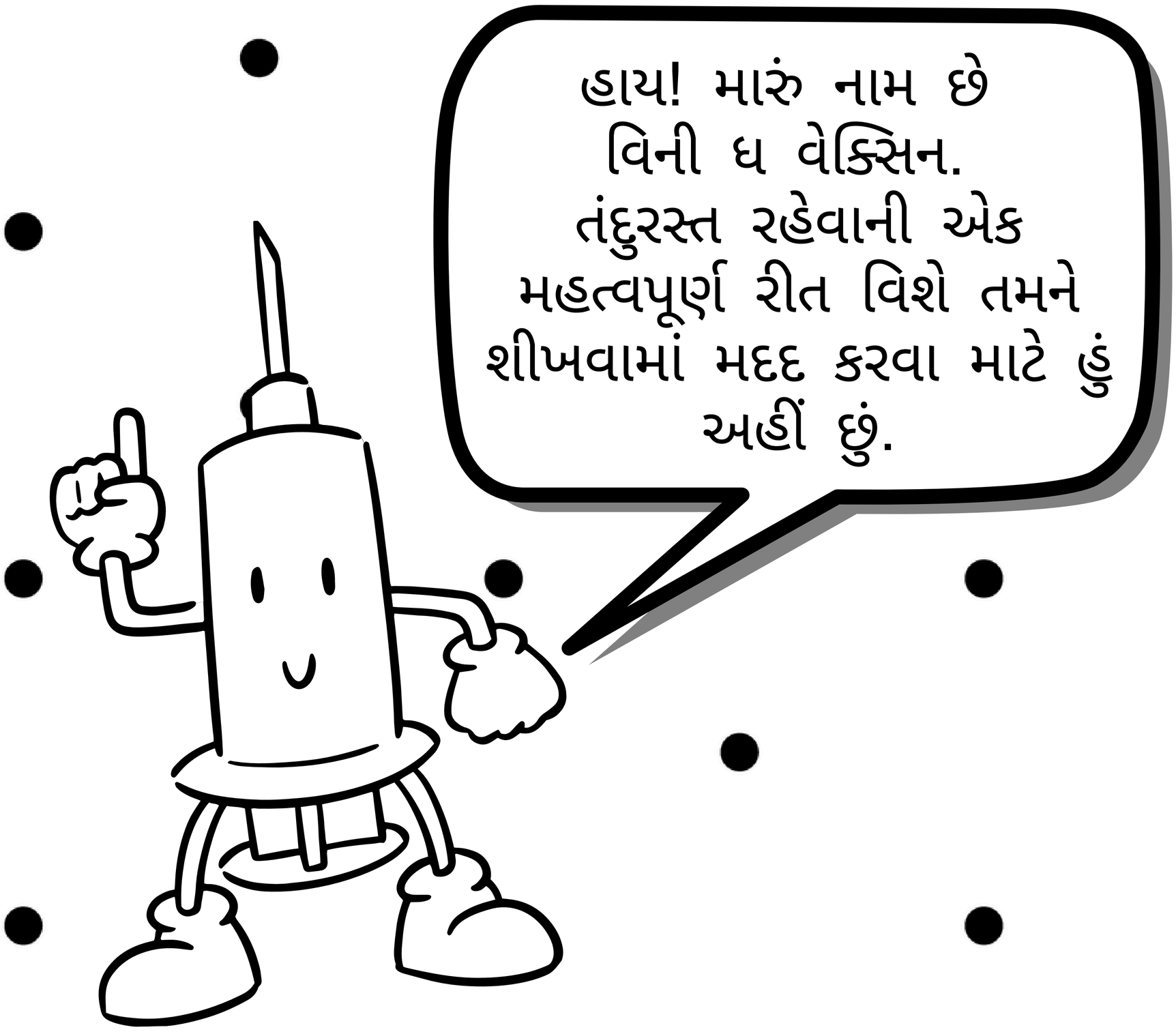
રસી મને રક્ષણ આપે છે!

