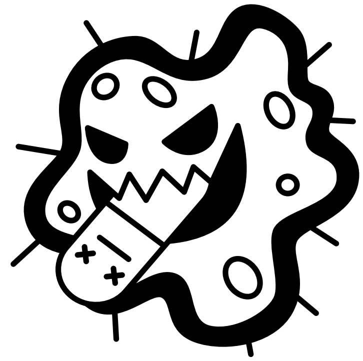
सौभाग्यवश, आपका शरीर इन रोगाणुओं से आपकी रक्षा करने के लिए काम करता है! रोगाणुओं का सामना करने और आपको बीमार होने से बचाने के लिए शरीर में प्रतिरक्षा प्रणाली होती है।

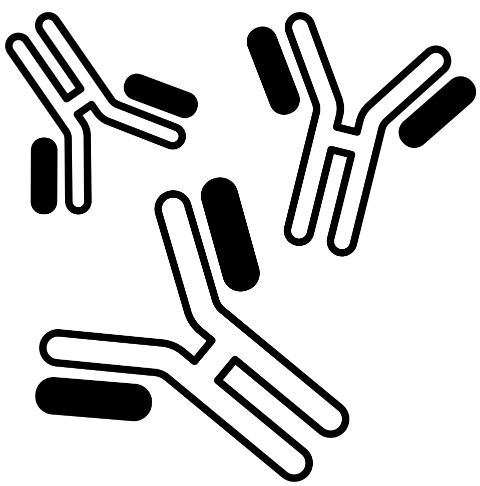




तो मुझे यकीन है कि अब आप यह सोच रहे होंगे कि आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली कैसे काम करती है। चलो मैं समझाती हूँ!

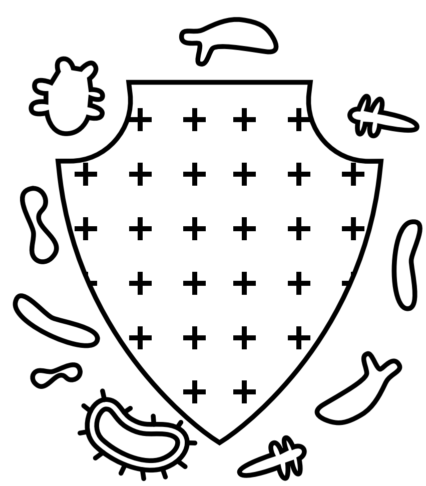
जब कोई अनचाहा रोगाणु आपके शरीर में प्रवेश करता है, तब आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली एंटीबॉडीज बनाना शुरू करती है।



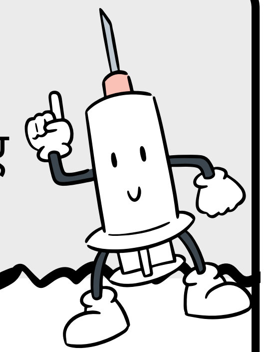


एंटीबॉडीज ऐसी दिखती हैं!

इसके बाद ये एंटीबॉडीज आपको स्वस्थ रखने के लिए बुरे रोगाणुओं को ढूँढ़कर उन्हें नष्ट करती हैं।

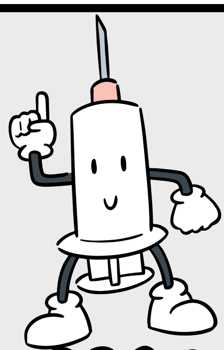


कुछ रोगों के लिए, वैज्ञानिकों ने आने वाले रोगाणुओं के लिए प्रतिरक्षा प्रणाली को तैयार करने में मदद करने का एक तरीका बनाया...वैक्सीन! वैक्सीन रोगों की रोकथाम में मदद करने के लिए उपलब्ध सबसे महत्वपूर्ण टूल्स में से एक हैं।



