



# टीकाकरण के लिए माता- पिता की गाईड



Public Health  
Agency of Canada

Agence de la santé  
publique du Canada



Canada

To promote and protect the health of Canadians through leadership,  
partnership, innovation and action in public health.

—Public Health Agency of Canada

Available in English under the title:

A Parent's Guide to *Vaccination*

Also available in other select languages.

Également disponible en français sous le titre :

Un guide de *vaccination* à l'intention des parents

Également disponible dans d'autres langues.

**To obtain additional information, please contact:**

Public Health Agency of Canada

Address Locator 0900C2

Ottawa, ON K1A 0K9

Tel: 613-957-2991

Toll free: 1-866-225-0709

Fax: 613-941-5366

TTY: 1-800-465-7735

E-mail: [publications-publications@hc-sc.gc.ca](mailto:publications-publications@hc-sc.gc.ca)

This publication can be made available in alternative formats upon request.

© His Majesty the King in Right of Canada, as represented by the Minister of Health, 2025

Publication date: March 2025

This publication may be reproduced for personal or internal use only without permission provided the source is fully acknowledged.

**Print** Cat.: HP40-38/2023Hin      **PDF** Cat.: HP40-38/2023Hin-PDF      Pub. : 220535  
ISBN: 978-0-660-46129-8      ISBN: 978-0-660-46087-1



टीकाकरण के लिए माता-पिता की गार्ड



## सामग्री तालिका

- 4 टीकाकरण के बारे में
- 10 नियमित टीकाकरण से रोकी जाने वाली बीमारियां
- 14 वैक्सीन की सुरक्षा
- 17 अपने बच्चे के टीकाकरण के बारे में अप-टू-डेट रहना
- 20 अपने बच्चे की टीकाकरण अपॉइंटमेन्ट पर किन बातों का ध्यान रखें
- 25 अधिक जानकारी कहां प्राप्त करें





## टीकाकरण के लिए माता-पिता की गाईड

टीके आपके बच्चे को गंभीर और जानलेवा बीमारियों से बचाने का एक महत्वपूर्ण तरीका है। आप यह सुनिश्चित करके उन्हें सुरक्षित और स्वस्थ रखने में मदद कर सकते हैं कि उन्हें समय पर सभी अनुशंसित टीके मिलें।





# टीकाकरण के बारे में

## टीके क्या हैं?

टीके ऐसे उपकरण हैं जो शरीर की प्राकृतिक सुरक्षा (इन्यून प्रणाली) के साथ काम करते हैं ताकि बीमारियों से आने वाले जोखिमों के बिना बीमारियों के खिलाफ सुरक्षा विकसित की जा सके।

## प्रतिरक्षा प्रणाली (immune system) क्या है?

प्रतिरक्षा प्रणाली हमारे शरीर में कोशिकाओं, ऊतकों और अंगों का एक जटिल नेटवर्क है जो बीमारियों को रोकने और हमें स्वस्थ रखने में मदद करने के लिए एक साथ काम करते हैं।

हमारी प्रतिरक्षा प्रणाली उन चीजों को जवाब देती है जिन्हें वह अपरिचित या हानिकारक मानती है, जैसे कि बैक्टीरिया और वायरस जो बीमारियों का कारण बन सकते हैं। प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया नामक चरणों की एक श्रृंखला के माध्यम से, हमारे शरीर संक्रमण से लड़ने और भविष्य के संक्रमण (प्रतिरक्षा) के खिलाफ सुरक्षा प्रदान करने के लिए एंटीबॉडी और प्रतिरक्षा स्मृति कोशिकाओं का उत्पादन करते हैं।

एंटीबॉडी प्रोटीन होते हैं जो हानिकारक बैक्टीरिया या वायरस से जुड़ते हैं और उन्हें शरीर से हटाने में मदद करते हैं। यदि हम उस विशिष्ट वायरस या जीवाणु का फिर से सामना करते हैं, तो प्रतिरक्षा स्मृति कोशिकाएं वास्तव में बीमार होने से पहले शरीर से इसे हटाने में मदद करने के लिए जल्दी से अधिक एंटीबॉडी का उत्पादन करती हैं।

# क्या आप जानते हैं?

कई बैक्टीरिया उपयोगी होते हैं और हमें बीमार किए बिना स्वाभाविक रूप से हमारे शरीर में और हमारे शरीर पर पाए जा सकते हैं, यदि वे शरीर के उन हिस्सों में नहीं होते जहां से वे संबंधित नहीं होते। यह निर्धारित करना हमारी प्रतिरक्षा प्रणाली के काम का हिस्सा है कि कौन से बैक्टीरिया हमें बीमार कर सकते हैं और यदि आवश्यक हो तो प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया विकसित कर सकते हैं।