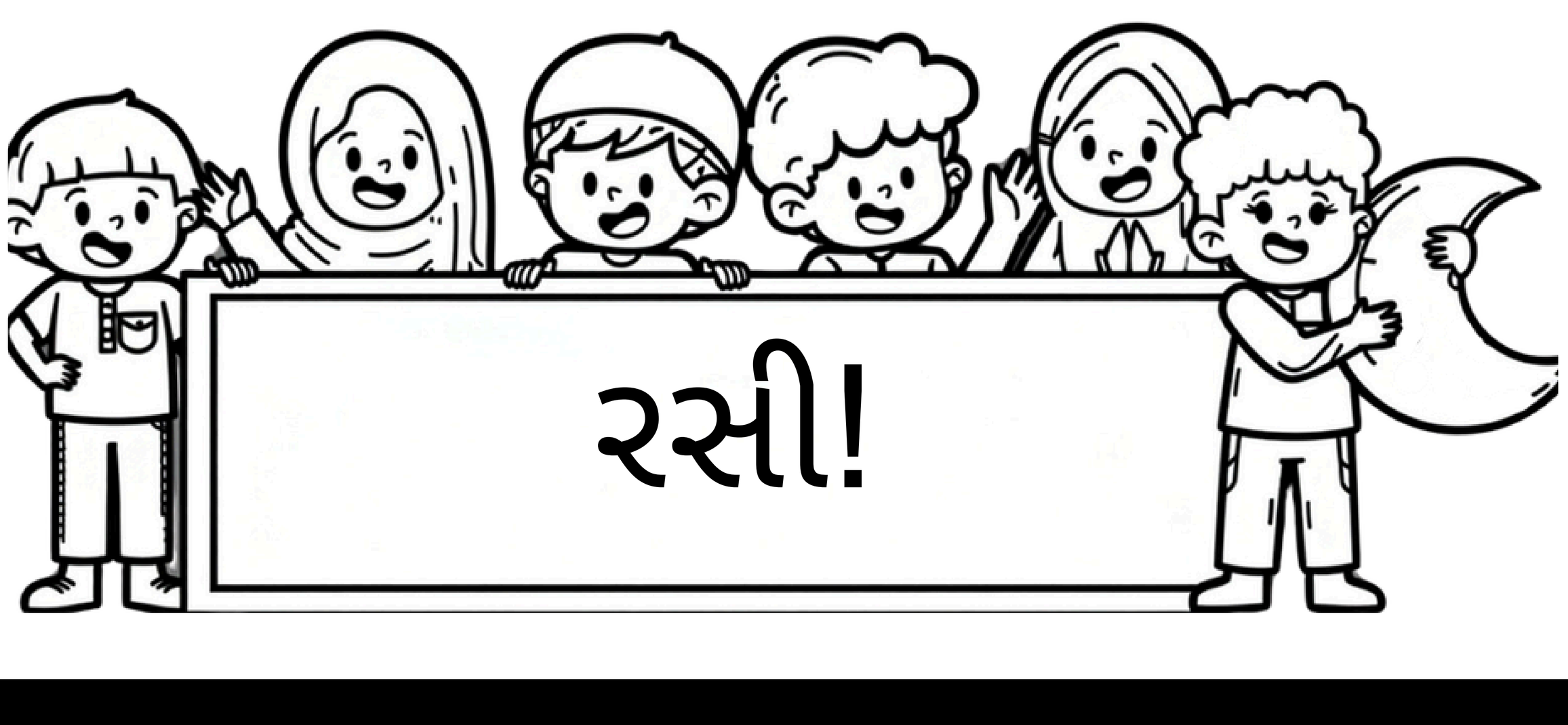
પ્રવૃત્તિ પુસ્તક

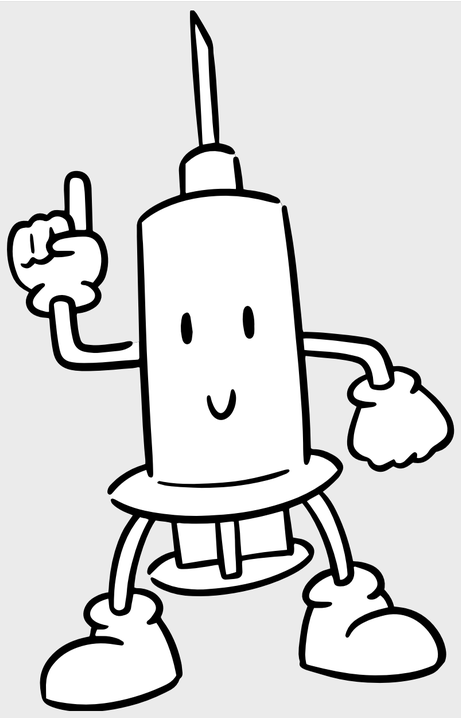


NJHealth
New Jersey Department of Health

આ પ્રવૃત્તિ પુસ્તક આમનું છે:



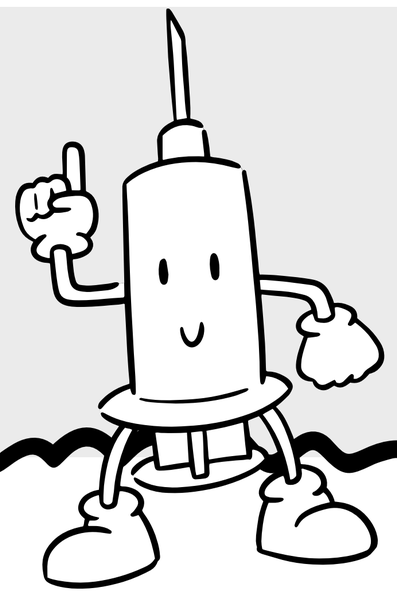




શું તમે ક્યારેય બીમાર પડ્યા છો અને થાક અનુભવ્યો છે? તાવ આવ્યો હોય, પેટમાં દુઃખાવો થયો હોય કે નાકમાંથી પાણી વહેતું હોય?
બીમાર પડવામાં કોઈ મજા નથી!

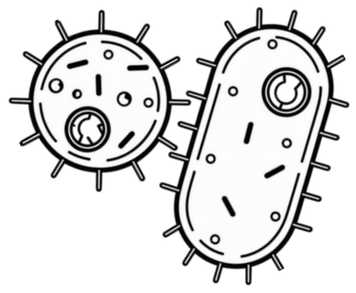
જ્યારે જંતુઓ લોકોના શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે ત્યારે તેઓ બીમાર પડી શકે છે.



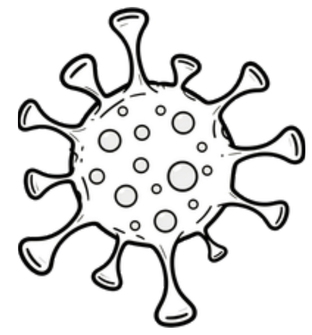


જંતુઓ તમારી આંખોથી જોઈ ન શકાય તેટલા નાના હોય છે અને તેમાં બેક્ટેરિયા અને વાઇરસ જેવી બાબતોનો સમાવેશ થાય છે. આટલા નાના હોવા છતાં, તેઓ હજુ પણ તમને ખૂબ બીમાર કરી શકે છે.