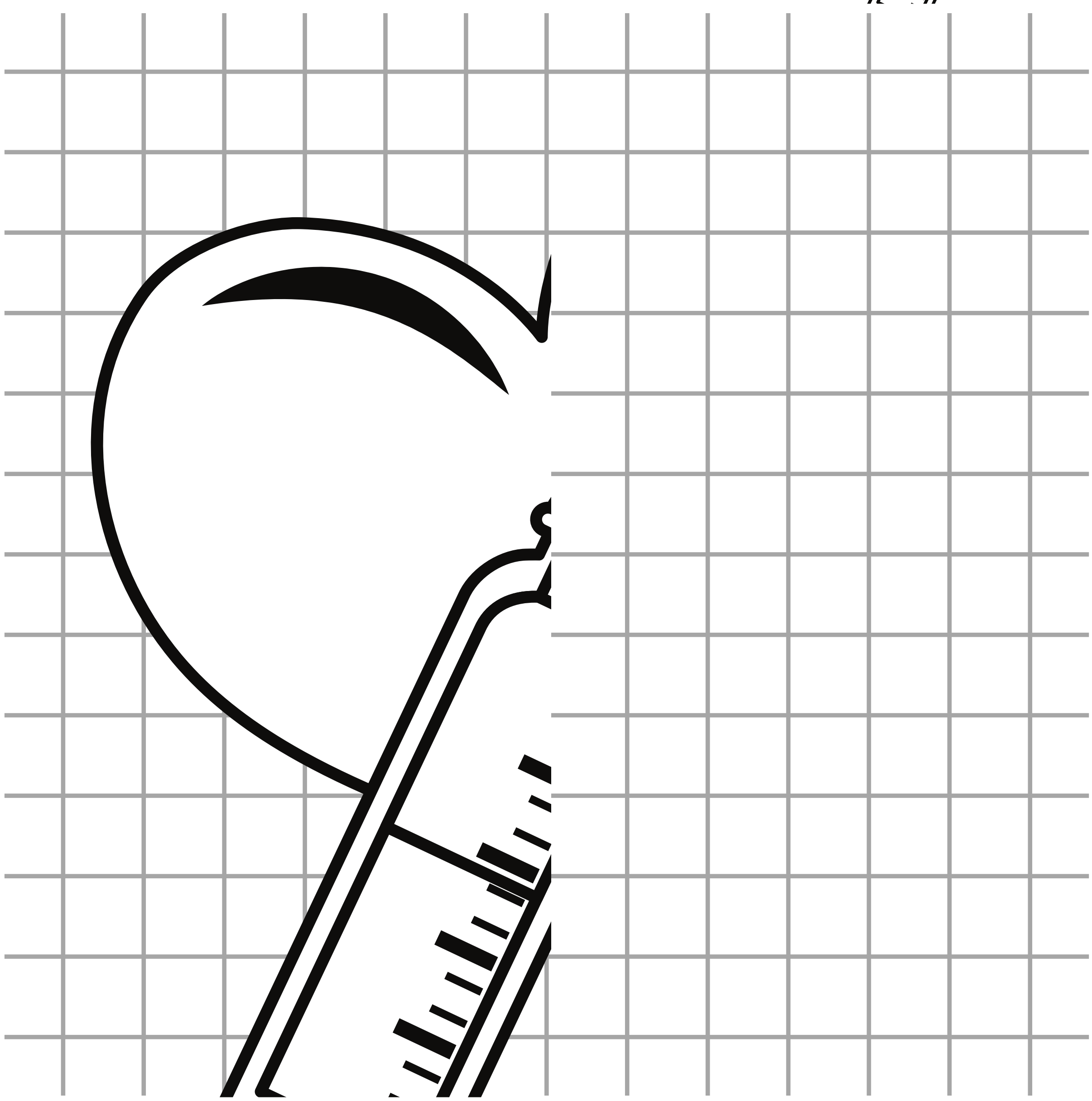
VACCINE

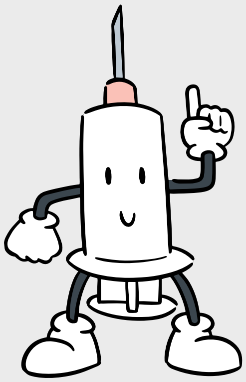
बहुत, बहुत साल पहले (सन 1700 के समय), Edward Jenner नाम के एक डॉक्टर और वैज्ञानिक ने smallpox नाम के रोग से रक्षा करने के लिए पहली वैक्सीन बनाई।



