

कोविड -19 के खिलाफ 5 से 11 साल के बच्चों का टीकाकरण

क्यूबेक में कोविड -19 के खिलाफ 5-11 वर्ष के बच्चों के टीकाकरण के संदर्भ में माता-पिता और परिवारों के लिए उनके निर्णय लेने में सहायता करने के लिए सूचनात्मक उपकरण

Hindi

उपलब्ध वैज्ञानिक ज्ञान का सारांश

कोविड -19 और 5 से 11 वर्ष की आयु के बच्चे

- 5-11 साल के बच्चों के लिए कोविड -19 से जुड़ी चिकित्सा समस्याएं गंभीर नहीं हैं - क्यूबेक में महामारी की शुरुआत के बाद से 35,000 मामलों में से 52 अस्पताल में भर्ती हुए हैं और कोई मौत नहीं हुई है (16 अक्टूबर, 2021 तक के आंकड़े)। हालांकि, चौथी लहर के दौरान प्रति 100,000 लोगों पर सबसे अधिक मामलों के साथ 5-11 साल के बच्चे आयु वर्ग के थे।
- सामान्य लक्षण - बुखार, खांसी, गंध की कमी, थकान
- संभावित जटिलताएं - सांस लेने में कठिनाई, भ्रम, सीने में दर्द
- पीडियाट्रिक इंटेलिमेंट मल्टी-सिस्टमिक सिंड्रोम (PIMS) - कोविड -19 का एक बहुत ही दुर्लभ लेकिन गंभीर परिणाम जो संक्रमण के कुछ सप्ताह बाद होता है: यह प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया अंगों (मस्तिष्क, गुर्दे, यकृत, त्वचा, हृदय) पर हमला करती है। कनाडा में, प्रति 100,000 बच्चों पर 6 अस्पताल में भर्ती मामले दर्ज किए गए हैं (मार्च 2020 और मई 2021 के बीच)।
- लंबे समय तक कोविड - बच्चों में लंबे समय तक कोविड का अस्तित्व स्पष्ट नहीं है: कोविड -19 वाले 1 से 4% बच्चों में लंबे समय तक कोविड (थकान, कमजोरी, नींद की गड़बड़ी, सांस लेने में कठिनाई और ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई) के अनुरूप लगातार लक्षण होने की सूचना है, लेकिन वहाँ इस बात का कोई सबूत नहीं है कि ये लक्षण कोविड -19 के कारण हैं।
- बच्चों पर अन्य प्रभाव - महामारी और स्वास्थ्य उपाय स्कूल, परिवार और स्कूल के बाद की गतिविधियों को प्रभावित करते हैं और इस प्रकार कुछ बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य, मनोसामाजिक विकास और शैक्षणिक उपलब्धि को नकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकते हैं।

कोविड -19 के खिलाफ बच्चों को टीका लगाने के लाभ

भले ही 5-11 साल के बच्चों में कोविड -19 से जुड़ी चिकित्सा समस्याएं गंभीर नहीं हैं, लेकिन बच्चों को टीका लगाने के कुछ लाभ हैं:

- फाइजर-बायोएनटेक वैक्सीन (कॉमरनेटी) से बच्चों को बीमारी से 90.7% सुरक्षा
- बच्चे के लिए रोग का एक गंभीर रूप विकसित होने का जोखिम कम होना, PIMS (और संभवतः लंबे समय तक रहने वाला कोविड)
- बच्चे में बीमारी फैलने का कम जोखिम, जो कमजोर लोगों की रक्षा करने में मदद करता है, और जो समुदाय में वायरस के प्रसार को कम करने में मदद करता है और वायरस के नए रूपों में बदलने का जोखिम होता है
- स्कूल में संचरण का कम जोखिम, जिससे बच्चों, परिवारों और स्कूलों के लिए संभावित कक्षा बंद और अन्य असुविधाएँ कम हो जाती हैं
- कुछ बच्चों और माता-पिता में बेहतर मानसिक स्वास्थ्य और कम चिंता
- लगातार स्कूल में उपस्थिति और समाजीकरण के माध्यम से बच्चों के विकास और स्कूली शिक्षा में संभावित सुधार

कोविड -19 के खिलाफ 5 से 11 साल के बच्चों का टीकाकरण

क्या कुछ बच्चों को दूसरों की तुलना में अधिक टीका लगाया जाना चाहिए?