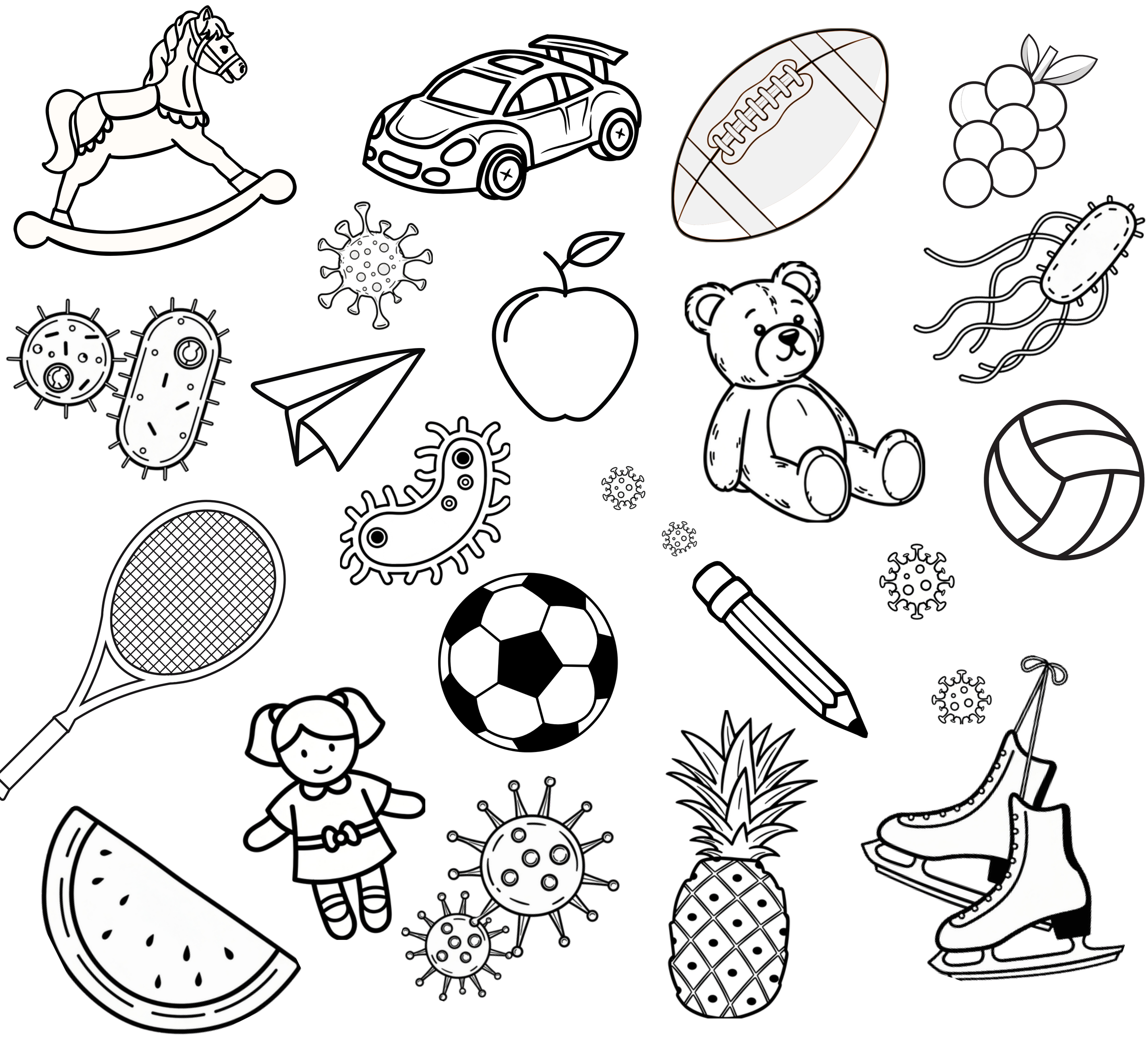
બેક્ટેરિયા



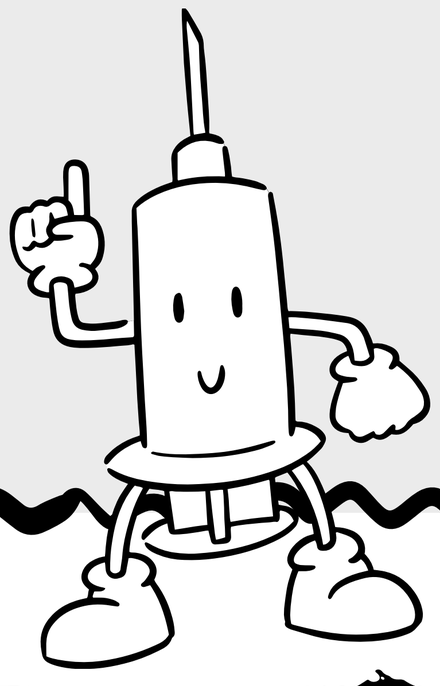
વાઇરસ

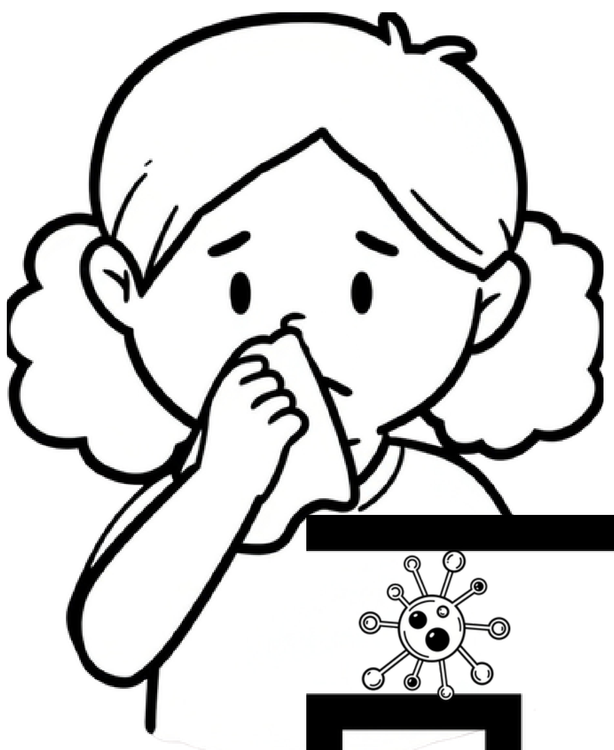


પ્રવૃત્તિઃ નીચે આપેલા બેક્ટેરિયા અને વાઇરસના તમામ ચિત્રો પર વર્તુળ કરો.



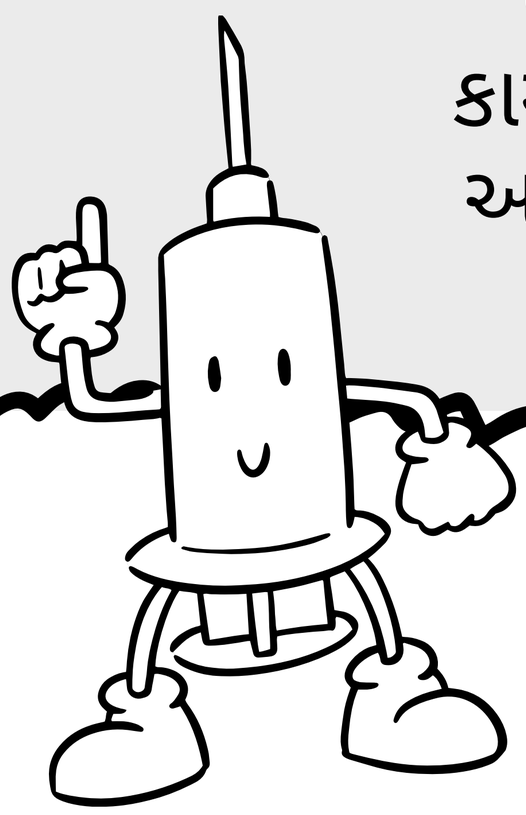
જંતુઓ છીંક અને ઉધરસ દ્વારા હવામાંથી એક વ્યક્તિમાંથી બીજી વ્યક્તિમાં ફેલાઈ શકે છે. તેઓ એવા રોગોનું કારણ બને છે જેના વિશે તમે સાંભળ્યું હશે જેમ કે શરદી, ફ્લૂ, પેટના વાઇરસ અને અછબડા.





પ્રવૃત્તિઃ નીચેના ચિત્રમાં બે મિત્રો વચ્ચેની ભુલભુલામણીમાંથી જંતુના માર્ગને અનુસરો.



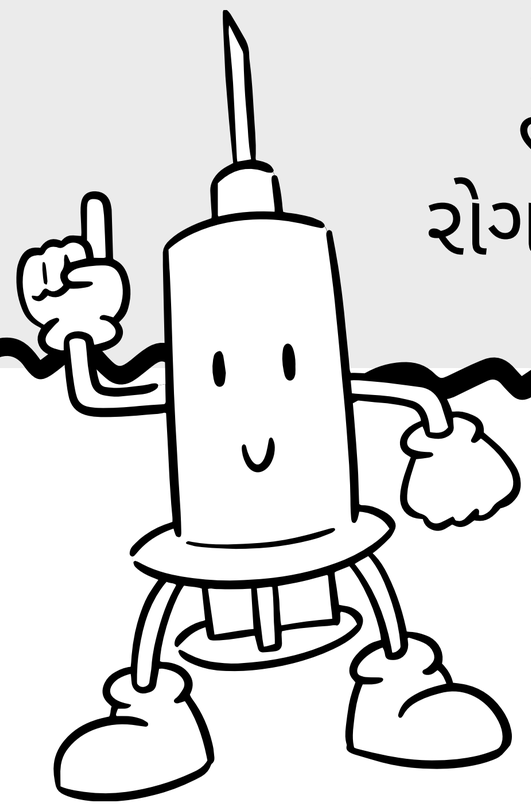


તમારું શરીર આ જંતુઓ સામે તમારું રક્ષણ કરવા માટે કામ કરે છે, બિલકુલ સુપરહીરોની જેમ! જંતુઓ સામે લડવા અને તમને બીમાર પડતા બચાવવા માટે શરીરમાં એક અદ્ભુત રોગપ્રતિકારક શક્તિ હોય છે.

પ્રવૃત્તિ: તમારા મનપસંદ સુપરહીરો દ્વારા પહેરવામાં આવતો પોશાક દોરો!