वैक्सीन ऐसे टीके होते हैं जो आपके बीमार हुए बिना प्रतिरक्षा प्रणाली को हानिकारक किटाणुओं को पहचानना और उनसे रक्षा करना सिखाते हैं। वे आपके शरीर में रोगाणुओं के प्रवेश करने से पहले ही एंटीबॉडीज बनाने में आपके शरीर की मदद करते हैं ताकि आपका शरीर लड़ने के लिए तैयार हो।

एक्टिविटीः इस तस्वीर का दूसरा आधा हिस्सा पूरा करने के लिए ग्रिड का इस्तेमाल करेंः

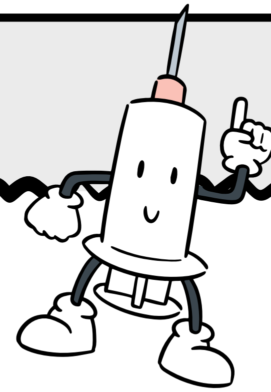




आपके शिशु होने से लेकर आपके वयस्क होने तक वैक्सीन की आवश्यकता होती है। वैक्सीन लगवाने से खुद की, आपके परिवार, और दूसरों की रक्षा होती है। जब किसी रोग के विरुद्ध पर्याप्त लोगों को वैक्सीन लगाया जाता है, तो उस रोग का दूसरों में फैलना कठिन हो जाता है। इसका मतलब है कि आपके पूरे समुदाय को कुछ संरक्षण मिलता है।

एक्टिविटी: ऊपर दी गई जगह में अपने परिवार और मित्रों की तस्वीर बनाएँ जिनकी आप वैक्सीन लगवाकर रक्षा कर रहे हैं।

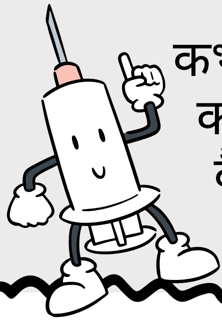
वर्तमान में ऐसी वैक्सीन उपलब्ध हैं जो आपकी बचपन और किशोरावस्था में 16 रोगों से सुरक्षा करती हैं!



एक्टिविटी: नीचे दिए गए शब्द खोज में 16 रोगों के नाम खोजें। रोगों को इस पृष्ठ पर सबसे नीचे सूची में सूचीबद्ध किया गया है।