## टीकाकरण कैसे काम करता है?

टीकाकरण हमारे शरीर को एक सुरक्षित तरीके से बैक्टीरिया या वायरस के प्रमुख हिस्सों के लिए उजागर करके काम करता है, जिन्हें एंटीजन कहा जाता है, ताकि हमारी प्रतिरक्षा प्रणाली एक प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया विकसित कर सके। बाद में, यदि हम उसी जीवाणु या वायरस के संपर्क में आते हैं, तो हमारी प्रतिरक्षा प्रणाली अधिक तेज़ी से प्रतिक्रिया करने में सक्षम होगी:

- > हमें बीमार होने से बचाने के लिए
- > अगर हमें बीमारी हो जाती है तो हमें गंभीर रूप से बीमार होने से बचाने के लिए

## टीके कैसे दिए जाते हैं?

अधिकांश टीके आपके बच्चे के ऊपरी बाजू या जांघ में एक इंजेक्शन (सुई) द्वारा दिए जाते हैं। कुछ टीके मौखिक रूप से (मुँह से) दिए जा सकते हैं और एक फलू (इन्फ्लूएंजा) टीका है जिसे नाक में छिड़का जाता है।

कुछ टीके जीवन भर सुरक्षा प्रदान करते हैं, जबकि अन्य को सुरक्षा प्रदान करना जारी रखने के लिए बूस्टर खुराक की आवश्यकता होती है।

कुछ टीके केवल एक वायरस या जीवाणु से बचाते हैं, जबकि संयोजन टीके एक ही समय में कई से बचाते हैं। संयोजन टीके सहायक होते हैं क्योंकि उनका मतलब है कम इंजेक्शन और कम अपॉइंटमेंट्स, जिससे टीकाकरण और सुरक्षा के निर्माण में देरी को कम करने में मदद मिल सकती है।

बच्चों को अच्छी सुरक्षा प्रदान करने के लिए वैक्सीन की कई खुराकों की आवश्यकता हो सकती है। उदाहरण के लिए, DTaP-IPV-Hib एक संयोजन टीका है जिसे आम तौर पर जीवन के पहले 2 वर्षों के दौरान 4 खुराकों के रूप में दिया जाता है। यह इसके खिलाफ सुरक्षा करता है:

- > डिप्पीरिया
- > हिब (हेमोफिलस इन्फ्लूएंजा टाइप बी)
- > पोलियो
- > टेटनस
- > काली खांसी (पट्टुसिस)



## टीकाकरण क्यों महत्वपूर्ण है?

टीकाकरण हमारे सबसे महत्वपूर्ण सार्वजनिक स्वास्थ्य उपकरणों में से एक माना जाता है। पिछले 50 वर्षों में, टीकाकरण ने कैनेडा और दुनिया भर में कई लोगों की जान बचाई है। बचपन की कुछ बीमारियां जो कभी कैनेडा में आम थीं, अब टीकों के कारण दुर्लभ हैं।

टीके दुनिया में कहीं भी होने वाली संक्रामक बीमारी को पूरी तरह से रोक सकते हैं। उदाहरण के लिए, 1977 के बाद टीकाकरण के वजह से पूरी दुनिया में चेचक का एक भी मामला नहीं हुआ है।

कुछ टीके सामुदायिक प्रतिरक्षा (जिसे हर्ड इम्युनिटी भी कहा जाता है) बनाने में मदद कर सकते हैं। इसका मतलब है कि जितने अधिक लोगों को किसी बीमारी के खिलाफ टीका लगाया गया है, उतनी ही कम संभावना है कि बीमारी एक समुदाय में फैल जाए। यह उन लोगों की रक्षा करने में मदद करता है जिन्हें टीका नहीं लगाया जा सकता है। यह उन लोगों की रक्षा करने में भी मदद करता है जिनके लिए हो सकता है कि टीका उतनी अच्छी तरह से काम न करें, जैसे कि शिशु, बड़ी उम्र के वयस्क और जो लोग इम्यूनोकॉम्प्रोमाइज्ड हैं।