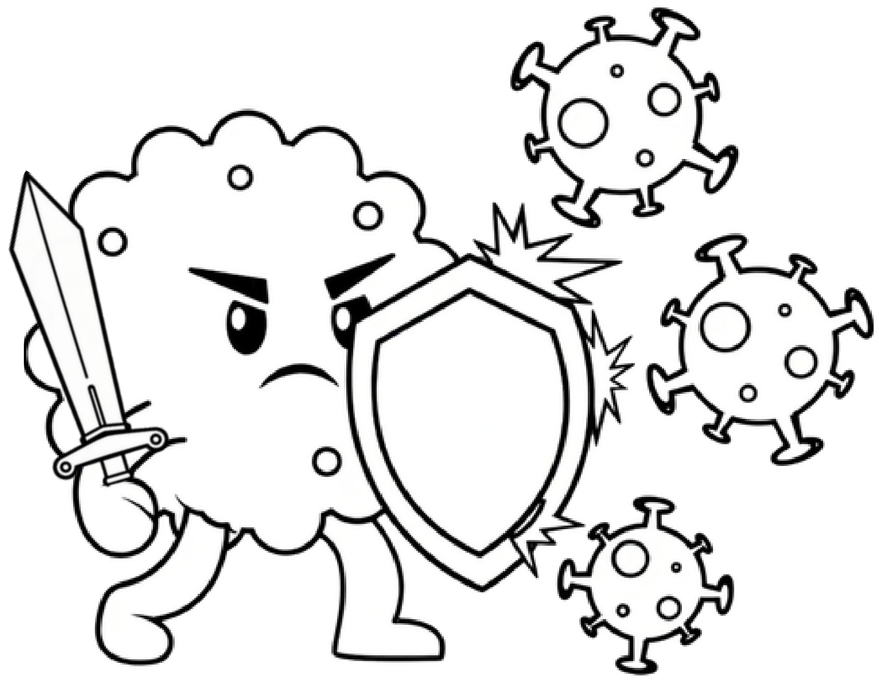
રોગપ્રતિકારક શક્તિ

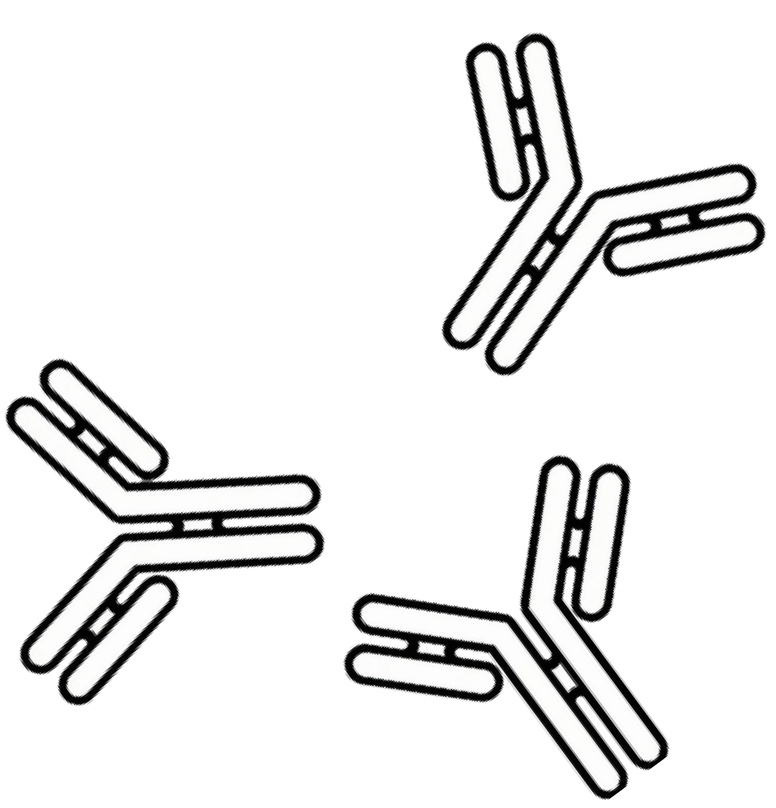




તેથી મને ખાતરી છે કે તમે વિચારી રહ્યા હશો કે તમારી રોગપ્રતિકારક શક્તિ કેવી રીતે કામ કરે છે. ચાલો હું સમજાવું!

જ્યારે કોઈ જંતુ તમારા શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે, ત્યારે તમારી રોગપ્રતિકારક શક્તિ તેને શોધી કાઢશે, જાણશે કે તે ત્યાં હોવું જોઈએ નહીં અને પછી સફેદ રક્તકણો નામના કોષો વડે તેને પકડી લેશે.