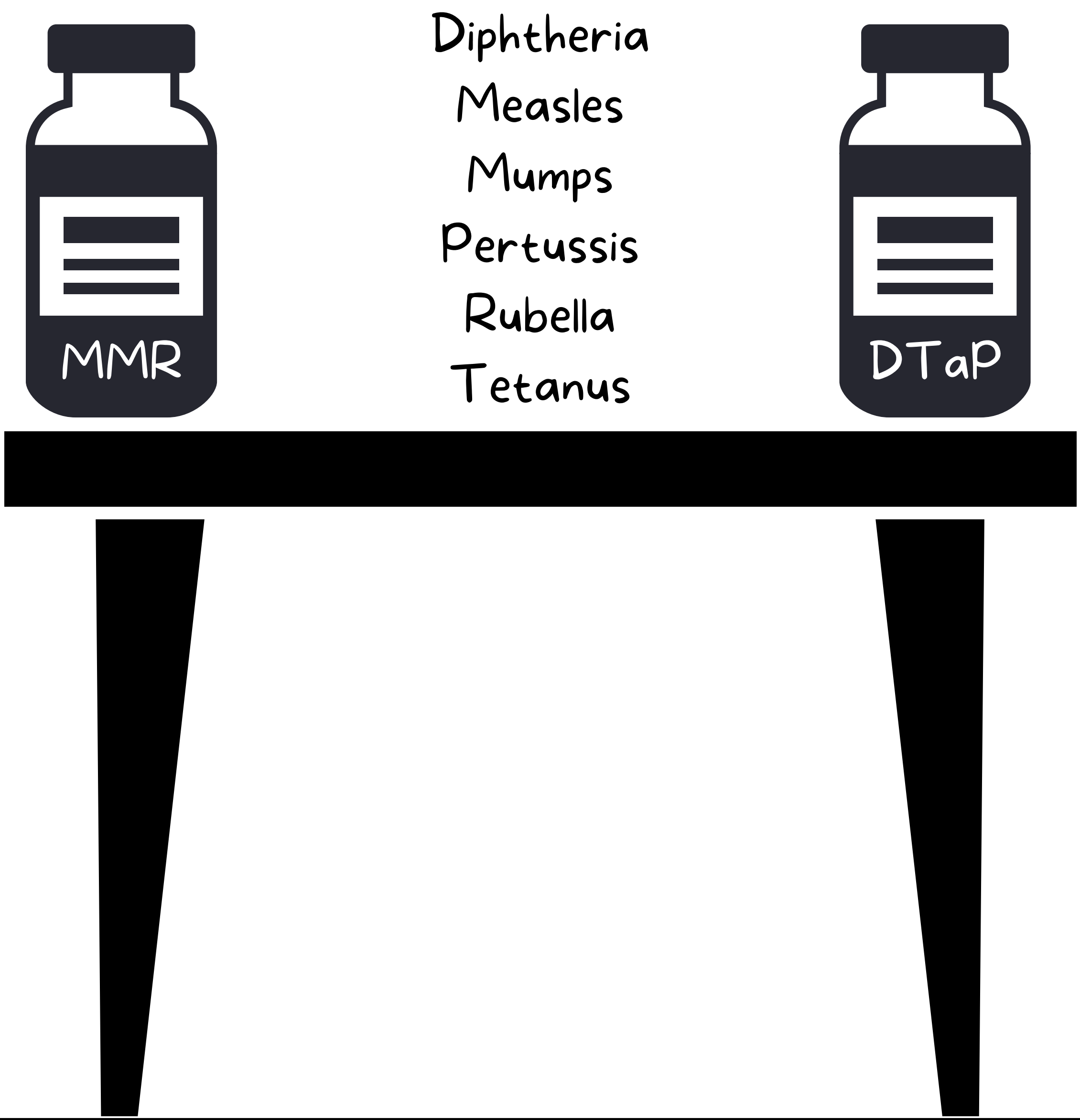
Q	G	H	G	T	B	H	H	A	S	A	W	A	X	L
V	M	S	D	G	O	P	E	I	J	R	B	I	X	A
S	J	N	U	X	G	V	T	A	B	U	I	R	P	C
V	Y	T	S	B	O	I	C	D	C	B	X	E	N	C
X	C	G	X	Q	T	P	Q	W	D	E	M	H	E	O
F	R	I	H	A	Z	X	N	I	J	L	C	T	U	C
W	J	O	P	R	Q	R	X	E	I	L	R	H	M	O
H	E	E	T	D	I	V	O	C	K	A	P	P	O	G
P	H	E	P	A	T	I	T	I	S	C	M	I	C	N
H	O	R	Q	S	V	P	F	E	R	E	I	D	O	I
D	Z	L	P	P	P	I	I	T	A	I	D	H	C	N
X	A	M	I	S	S	J	R	S	Z	A	L	X	C	E
O	U	Z	G	O	Z	D	L	U	M	J	J	S	A	M
M	S	U	N	A	T	E	T	S	S	O	O	X	L	W
P	E	R	T	U	S	S	I	S	E	D	R	U	J	U

- COVID-19
- Chickenpox
- Diphtheria
- Hepatitis A
- Hepatitis B
- Hib
- HPV
- Measles
- Meningococcal
- Mumps
- Pertussis
- Polio
- Pneumococcal
- Rotavirus
- Rubella
- Tetanus

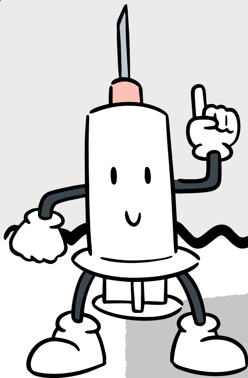


कभी कभी आपको पूरी सुरक्षा पाने के लिए एक ही वैक्सीन की कई खुराकों की आवश्यकता पड़ सकती है। सौभाग्यवश, कुछ वैक्सीन एक ही समय पर कई रोगों के विरुद्ध रक्षा करने के लिए बनाई गई हैं।