जो बच्चे इम्यूनोसप्रेसड या पुरानी स्वास्थ्य स्थितियों से पीड़ित हैं, उनमें कोविड -19 के गंभीर संक्रमण का थोड़ा अधिक जोखिम होता है, जो उनके टीकाकरण को विशेष रूप से फायदेमंद बना सकता है।

क्या पहले से ही कोविड -19 से संक्रमित बच्चे को टीका लगाया जाना चाहिए?

रोग होने से फिर से संक्रमण होने की संभावना कम हो जाती है, लेकिन इस सुरक्षा की अवधि अनिश्चित होती है। जिन बच्चों को पहले से ही बीमारी है (बीमारी होने के कम से कम 8 सप्ताह बाद) उनकी प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया बढ़ाने और उनकी सुरक्षा की अवधि को बढ़ाने के लिए टीके की एक खुराक देने की सिफारिश की जाती है।

टीकाकरण के बाद संभावित दुष्प्रभाव

- 2-3 दिनों के भीतर हल्के प्रभाव: इंजेक्शन स्थल पर लालिमा, दर्द और सूजन, बांह के नीचे ग्रंथियां, प्रणालीगत प्रतिक्रियाएं (बुखार, थकान, सिरदर्द, मांसपेशियों में दर्द)। 5-11 साल (30 माइक्रोग्राम के बजाय 10 माइक्रोग्राम) को दी जाने वाली बाल चिकित्सा खुराक के साथ प्रणालीगत प्रतिक्रियाएं कम होती हैं।
- 14 दिनों के भीतर, मायोकार्डिटिस या पेरिकार्डिटिस (मांसपेशियों या हृदय की परत की सूजन, सीने में दर्द, धड़कन, सांस की तकलीफ, थकान, बुखार जैसे लक्षणों के साथ) का बहुत कम जोखिम। क्यूबेक में 12-17 वर्ष के बच्चों में, टीके की प्रति 100,000 खुराक पर मायोकार्डिटिस के 3 मामले सामने आए हैं, विशेष रूप से दूसरी खुराक के बाद 16-17 वर्ष के लड़कों में। मामले हल्के थे और उपचार और आराम के लिए अच्छी तरह से प्रतिक्रिया करते थे, और लक्षण अल्पकालिक थे। घरेलू डेटा दो खुराक के बीच कम से कम 8 सप्ताह के अंतराल के साथ कम जोखिम दिखाता है।
- फाइजर-बायोएनटेक के क्लिनिकल परीक्षण के दौरान 5-11 वर्ष की आयु के 3,000 बच्चों को टीका लगाया गया, मायोकार्डिटिस या पेरिकार्डिटिस का कोई मामला सामने नहीं आया। भले ही यह नमूना जोखिम को बाहर करने के लिए बहुत छोटा है, यह विश्वास करना उचित है कि यह जोखिम अभी भी 12-17 वर्ष के बच्चों की तुलना में कम है। सभी मामलों में, टीके (फार्माकोविजिलेंस) के दुष्प्रभावों की करीबी और निरंतर निगरानी जारी है।

क्या बच्चों में टीके के दीर्घकालिक दुष्प्रभाव हो सकते हैं?

- किसी भी अध्ययन ने यह नहीं दिखाया है कि किसी भी टीके के दिए जाने के वर्षों बाद दुष्प्रभाव हो सकते हैं। एक टीके से होने वाले दुष्प्रभाव आपके मिलने के हफ्तों या महीनों बाद होते हैं। मैसेंजर आरएनए(ARN) टीकों के लिए भी यही उम्मीद की जाएगी।
- मैसेंजर आरएनए तकनीक का उपयोग चिकित्सा में वर्षों से किया जा रहा है। यह एक ऐसा नुस्खा है जो हमारे शरीर को एक वायरस के खिलाफ एंटीबॉडी बनाने के लिए दिया जाता है। एमआरएनए हमारी आनुवंशिक सामग्री को नहीं बदलता है। शरीर कुछ ही घंटों में एमआरएनए को समाप्त कर देता है, केवल एंटीबॉडी को छोड़कर जो शरीर ने वायरस से लड़ने के लिए तैयार किया है।
- दिसंबर 2020 के बाद से, करोड़ों mRNA टीके लगाए गए हैं और प्रतिकूल प्रतिक्रियाओं की बारीकी से निगरानी की जाती है।