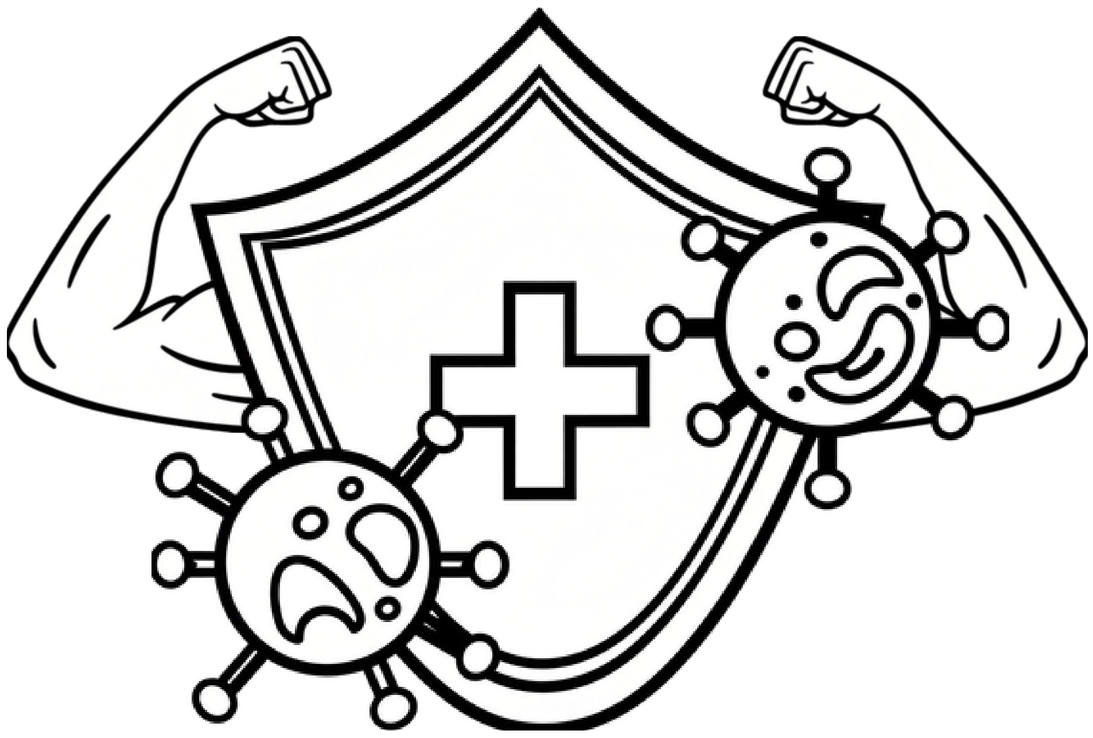




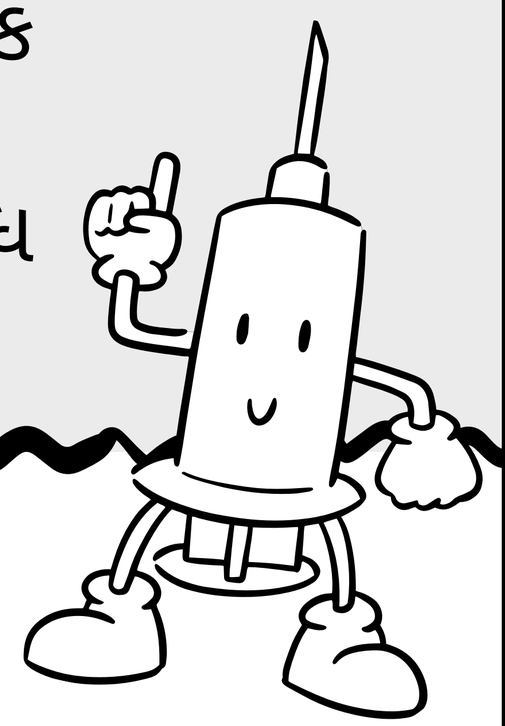
તે સફેદ રક્તકણો શરીરને એન્ટિબોડીઝ નામના વિશિષ્ટ રક્ષકો બનાવવામાં મદદ કરશે.

એન્ટિબોડીઝ આવા દેખાય છે!

એન્ટિબોડીઝ ખતરનાક જંતુઓને શોધે છે અને તેમનો નાશ કરે છે. આ તમને સ્વસ્થ રાખવામાં મદદ કરે છે.

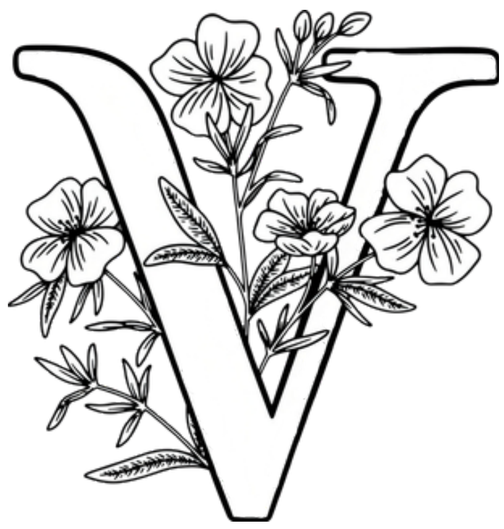


કેટલાક રોગો માટે, વૈજ્ઞાનિકોએ રોગપ્રતિકારક શક્તિને ખતરનાક જંતુઓ માટે તૈયાર કરવામાં મદદ કરવાનો એક માર્ગ શોધ્યો...રસીઓ! રોગોને અટકાવવામાં મદદ કરવા માટે ઉપલબ્ધ સૌથી મહત્વપૂર્ણ સાધનોમાં રસીઓ એક છે.



આફ્રિકા, ભારત અને મોટાભાગના એશિયામાં સંસ્કૃતિઓ પાસે સેંકડો વર્ષોથી રસીઓનો ઉપયોગ કરવાનો રેકોર્ડ છે, (કેટલાક ઈ.સ. 1000 જેટલા જૂના)!

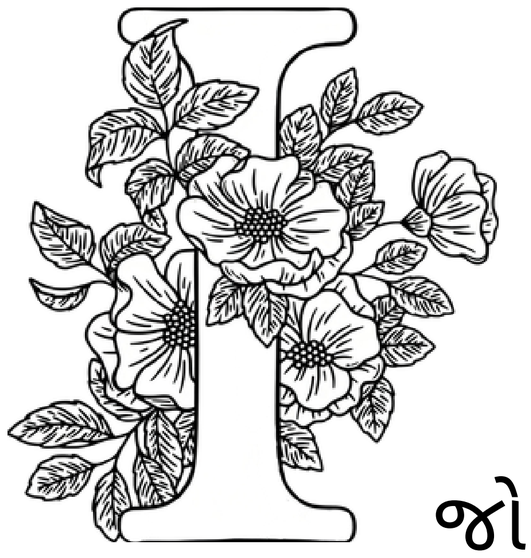
પ્રવૃત્તિ: રસી શબ્દની જોડણી કરવા માટે એક અક્ષરથી બીજા અક્ષર સુધી એક લીટી દોરો!







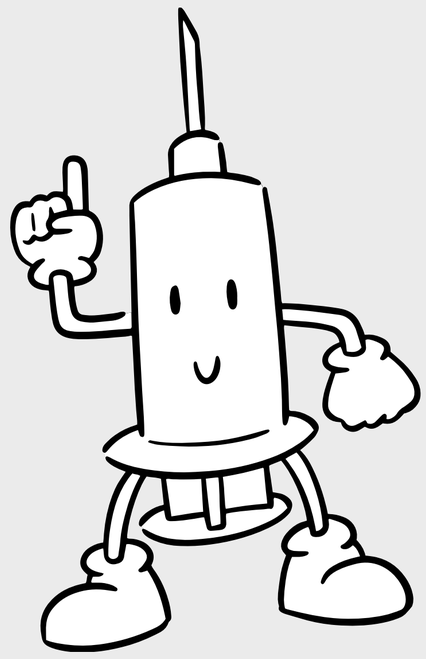








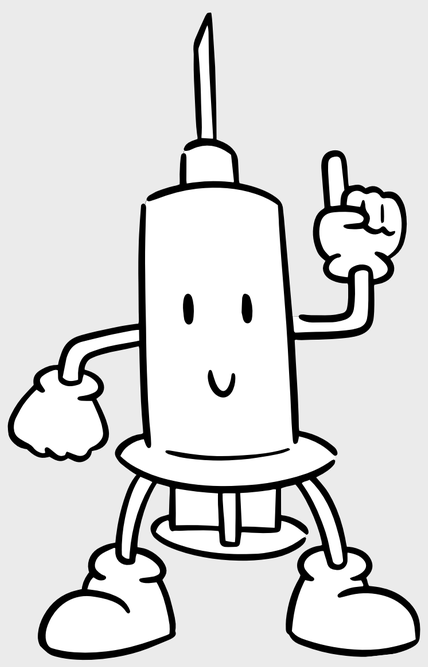
જો કે, 1796 માં, એડવર્ડ જેનર નામના ડૉક્ટર અને વૈજ્ઞાનિકે શીતળા નામના રોગથી બચાવવા માટે રસી બનાવવા માટેની પ્રથમ વૈજ્ઞાનિક પ્રક્રિયા વિકસાવી. તેમણે એટલી સચોટ નોંધો રાખી હતી કે તેમને "રસીના પિતા" કહેવામાં આવે છે!



રસી એ એવા ઇન્જેક્શન (શોટ્સ) છે જે તમારી રોગપ્રતિકારક શક્તિને બીમાર પડ્યા વિના હાનિકારક જંતુઓને ઓળખવાનું અને તેમનાથી રક્ષણ કરવાનું શીખવે છે. તેઓ તમારા શરીરને વિશિષ્ટ જંતુઓને શોધવા અને તેમનો નાશ કરવા માટે બનેલા એન્ટિબોડીઝ બનાવવામાં મદદ કરે છે. તેઓ તમને બીમાર કરે તે પહેલાં જંતુઓ સામે લડવામાં તમારા શરીરને મદદ કરે છે!