एक्टिविटीः हर रोग से उस वैक्सीन की शीशी तक रेखा बनाएँ जिससे वह संबंधित है। उत्तर इस पृष्ठ पर सबसे नीचे हैं।



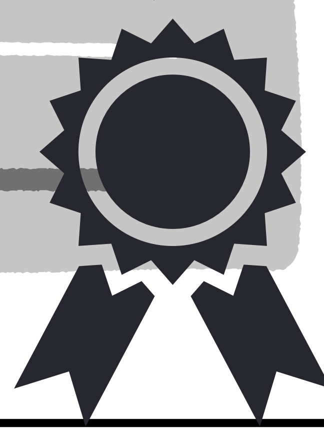
MMR वैक्सीन में: measles, mumps, और rubella होते हैं। DTaP वैक्सीन में: diphtheria, tetanus, और pertussis होते हैं।



अगर आप टीके लगवाने से घबरा रहे हैं, तो यह सामान्य है! यहाँ पर कुछ सुझाव दिए गए हैं जो आपको टीके लगवाते समय शांत महसूस करने में मदद कर सकते हैं।

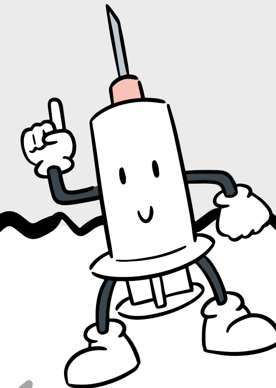
निम्न करें

- [ ] अपना पसंदीदा खिलौना लाएँ
- [ ] अपने टीके के बाद लॉलीपॉप मांगें
- [ ] अपना पसंदीदा गाना गाएँ
- [ ] अपने माता-पिता का हाथ पकड़ें
- [ ] दर्द वाली जगह पर ठंडा तौलिया रखें
- [ ] याद रखें कि आप एक वैक्सीन चैंपियन हैं!!!



अपने टीके लगवाने पर आमतौर पर ज्यादा या लंबे समय तक दर्द नहीं होता है और वे आपको स्वस्थ रहने में मदद करने के लिए बहुत महत्वपूर्ण होते हैं।
मेरा टीका लगवाने के बाद मेरे हाथ में थोड़ा दर्द है, लेकिन कोई बात नहीं क्योंकि मुझे पता है कि इसका मतलब है कि मेरी प्रतिरक्षा प्रणाली मुझे बीमार कर सकने वाले बुरे रोगाणुओं का सामना करने के लिए तैयार हो रही है।

अपने टीके लगवाने के साथ-साथ, आप बीमार होने से बचने के लिए कुछ अन्य कदम उठा सकते हैं, जैसेः



अपनी आँखों, नाक, या मुंह को छूने से बचना

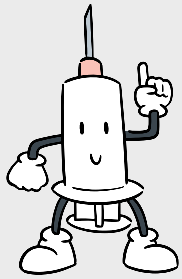
अपने हाथ धोना

भरपूर आराम करना

खाँसते वक्त टिश्यू या अपनी कोहनी का उपयोग करना

बीमार होने पर घर पर ही रहना

एक्टिविटी: अब जब आप वैक्सीन के बारे में अधिक जान चुके हैं, तो आपके कोई भी प्रश्न हों, तो उन्हें लिखें। इन प्रश्नों को संभाल कर रखें और इनके बारे में किसी वयस्क व्यक्ति या अपने डॉक्टर से पूछें।



जैसे-जैसे आपकी आयु बढ़ेगी, आपको अपनी सुरक्षा बनाए रखने और दूसरे रोगों से बचाव के लिए अधिक वैक्सीन की आवश्यकता होगी। जब आप 11 वर्ष के हो जाएँगे तब आपको नीचे दी गई वैक्सीन की आवश्यकता होगी।