जो लोग इम्यूनोकॉम्प्रोमाइज्ड हैं, उनकी स्वास्थ्य की स्थिति या उनके द्वारा ली जाने वाली दवाओं के कारण कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली होती है। वे कुछ टीके प्राप्त करने में सक्षम नहीं हो सकते हैं, और जो टीके वे प्राप्त कर सकते हैं, वे ही सकता है कि उतनी अच्छी तरह से काम न करें। इन लोगों को वैक्सीन द्वारा रोकी जा सकने वाली बीमारियां होने और बहुत बीमार होने का खतरा अधिक होता है।

कैनेडा में टीकों की शुरुआत से पहले और बाद में 6 वैक्सीन द्वारा रोकी जा सकने वाली बीमारियों के मामलों की संख्या की तुलना करने के लिए, [Canada.ca/vaccines-work](https://www.canada.ca/vaccines-work) में Vaccines Work Poster (वैक्सीन वर्क पोस्टर) देखें।



## क्या आप जानते हैं?

कोई बीमारी जितनी संक्रामक होती है, उसे फैलने से रोकने के लिए उतने ही अधिक लोगों को टीका लगाने की आवश्यकता होती है। उदाहरण के लिए, खसरा सबसे संक्रामक बीमारियों में से एक है: यहां तक कि एक भी मामला जल्दी से फैल सकता है यदि लोगों को टीका नहीं लगाया जाता। 100 लोगों के एक समूह में, जिन्हें कभी खसरा संक्रमण नहीं हुआ है, उनमें से 95 को खसरे को फैलने से रोकने के लिए खसरे के खिलाफ टीका लगाने की आवश्यकता होती है। यही कारण है कि प्रक्रोप को रोकने के लिए टीकाकरण दर को उच्च रहना होगा।



## नियमित टीकाकरण से रोकी जाने वाली बीमारियां

नियमित टीकाकरण आपके बच्चे की उम्र के आधार पर एक अनुसूची पर अनुशंसित किया जाता है। कोई फर्क नहीं पड़ता कि आप कैनेडा में कहां रहते हैं, इनमें से सभी या लगभग सभी टीके आपके प्रांत या क्षेत्र द्वारा मुफ्त में प्रदान किए जाते हैं।

ये कुछ ऐसी बीमारियां हैं जिनसे नियमित टीकाकरण आपके बच्चे को बचाने में मदद करती हैं। कुछ को संयोजन टीकों के रूप में दिया जाता है:

- > चिकनपॉक्स (वैरिसेला): [Canada.ca/chickenpox](http://Canada.ca/chickenpox)
- > डिप्थीरिया: [Canada.ca/diphtheria](http://Canada.ca/diphtheria)
- > फ्लू (इन्फ्लूएंजा): [Canada.ca/flu](http://Canada.ca/flu)
- > हेपेटाइटिस बी: [Canada.ca/hepatitis-b](http://Canada.ca/hepatitis-b)
- > हिब (हेमोफिलस इन्फ्लूएंजा टाइप बी):  
[Canada.ca/haemophilus](http://Canada.ca/haemophilus)
- > एचपीवी (मानव पेपिलोमावायरस): [Canada.ca/hpv](http://Canada.ca/hpv)  
\*स्कूल-आधारित क्लीनिकों में पेश किए जाते हैं
- > खसरा: [Canada.ca/measles](http://Canada.ca/measles)
- > मेनिंगोकोकल: [Canada.ca/meningococcal](http://Canada.ca/meningococcal)
- > कणठमाला: [Canada.ca/mumps](http://Canada.ca/mumps)
- > न्यूमोकोकल: [Canada.ca/pneumococcal](http://Canada.ca/pneumococcal)
- > पोलियो (पोलियोमाइलाइटिस): [Canada.ca/polio](http://Canada.ca/polio)
- > रोटावायरस: [Canada.ca/rotavirus](http://Canada.ca/rotavirus)
- > रूबेला: [Canada.ca/rubella](http://Canada.ca/rubella)
- > टेटनस: [Canada.ca/tetanus](http://Canada.ca/tetanus)
- > काली खांसी (पर्टुसिस): [Canada.ca/whooping-cough](http://Canada.ca/whooping-cough)

टीकों का समय आपके प्रांत या निवास के क्षेत्र के आधार पर भिन्न हो सकता है। किसी स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता या अपने स्थानीय सार्वजनिक स्वास्थ्य विभाग से बात करें कि आपके बच्चे को किस टीकाकरण की आवश्यकता है।

कुछ स्थितियों में अन्य टीकों की भी सिफारिश की जा सकती है। उदाहरण के लिए:

- > यदि आपका बच्चा एक ऐसे क्षेत्र की यात्रा कर रहा है जहां कुछ वायरस या बैक्टीरिया आम हैं
- > यदि आपका बच्चा कुछ वायरस या बैक्टीरिया के संपर्क में आ सकता है, उदाहरण के लिए, किसी संक्रमित व्यक्ति या जानवर या दूषित वस्तु के संपर्क में आने के कारण
- > किसी बीमारी के प्रकोप के दौरान
- > यदि आपके बच्चे को कुछ स्वास्थ्य स्थितियां या जोखिम कारक हैं

## क्या आपका बच्चा यात्रा करेगा?

कुछ बीमारियां जो कैनेडा में आम नहीं हैं, वे दुनिया के अन्य हिस्सों में आम हैं। इसका मतलब है कि किसी अन्य देश की यात्रा करते समय, आपका बच्चा वायरस और बैक्टीरिया के संपर्क में आ सकता है जिसके लिए हम कैनेडा में नियमित रूप से टीका नहीं लगाते हैं।

यह अनुशंसा की जाती है कि आप एक योग्य यात्रा स्वास्थ्य प्रदाता से परामर्श करें या अपने बच्चे के यात्रा करने से कम से कम 6 सप्ताह पहले यात्रा स्वास्थ्य क्लिनिक पर जाएं। वे इस आधार पर अन्य टीकाकरण की सिफारिश कर सकते हैं कि वे कहां यात्रा कर रहे हैं।

उपयोगी यात्रा सलाह और जानकारी के लिए

[travel.gc.ca/travel-vaccinations](http://travel.gc.ca/travel-vaccinations) पर जाएं।

## वार्षिक फ्लू (इन्फ्लूएंजा) टीकाकरण

इन्फ्लूएंजा एक श्वसन बीमारी है जो बुखार, खांसी, मांसपेशियों में दर्द, सिरदर्द, गले में खराश और थकावट का कारण बन सकती है। कुछ लोग हल्के से बीमार हो जाते हैं जबकि कुछ बहुत बीमार हो सकते हैं।

6 महीने और उससे अधिक उम्र के सभी लोगों को हर साल इन्फ्लूएंजा का टीका लगाने की सलाह दी जाती है। ऐसा इसलिए है क्योंकि इन्फ्लूएंजा वैक्सीन से सुरक्षा एक वर्ष से अगले वर्ष तक नहीं रह सकती है और वैक्सीन में उपभेद साल-दर-साल बदल सकते हैं। इन्फ्लूएंजा टीके 3 या 4 इन्फ्लूएंजा उपभेदों को लक्षित करते हैं जो आगामी इन्फ्लूएंजा मौसम (नवंबर से अप्रैल) में बीमारी का कारण बन सकते हैं।

अपने पहले इन्फ्लूएंजा वैक्सीन के लिए, 6 महीने से 9 साल से कम उम्र के बच्चों को एक महीने के अंतर पर 2 खुराक की आवश्यकता होती है। उसके बाद, उन्हें हर साल केवल एक इन्फ्लूएंजा वैक्सीन की आवश्यकता होती है।

यह सुनिश्चित करके कि आपके बच्चे को इन्फ्लूएंजा के खिलाफ टीका लगाया गया है, आप उन्हें और दूसरों को भी बचा सकते हैं, क्योंकि उनके द्वारा दूसरों को इन्फ्लूएंजा फैलाने की संभावना कम होगी।

अधिक जानकारी के लिए, अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता, स्थानीय सार्वजनिक स्वास्थ्य विभाग से बात करें या [Canada.ca/flu](http://Canada.ca/flu) पर जाएं।

## COVID-19 टीकाकरण

COVID-19 SARS-CoV-2 वायरस के कारण होने वाली संक्रामक बीमारी है। हालांकि COVID-19 आमतौर पर बच्चों में हल्का होता है, लेकिन कुछ बच्चे काफी बीमार हो सकते हैं। आप अपने बच्चे को टीका लगवाकर COVID-19 से बहुत बीमार होने से बचाने में मदद कर सकते हैं।

COVID-19 टीकों के बारे में जानकारी के लिए, [Canada.ca/covid-vaccine](https://Canada.ca/covid-vaccine) पर जाएं।