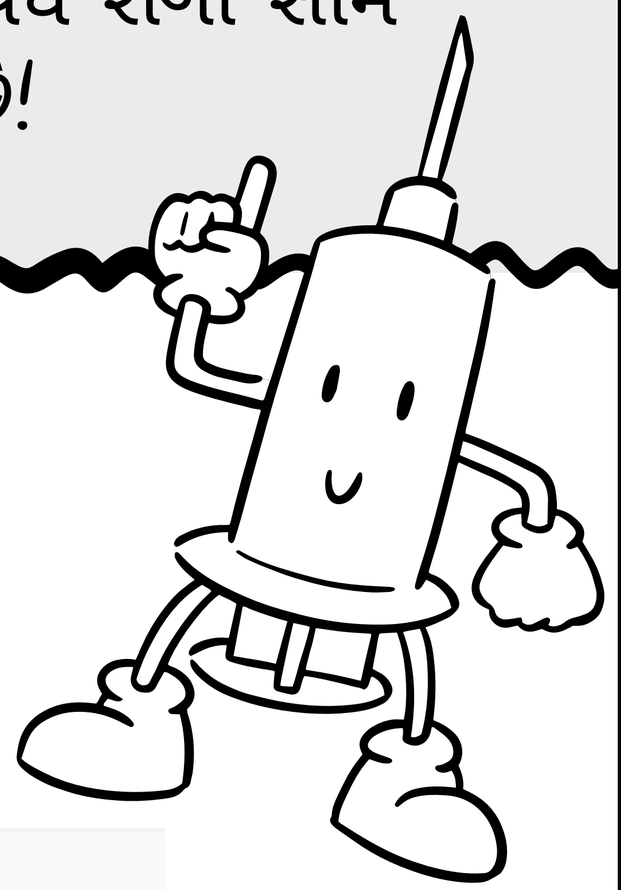
પ્રવૃત્તિ: આ ચિત્રનો બીજો અડધો ભાગ પૂર્ણ કરવામાં મદદ કરવા માટે ગ્રીડ (ખાના)નો ઉપયોગ કરો:



તમે નાના બાળક હોવ ત્યારથી લઈને પુખ્ત વયના થાઓ ત્યાં સુધી રસીની જરૂરિયાત હોય છે. રસી મુકાવવાથી તમારું, તમારા પરિવારનું અને અન્ય લોકોનું રક્ષણ થાય છે. જ્યારે પૂરતા પ્રમાણમાં લોકો રોગ સામે રસી મુકાવે છે, ત્યારે તે રોગ અન્ય લોકોમાં ફેલાવવો વધુ મુશ્કેલ બની જાય છે. આનો અર્થ એ થાય છે કે તમારા સમગ્ર સમુદાયને અમુક અંશે રક્ષણ મળે છે.

પ્રવૃત્તિઃ રસી મુકાવીને તમે જે પરિવાર અને મિત્રોનું રક્ષણ કરો છો તેમનું ચિત્ર દોરવા માટે ઉપર આપેલી જગ્યાનો ઉપયોગ કરો.

બાળપણમાં અને તમારી કિશોરાવસ્થા દરમિયાન તમને વિવિધ રોગો સામે રક્ષણ આપતી ઘણી બધી રસીઓ ઉપલબ્ધ છે!

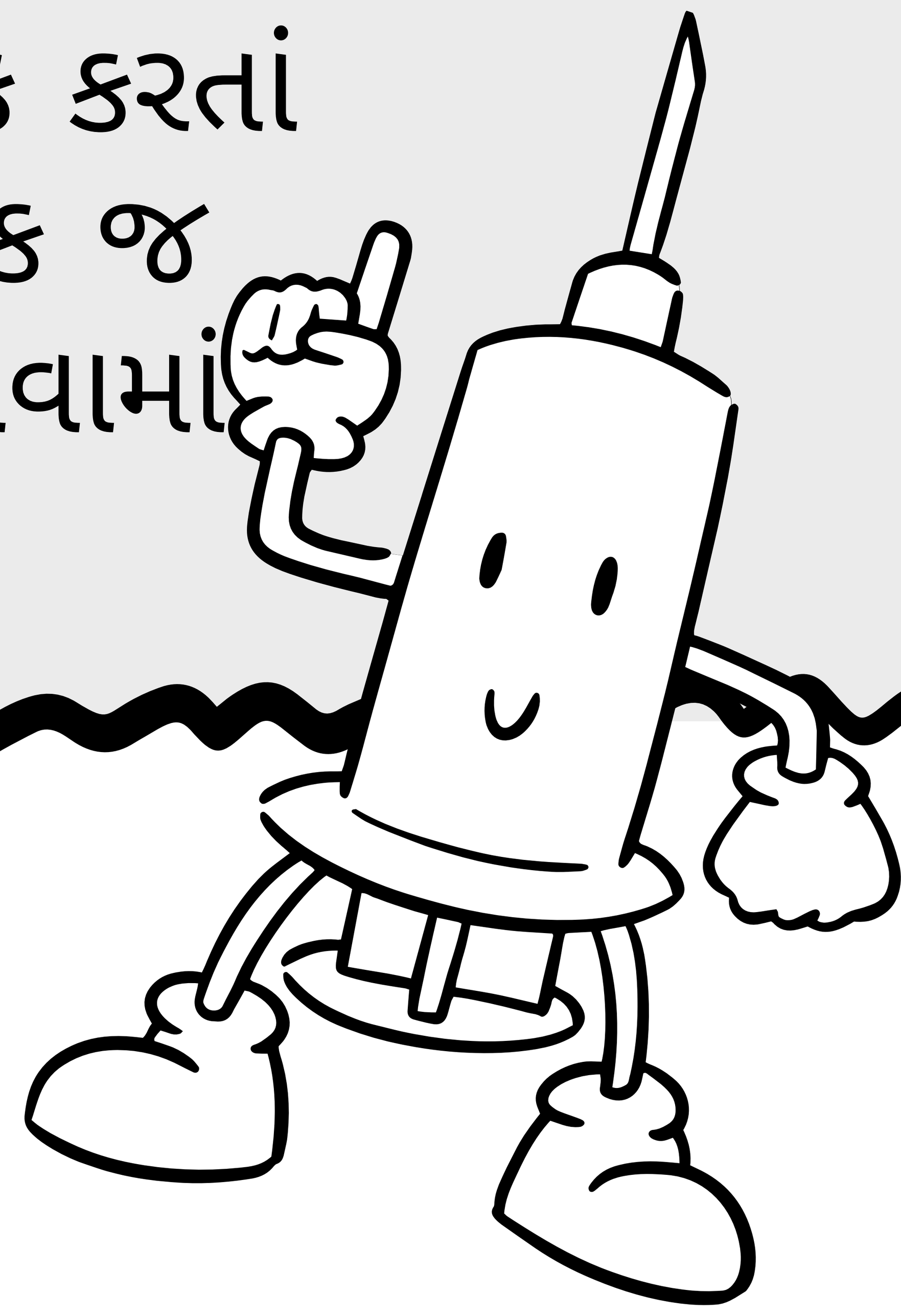


પ્રવૃત્તિઃ નીચે આપેલા શબ્દ શોધમાં સૂચિબદ્ધ રોગોના નામ શોધો. રોગો આ પેજની નીચે સૂચિબદ્ધ છે.