Tdap वैक्सीन

यह वैक्सीन आपकी tetanus, diphtheria, और pertussis (काली खाँसी) से सुरक्षा करती है। आपको 11-12 वर्ष की आयु में एक खुराक की आवश्यकता होगी।

HPV वैक्सीन

HPV (human papillomavirus) वैक्सीन HPV संक्रमण से होने वाले कैंसर के विरुद्ध रक्षा करती है। पूरी सुरक्षा के लिए आपको कई खुराकों की आवश्यकता होगी और आपको पहली खुराक 11-12 वर्ष की आयु में मिलनी चाहिए।

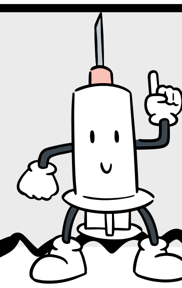
MenACWY वैक्सीन

यह वैक्सीन आपको meningococcal रोग का कारण बनने वाले बैक्टीरिया से बचाती है। आपको 11-12 वर्ष की आयु में पहले टीके की और 16 वर्ष की आयु में दूसरे टीके की आवश्यकता होगी।

Influenza वैक्सीन

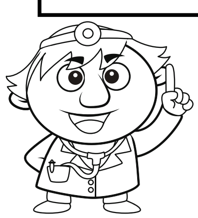
flu वायरस से आपकी सुरक्षा करने के लिए हर साल flu वैक्सीन की आवश्यकता होती है। आपको हर साल अक्टूबर के आसपास यह टीका लगवाने का प्रयास करना चाहिए।

आपके पास अपने टीकाकरण रिकॉर्ड की एक कॉपी होना आवश्यक है ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि आपको सुझाई गई सभी वैक्सीन लग चुकी हैं।

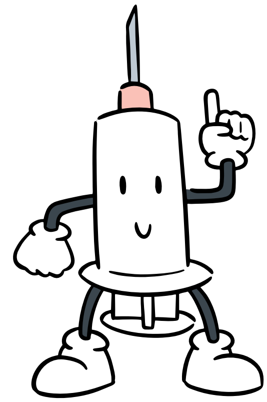


एक्टिविटी: किसी वयस्क व्यक्ति की मदद से पता लगाएँ कि नीचे दी गई वैक्सीन में से कौनसी वैक्सीन आपको पहले ही लग चुकी हैं और उन्हें टेबल में चिह्नित करें।

प्राप्त	वैक्सीन	प्राप्त करने की तिथि(याँ)
Hep B (hepatitis B)		
DTaP (diphtheria, tetanus, और pertussis)		
IPV (polio)		
Hib (Haemophilus influenzae 'प्रकार' b)		
PCV (pneumococcal रोग)		
RV (rotavirus)		
Influenza		
MMR (measles, mumps, और rubella)		
Varicella (chickenpox)		
Hep A (hepatitis A)		



कुछ लोगों को यात्रा, या किसी विशेष बीमारी के कारण अन्य वैक्सीन की आवश्यकता हो सकती है। आपका डॉक्टर आपको बता सकता है कि आपको कौनसी अन्य वैक्सीन की आवश्यकता हो सकती है।



यह एक्टिविटी बुक New Jersey Department of Health, Vaccine Preventable Disease Program द्वारा तैयार की गई है।

अधिक जानकारी के लिए, कृपया: https://nj.gov/health/cd/vpdp.shtml पर जाएँ।

NJ Health
New Jersey Department of Health

इस एक्टिविटी बुक के अनुवाद और मुद्रण को The Boggs Center on Developmental Disabilities द्वारा अनुदान संख्या 90DDUC0036-05-00 के जरिए वित्तपोषित किया गया है जो U.S. Department of Health & Human Services, Administration for Community Living, Administration on Disabilities से प्राप्त हुई है।

सितंबर 2022

RUTGERS
Robert Wood Johnson Medical School

THE BOGGS CENTER ON DEVELOPMENTAL DISABILITIES
New Jersey's University Center for Excellence in Developmental Disabilities Education, Research, and Service
New Jersey's Leadership Education in Neurodevelopmental and Related Disabilities Program