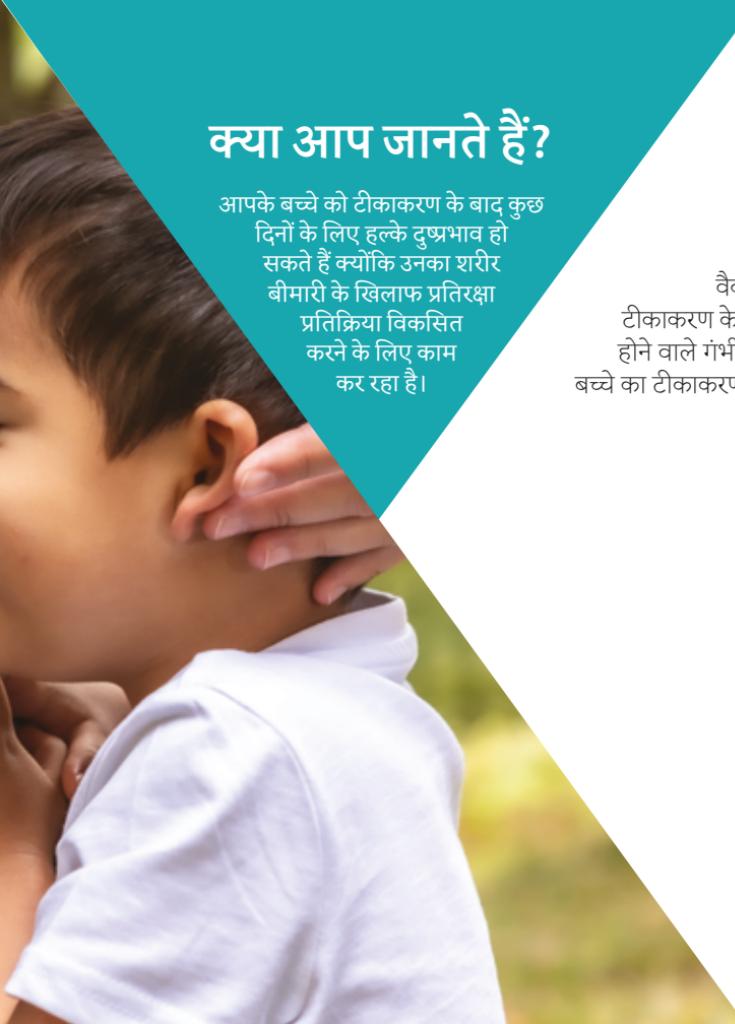
## वैक्सीन की सुरक्षा

जब किसी वैक्सीन को मंजूरी देने पर विचार किया जा रहा होता है, तो हेल्थ कैनेडा निर्णय लेने से पहले समीक्षा करता है कि वैक्सीन और इसकी सुरक्षा कितनी अच्छी तरह काम करती है।

एक बार वैक्सीन को मंजूरी मिलने के बाद, हेल्थ कैनेडा प्रांतों और टेरटरीज़, अन्य देशों और अंतर्राष्ट्रीय एजेंसियों के सहयोग से इसकी सुरक्षा और इसकी प्रभावशीलता की निगरानी करना जारी रखता है।

टीका लगाए जाने के बाद, साइड इफेक्ट्स होना आम है जो 1 से 3 दिनों तक रह सकता है। अधिकांश बच्चे टीकों को अच्छी तरह से सहन करते हैं। कुछ मामलों में, आपका बच्चा उधम मचा सकता है, उसे हल्का बुखार हो सकता है, सामान्य से अधिक नींद आ सकती है, या जहां इंजेक्शन दिया गया था वहां दर्द, सूजन या लालिमा हो सकती है।





## क्या आप जानते हैं?

आपके बच्चे को टीकाकरण के बाद कुछ दिनों के लिए हल्के दुष्प्रभाव हो सकते हैं क्योंकि उनका शरीर बीमारी के खिलाफ प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया विकसित करने के लिए काम कर रहा है।

कुछ बच्चे टीके लगवाने से डर सकते हैं। दर्द को कम करने और अपने बच्चे को बेहतर टीकाकरण अनुभव देने में मदद करने के सुझावों के लिए, नीचे दिया गया अनुभाग देखें: “अपने बच्चे की टीकाकरण अपॉइंटमेंट पर किन बातों का ध्यान रखें”।

वैक्सीन के लिए गंभीर दुष्प्रभाव या एलर्जी प्रतिक्रियाएं बहुत दुर्लभ हैं। यदि आपको संदेह है कि टीकाकरण के बाद आपके बच्चे को गंभीर प्रतिक्रिया हो सकती है, तो तुरंत चिकित्सा देखभाल लें। टीकों से होने वाले गंभीर दुष्प्रभावों की सूचना स्थानीय जन स्वास्थ्य विभाग को भी दी जानी चाहिए। भविष्य में अपने बच्चे का टीकाकरण करवाने से पहले अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता को किसी भी गंभीर प्रतिक्रियाओं के बारे में बताएं जो आपके बच्चे ने अनुभव की हैं।