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

- COVID-19 (કોવિડ-19)
- Chickenpox (અછબડા)
- Diphtheria (ડિપ્થેરિયા)
- Hepatitis A (હિપેટાઇટિસ A)
- Hepatitis B (હિપેટાઇટિસ B)
- Hib (હિબ)
- HPV (હ્યુમન પેપિલોમાવાઇરસ)
- Influenza (ઇન્ફ્લ્યુએન્ઝા)
- Measles (ઓરી)
- Meningococcal (મેનિંગોકોકલ)
- Mumps (ગાલપચોળિયાં)
- Pertussis (કાળી ઉધરસ (પર્ટ્યુસિસ))
- Polio (પોલિયો)
- Pneumococcal (ન્યુમોકોકલ)
- Rotavirus (રોટાવાઇરસ)
- Rubella (રૂબેલા)
- Tetanus (ધનુર)

પૂર્ણ રક્ષણ મેળવવા માટે ક્યારેક તમને એ જ રસીના એક કરતાં વધુ ડોઝની જરૂર પડશે. સદનસીબે, કેટલીક રસીઓ એક જ સમયે એકથી વધુ રોગો સામે રક્ષણ આપવા માટે બનાવવામાં આવી છે.



પ્રવૃત્તિઃ દરેક રોગથી તે જે રસીની બોટલને લગતો હોય ત્યાં સુધી એક લાઇન દોરો. જવાબો પેજની નીચે છે.

ડિપ્થેરિયા

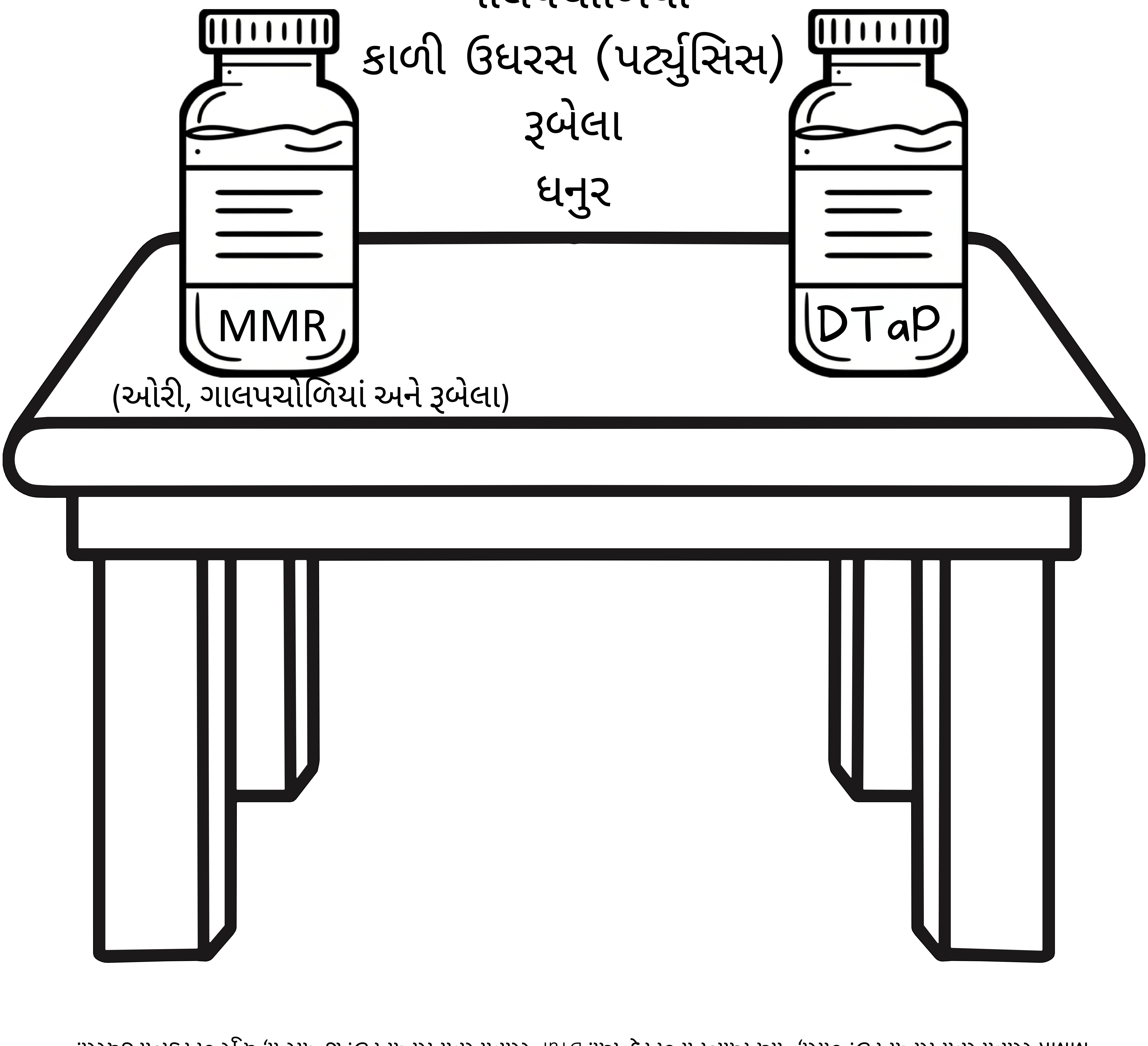
ઓરી

ગાલપચોળિયાં

કાળી ઉધરસ (પર્ટ્યુસિસ)

રૂબેલા

ધનુર



MMR રસીમાં સમાવેશ થાય છે: ઓરી, ગાલપચોળિયાં અને રૂબેલા. DTaP રસીમાં સમાવેશ થાય છે: ડિપ્થેરિયા, ધનુર અને કાળી ઉધરસ.

જો તમને રસી (ઇન્જેક્શન) લેવામાં ગભરાટ થતો હોય, તો તે સામાન્ય છે! તમારી રસી લેતી વખતે તમને શાંત અનુભવવામાં મદદ કરી શકે તેવી કેટલીક ટિપ્સ અહીં આપી છે.

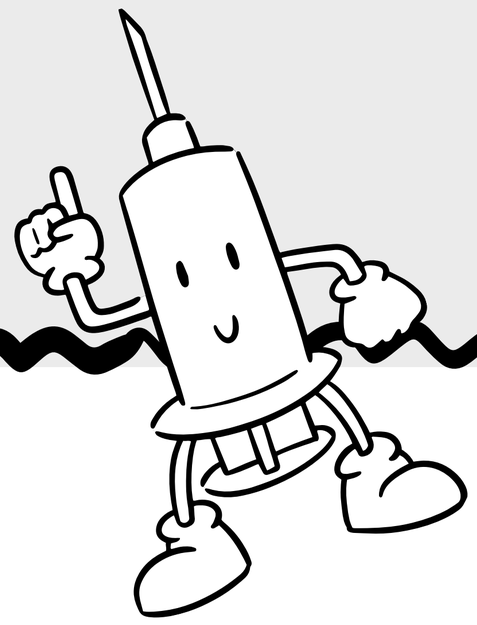
કરવા જેવા કામોની સૂચિ

- [ ] તમારું મનપસંદ રમકડું સાથે લાવો
- [ ] તમારી રસી લીધા પછી લોલીપોપ માટે પૂછો
- [ ] તમારું મનપસંદ ગીત ગાઓ
- [ ] દુઃખાવો થતો હોય તે જગ્યા પર ઠંડો ટુવાલ લગાવો
- [ ] તમારા માતાપિતાનો હાથ પકડી રાખો
- [ ] યાદ રાખો કે તમે રસીના ચેમ્પિયન છો!!!