कोविड -19 के खिलाफ 5 से 11 साल के बच्चों का टीकाकरण

अपने बच्चे के टीकाकरण पर निर्णय लें

अपने बच्चे के लिए सही निर्णय कैसे लें? सुझाव:

सबसे पहले

- विश्वास करें कि, एक अभिभावक के रूप में, हम उपलब्ध ज्ञान के आधार पर अपने बच्चे के वर्तमान और भविष्य के स्वास्थ्य के लिए सर्वोत्तम निर्णय लेना चाहते हैं।
- स्वीकार करें कि टीकाकरण या स्वास्थ्य प्रणाली के साथ हमारी भावनाएं और हमारे व्यक्तिगत, पारिवारिक या सामूहिक अनुभव हमारे निर्णय को प्रभावित कर सकते हैं और हमें दूसरों से अलग स्थिति लेने के लिए प्रेरित कर सकते हैं।
- पहचानें कि हमारी भावनाएं, हमारी स्थिति और हमारा निर्णय समय के साथ बदल सकता है।

सूचित करना

- सूचना के सबसे विश्वसनीय स्रोतों का उपयोग करें (नीचे संसाधन देखें)।
- यदि आवश्यक हो, तो हमारी चिंताओं के बारे में किसी विश्वसनीय स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर से बात करें।

पेशेवरों और विपक्षों का वजन करें

- माता-पिता के रूप में, हम अपने बच्चे या अपने परिवार के लिए निर्णय लेने से पहले हर दिन पेशेवरों और विपक्षों का विश्लेषण करते हैं, और यह हमारे बच्चे को कोविड -19 के खिलाफ टीकाकरण के लिए अलग नहीं है।
- इन फायदे और नुकसान की समझ माता-पिता से माता-पिता और परिवार से परिवार में भिन्न होती है, और हमें इन मतभेदों का सम्मान करना चाहिए जो बेहद विविध पारिवारिक पृष्ठभूमि, अनुभवों और इतिहास से जुड़े हैं।
- माता-पिता के रूप में, अपनी गति को प्रतिबिंबित करने और उसका सम्मान करने के लिए समय निकालना महत्वपूर्ण है।

इसके बारे में बात कर रहे हैं

- विश्वास और मतभेदों के सम्मान के माहौल में, अपने करीबी लोगों के साथ हमारी चिंताओं पर चर्चा करें।
- असहमति के मामले में, दूसरों को समझाने की कोशिश किए बिना सुनें, उनकी चिंताओं या विकल्पों का न्याय न करें।
- उन बंधनों को बढ़ावा दें जो हमें हमारी असहमति से परे एकजुट करते हैं। हम इनके साथ रह सकते हैं जैसे हम अन्य प्रकार की असहमति (राजनीतिक, भाषाई, धार्मिक, खेल, संगीत, आदि) के साथ करते हैं।

माता-पिता के बीच एक सामान्य स्थिति पर ध्यान दें

- एक ही परिवार के माता-पिता के बीच संवाद को बढ़ावा देना, और यदि आवश्यक हो तो एक सामान्य स्थिति के लिए मध्यस्थता का सहारा लें जो हमारे बच्चों को संघर्ष से बचाएगा और पारिवारिक संबंधों को बनाए रखेगा।
- यदि कोई समझौता संभव नहीं है, तो हमारे बच्चे को समझाएं कि उसके माता-पिता एक ही बात नहीं सोचते हैं, लेकिन वे दोनों उससे प्यार करते हैं और उसका भला चाहते हैं। यदि कोई असहमति है, तो अदालत निर्णय ले सकती है, लेकिन यह आमतौर पर उस बच्चे के लिए बहुत दर्दनाक होता है जो खुद को संघर्ष के केंद्र में पाता है।

बच्चे के साथ बात करें

- उम्र-उपयुक्त तरीके से टीकों की भूमिका के बारे में बच्चे से बात करें (नीचे संसाधन देखें)।
- उसे आश्वस्त करें कि, माता-पिता के रूप में, हम वह निर्णय ले रहे हैं जो हमें लगता है कि उसके लिए सबसे अच्छा है, भले ही अन्य माता-पिता अलग-अलग निर्णय लें।
- बच्चे को उसके संभावित डर के बारे में सुनें और आश्वस्त करें (बीमारी फैलने का डर, सुई या इंजेक्शन का डर, दर्द में होने का डर, टीके के साइड इफेक्ट का डर, और अगर निर्णय टीकाकरण नहीं करने का है, तो न्याय या बहिष्कृत होने का डर)।
- हो सके तो बच्चे को परिवार के फैसले में शामिल होने का एहसास कराएं।
- यदि निर्णय टीकाकरण है, और यदि बच्चा इसे चाहता है, तो टीकाकरण के दिन उसके डर को कम करने के तरीकों के बारे में उससे बात करें (किसी रिश्तेदार या दोस्त के साथ रहना, अपनी पसंद की किसी चीज के बारे में बात करना, किताब या अन्य के साथ मस्ती करना वस्तु, एक क्लिनिक में जाएं जहां पालतू चिकित्सा है)।