## अपने बच्चे के टीकाकरण के बारे में अप-टू-डेट रहना

### आपको कैसे पता चलेगा कि आपके बच्चे की वैक्सीन का समय हो गया है?

सर्वोत्तम सुरक्षा के लिए, आपके बच्चे की अपने पूरे जीवन में विभिन्न समयों पर टीका लगाया जाना चाहिए। टीकाकरण अनुसूची (जिसे इन्युनाइजेशन अनुसूची के रूप में भी जाना जाता है) को बच्चों को बीमारी के संपर्क में आने की संभावना से **पहले** टीके प्रदान करने के लिए डिज़ाइन किया गया है। इसलिए बच्चों को समय पर टीका लगाया जाना बहुत जरूरी है।

आप उनके व्यक्तिगत टीकाकरण रिकॉर्ड को देखकर पता लगा सकते हैं कि आपके बच्चे को कौन से टीके लगे हैं। हर किसी को अपने पूरे जीवन में एक व्यक्तिगत टीकाकरण रिकॉर्ड बनाए रखना चाहिए। इसे एक सुरक्षित स्थान पर रखें और इसे हर टीकाकरण अपॉइंटमेंट पर प्रस्तुत करें ताकि इसे अपडेट किया जा सके।

यदि आपके बच्चे के पास व्यक्तिगत टीकाकरण रिकॉर्ड नहीं है, तो प्राप्त करने के लिए उनके स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता या अपने स्थानीय सार्वजनिक स्वास्थ्य विभाग से संपर्क करें।

यह पता लगाने के लिए कि क्या आपके बच्चे को कोई टीका लगाना बाकी है, अपने प्रांत या क्षेत्र के टीकाकरण कार्यक्रम की जांच करें या स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता या अपने स्थानीय सार्वजनिक स्वास्थ्य विभाग से बात करें।

टीकाकरण कार्यक्रम [Canada.ca/immunization-schedule](http://Canada.ca/immunization-schedule) पर उपलब्ध हैं।

## क्या होगा अगर मेरा बच्चा टीका लेने से छूक गया?

यदि आपके बच्चे को उनकी उम्र के लिए सभी अनुशंसित टीके नहीं मिले हैं, तो वे अभी भी लगवा सकते हैं। उन्हें कार्यक्रम पर वापस लाना महत्वपूर्ण है।

जितनी जल्दी ही सके अपने बच्चे के स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता या अपने स्थानीय सार्वजनिक स्वास्थ्य विभाग से बात करने के लिए अपॉइंटमेंट बुक करें। वे आपकी यह पता लगाने में मदद कर सकते हैं:

- › आपके बच्चे को पहले से ही कौन से टीके मिले हैं
- › कौन से उन्हें अभी भी चाहिए
- › उन्हें कब और कहां प्राप्त करना है

## क्या होगा अगर मेरे बच्चे को टीका नहीं लगाया जा सकता है?

जो बच्चे इम्यूनोकॉम्प्रोमाइज्ड हैं, वे कुछ टीके प्राप्त करने में सक्षम नहीं हो सकते हैं। इम्यूनोकॉम्प्रोमाइज्ड का मतलब है कि प्रतिरक्षा प्रणाली निम्नलिखित के कारण कमज़ोर हो सकती है:

- › कोई स्वास्थ्य स्थिति
- › कुछ दवाएं

यह उन लोगों के लिए बहुत महत्वपूर्ण है जो एक ऐसे बच्चे के साथ रहते हैं या उसके साथ निकट संपर्क रखते हैं जौ इम्यूनोकॉम्प्रोमाइज्ड है, ताकि वे अपने टीकों के साथ अप-टू-डेट रहें। अपने बच्चे को सुरक्षित रखने के तरीके के बारे में अपने बच्चे के स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से बात करें।

## क्या होगा अगर हम किसी अन्य प्रांत या क्षेत्र में चले जाते हैं?

आपके प्रांत या क्षेत्र के आधार पर वैक्सीन कार्यक्रम अलग-अलग हो सकते हैं। यदि आप किसी अन्य प्रांत या क्षेत्र में जाते हैं, तो आपके बच्चे का टीकाकरण कार्यक्रम बदल सकता है।