તમારી રસી લેવાથી બહુ દુઃખાવો થવો જોઈએ નહીં કે લાંબા સમય સુધી દુઃખાવો રહેવો જોઈએ નહીં અને તમને સ્વસ્થ રાખવામાં મદદ કરવા માટે તે ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે.

મારી રસી લીધા પછી મારો હાથ થોડો દુઃખે છે, પરંતુ કંઈ વાંધો નહીં. કારણ કે હું જાણું છું કે તેનો અર્થ એ છે કે મારી રોગપ્રતિકારક શક્તિ મને બીમાર કરી શકે તેવા ખરાબ જંતુઓ સામે લડવા માટે તૈયાર થઈ રહી છે.

રસી લેવા ઉપરાંત, બીમાર પડવાથી બચવા માટે તમે અન્ય કેટલાક પગલાં પણ લઈ શકો છો જેમ કેઃ



તમારી આંખો, નાક કે મોં ને સ્પર્શ કરવાનું ટાળો

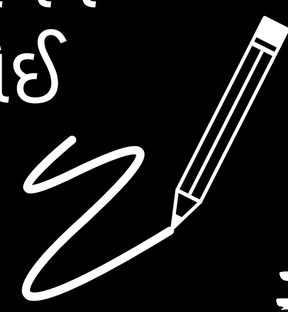
તમારા હાથ ધોવા

પૂરતો આરામ કરો

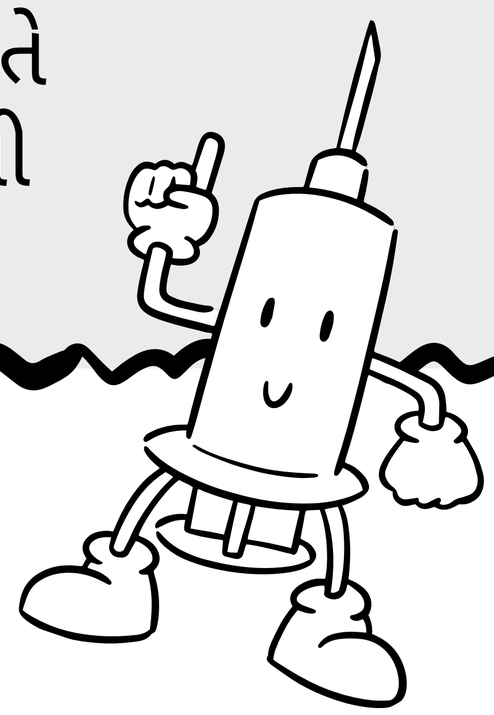
ટીશ્યૂમાં અથવા તમારી કોણીમાં ઉધરસ ખાઓ

જો તમે બીમાર હોવ તો ઘરે રહો

પ્રવૃત્તિઃ હવે જ્યારે તમે રસીઓ વિશે વધુ જાણો છો, ત્યારે તમને થતા કોઈપણ પ્રશ્નો લખી લો. આ પ્રશ્નો સાચવી રાખો અને કોઈ વડીલ અથવા તમારા ડૉક્ટરને તેમના વિશે પૂછો.



તમે બધી ભલામણ કરેલ રસીઓથી અપ-ટૂ-ડેટ છો કે નહીં તે સુનિશ્ચિત કરવા માટે તમારા રસીકરણના રેકોર્ડની નકલ હોવી મહત્વપૂર્ણ છે.



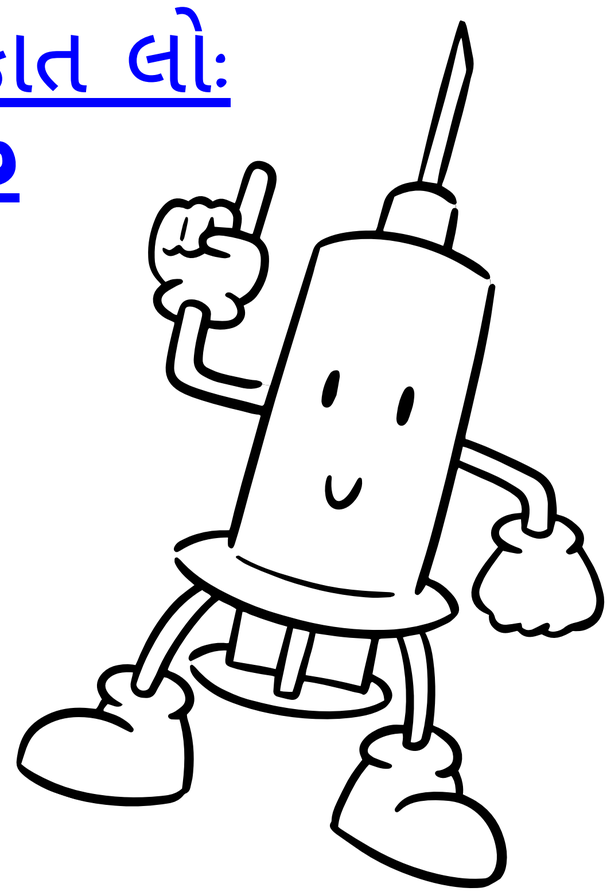
પ્રવૃત્તિઃ તમે નીચેનામાંથી કઈ રસીઓ પહેલેથી જ મેળવી લીધી છે તે ઓળખવામાં મદદ કરવા માટે કોઈ વડીલને પૂછો અને તેમને કોષ્ટકમાં ચિહ્નિત (માર્ક) કરો.

રસી	મેળવી છે	મેળવ્યાની તારીખ(ઓ)
હેપ B (હિપેટાઇટિસ B)		
DTaP (ડિપ્થેરિયા, ધનુર અને કાળી ઉધરસ)		
IPV (પોલિયો)		
હિબ (હિમોફિલસ ઇન્ફ્લુએન્ઝા ટાઇપ b)		
PCV (ન્યુમોકોકલ રોગ)		
RV (રોટાવાઇરસ)		
ઇન્ફ્લ્યુએન્ઝા		
MMR (ઓરી, ગાલપચોળિયાં અને રૂબેલા)		
વેરીસેલા (અછબડા)		
હેપ A (હિપેટાઇટિસ A)		
કોવિડ-19		

મુસાફરી કરવા અથવા કોઈ ચોક્કસ બીમારી હોવા જેવા કારણોસર કેટલાક લોકોને અન્ય રસીઓની જરૂર પડી શકે છે. તમારા ડૉક્ટર તમને જણાવી શકે છે કે તમને બીજી કઈ રસીઓની જરૂર પડી શકે છે.

આ પ્રવૃત્તિ પુસ્તક આના દ્વારા વિકસાવવામાં આવ્યું હતું
ન્યૂ જર્સી આરોગ્ય વિભાગ
રસી નિવારણ રોગ (Vaccine Preventable Disease) કાર્યક્રમ.

વધુ માહિતી માટે, કૃપા કરીને મુલાકાત લો:
nj.gov/health/cd/vpdp



NJHealth
New Jersey Department of Health