अन्य परिवारों की पसंद का सम्मान करें

- अन्य माता-पिता की पसंद वैध है और हमारे जितना ही सम्मान किया जाना चाहिए, भले ही वह हमारे से अलग हो और अगर यह हमें चिंतित या क्रोधित कर सकता है।
- संभावित असहमति के बावजूद, देखभाल और सहानुभूति रखें और रिश्तों को बनाए रखने को प्राथमिकता दें।
- टीकाकरण के आसपास विभिन्न स्थितियां तनाव पैदा कर सकती हैं और बच्चों पर प्रभाव डाल सकती हैं (वफादारी का संघर्ष, बहिष्कार की भावना, बदमाशी, चुप्पी, कलंक, दोस्ती का नुकसान)। टीकाकरण पर एक स्पष्ट स्थिति न लेकर, नैतिकता या अपराध-बोध से ग्रस्त प्रवचन न करके, और माता-पिता की पसंद का सम्मान करके, बच्चों को इन संभावित तनावों से बचाना महत्वपूर्ण है।

कोविड -19 के खिलाफ 5 से 11 साल के बच्चों का टीकाकरण

बच्चों के लिए कोविड -19 वैक्सीन संसाधन

वीडियो

Squat Télé-Québec, *Le vaccin à ARN messenger*

<https://squat.quebec.tv/videos/13712>

Squat Télé-Québec, *La peur des vaccins*

<https://squat.quebec.tv/videos/13658>

Les guerriers de l'immunité, BD développée par Dr. Wilson, Ottawa

https://daks2k3a4ib2z.cloudfront.net/590b8e49d2de1d32ccaefb53/59c12b021de2e0000153471f_immunity_warriors_french-compressed.pdf

For younger kids: Just a Vaccine, by Southern Ohio Medical Center

<https://www.youtube.com/watch?v=aiXDWFBIJ7I>

Valiant Vaccine Versus the Vicious Virus, by Dr. Dery and Dr. Griggs

<https://www.youtube.com/watch?v=VQiESFpg65g>

सवाल और जवाब

Les Débrouillards, *Vaccin contre la COVID-19*

<https://www.lesdebrouillards.com/quoi-de-neuf/vaccination-des-enfants-contre-la-covid-19-on-repond-a-vos-questions/>

Institut national de santé publique du Québec (INSPQ), *Vaccination contre la COVID-19 chez les jeunes âgés de 5 à 11 ans*

<https://www.inspq.qc.ca/covid-19/vaccination/5-11ans>

Doctor Answers Kids' Questions about COVID Vaccine, CBC Kids

<https://www.cbc.ca/kidsnews/post/watch-doctor-answers-questions-about-covid-19-vaccine-for-kids-under-12> (video)

How to Handle Your Shots Like a Champ, by Kids boost immunity

<https://kidsboostimmunity.com/champ> (info and video)

COVID-19 Vaccine FAQ (5-11 year-olds), Sick Kids Hospital, Toronto

<https://www.aboutkidshealth.ca/Article?contentid=4001&language=English>

अपॉइंटमेंट लें

कोविड -19 वैक्सीन मुफ्त और सभी के लिए सुलभ है, चाहे कोई भी स्थिति हो, रैमक्यू (RAMQ) कार्ड के साथ या उसके बिना। 5 से 11 वर्ष की आयु के बच्चों को टीकाकरण क्लिनिक में (बिना मुलाकात के साथ या बिना) या स्कूल में टीका लगाया जा सकता है।

यदि आपके पास 5-11 वर्ष के बच्चों के लिए टीकाकरण के बारे में प्रश्न हैं, तो देखें

quebec.ca/vaccinjeune

अपॉइंटमेंट लेने के लिए, Portail Clic Santé

portal3.clicsante.ca

पर जाएं या डायल करें।

1 877 644-4545