एक बार जब आप चले जाते हैं, तो अपने बच्चे के नए स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता या अपने नए स्थानीय सार्वजनिक स्वास्थ्य विभाग से संपर्क करें ताकि यह पता चल सके कि किन टीकों की आवश्यकता हो सकती है। अपने बच्चे के व्यक्तिगत टीकाकरण रिकॉर्ड को अपनी अपॉन्टमेन्ट पर लाना सुनिश्चित करें ताकि स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता को पता चले कि आपके बच्चे ने पहले से ही कौन से टीके लगवा रखे हैं।



## अपने बच्चे की टीकाकरण अपॉइंटमेन्ट पर किन बातों का ध्यान रखें

आप अपने बच्चे की सकारात्मक वैक्सीन अनुभव प्राप्त करने में मदद कर सकते हैं। यह आसान होगा यदि आप जानते हैं कि किन बातों का ध्यान रखना है।

### अपॉइंटमेन्ट से पहले

- › टीकाकरण के अनुभव को अधिक सकारात्मक बनाने के लिए पहले से ही योजना बनाएं।
- › अपने बच्चे के ध्यान को टीकाकरण से दूर रखने के लिए कुछ लाने पर विचार करें, जैसे कि गेम, पुस्तक, संगीत या वीडियो।
- › यदि आपको या आपके बच्चे को टीकाकरण के बारे में डर या चिंता है, तो उन विकल्पों के लिए अपॉइंटमेन्ट से पहले अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से संपर्क करें जो मदद कर सकते हैं।
- › यदि आपके पास अपने बच्चे के लिए व्यक्तिगत टीकाकरण रिकॉर्ड है, तो इसे अपनी अपॉइंटमेन्ट पर अपने साथ लाएं। यदि आपके पास कुछ नहीं है, तो अपनी अपॉइंटमेन्ट पर इसके बारे में पूछें।

अपने बच्चे के टीकाकरण की तैयारी के बारे में अधिक जानकारी के लिए [Canada.ca/vaccination-appointment-children](https://Canada.ca/vaccination-appointment-children) पर जाएं।





## अपॉन्टमेन्ट के दौरान

आपके बच्चे का स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता आपके बच्चे को टीका लगाने से पहले आपसे आपके बच्चे के स्वास्थ्य के बारे में कुछ प्रश्न पूछ सकता है। टीकों के बारे में आपके पास कोई भी प्रश्न पूछने का यह एक शानदार समय है। यदि आपके बच्चे को पिछले टीकाकरण से नकारात्मक टीकाकरण अनुभव, चिंता, या गंभीर प्रतिक्रिया हुई है, तो स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता को बताना सुनिश्चित करें।

अधिक आरामदायक टीकाकरण अनुभव के लिए, निम्नलिखित रणनीतियों का प्रयास करें:

- › **टीकाकरण के दौरान** अपने बच्चे को पकड़कर और उनसे बात करके **शांत करें।**
- › **यदि आप दूध पिला रही हैं, तो टीकाकरण से ठीक पहले, दौरान या बाद में अपने शिशु या बच्चे को फीड देने का प्रयास करें।** इससे उन्हें आराम मिलेगा।
- › **शांत रहें।** आपका बच्चा आपकी भावनाओं पर प्रतिक्रिया दे सकता है। जब आप शांत और सकारात्मक होते हैं, तो वे अधिक सहज होंगे।
- › **दूसरी बातों में ध्यान लगाएं।** आपकी सुखदायक आवाज या स्पर्श आपके बच्चे को आराम देने में मदद कर सकता है, कोई पसंदीदा खिलौना, कहानी या गीत भी ऐसा कर सकता है।

## क्लिनिक छोड़ने से पहले

अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता को अपने बच्चे के व्यक्तिगत टीकाकरण रिकॉर्ड में टीकाकरण रिकॉर्ड दर्ज करने के लिए याद दिलाएं। यदि आपके पास अपने बच्चे का रिकार्ड नहीं है, तो उसके लिए पूछें।

अपने बच्चे के अगले टीकाकरण के लिए अपॉन्टमेन्ट लें।

आपको टीकाकरण के बाद कम से कम 15 मिनट तक इंतजार करने के लिए कहा जाएगा ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि आपके बच्चे को एलर्जी की प्रतिक्रिया नहीं है।

टीकों के लिए गंभीर एलर्जी प्रतिक्रियाएं बहुत दुर्लभ हैं। किसी गंभीर एलर्जी प्रतिक्रिया के संकेतों में शामिल हो सकते हैं:

- › सांस लेने में समस्या (घरघराहट)
- › चेहरे, जीभ या गले की सूजन
- › त्वचा पर लाल चकते (पित्ती)

यदि आपको लगता है कि आपका बच्चा गंभीर एलर्जी की प्रतिक्रिया का सामना कर रहा है, तो तुरंत क्लिनिक में किसी स्टाफ सदस्य को सतर्क करें। एलर्जी प्रतिक्रियाओं का प्रबंधन करने के लिए उनके पास दवा होती है।

# क्या आप जानते हैं?

टीकाकरण अनुभव को बेहतर बनाने के लिए आप CARD सिस्टम (Comfort, Ask, Relax, Distract) का उपयोग कर सकते हैं। CARD सिस्टम के बारे में अधिक जानने के लिए [cardsystem.ca](http://cardsystem.ca) पर जाएँ

## टीकाकरण के बाद

अधिकांश बच्चे टीकों को अच्छी तरह से सहन करते हैं। कुछ मामलों में, आपका बच्चा हो सकता है:

- > उपद्रव करें
- > उसे हल्का बुखार हो
- > सामान्य से अधिक नींद में रहें
- > जहां इंजेक्शन दिया गया था, वहां दर्द, सूजन या लालिमा हो

ये प्रतिक्रियाएं सामान्य हैं और आमतौर पर कुछ दिनों के भीतर दूर हो जाती हैं। आप दर्द के साथ मदद करने या बुखार को कम करने के लिए अपने बच्चे को दवा दे सकते हैं। अपने बच्चे के स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से पता करें यदि आपको सलाह की आवश्यकता है कि किस दवा का उपयोग करना है।

## टीकाकरण के बाद स्वास्थ्य प्रदाता को कब कॉल करें

यदि आपके बच्चे में ऐसे लक्षण हैं जो एलर्जी की प्रतिक्रिया हो सकती है, तो तकाल डॉक्टर से बात करें। यदि आपके बच्चे में अन्य लक्षण हैं जो खराब हो रहे हैं या दूर नहीं हो रहे हैं, या आप किसी चीज के बारे में चिंतित हैं, तो उनके स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से संपर्क करें या मैडिकल सलाह लें।





# क्या आप जानते हैं?

अधूरी सूचना (Misinformation) झूठी या भ्रामक जानकारी है जिसे तथ्य के रूप में प्रस्तुत किया जाता है। गलत सूचना (Disinformation) इस प्रकार की गलत सूचना होती है जो जानबूझकर बनाई जाती है और लोगों को धोखा देने या गुमराह करने के लिए फैलाई जाती है। टीकों के बारे में अधूरी सूचना और गलत सूचना आम है। विश्वसनीय और प्रतिष्ठित स्रोतों से टीकों के बारे में अपनी जानकारी प्राप्त करना सुनिश्चित करें।

## अधिक जानकारी कहां प्राप्त करें

आपके बच्चे का स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता या आपका स्थानीय सार्वजनिक स्वास्थ्य विभाग आपको टीकों के बारे में अधिक जानकारी प्रदान कर सकता है।

यहां कुछ वेबसाइटें दी गई हैं जिन पर आप वैक्सीन की जानकारी के लिए भरोसा कर सकते हैं:

Government of Canada (कैनेडा की सरकार)  
[Canada.ca/vaccines](https://www.canada.ca/vaccines)

The Canadian Paediatric Society  
(कनेडियन पीडीएट्रिक्स सोसायटी)  
[caringforkids.cps.ca](https://caringforkids.cps.ca)

The Society of Obstetricians and Gynaecologists of Canada  
(सोसायटी ऑफ ऑव्सेट्रिक्स एंड गायनकॉलोजिस्ट ऑफ कैनेडा)  
[sogc.org](https://sogc.org)

Immunize Canada (इम्युनाईज़ कैनेडा)  
[immunize.ca](https://immunize.ca)

टीकों पर अन्य मुफ्त संसाधन हैं, जिनमें अन्य वैक्सीन गाइड भी शामिल हैं:

An Adult's Guide to Vaccination  
(टीकाकरण के लिए वयस्क की गाइड)  
[Canada.ca/vaccination-guide-adult](https://www.canada.ca/vaccination-guide-adult)

A Teen's Guide to Vaccination  
(टीकाकरण के लिए किशोर की गाइड)  
[Canada.ca/vaccination-guide-teen](https://www.canada.ca/vaccination-guide-teen)



[Canada.ca/vaccines](https://Canada.ca/vaccines)  
[Canada.ca/vaccins](https://Canada.ca/vaccins)

