TAMIL / TAMOUL

தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்வதில் பெற்றோருக்கான வழிகாட்டி

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**

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.: HP40-38/2023Tam
ISBN: 978-0-660-46127-4

PDF Cat. : HP40-38/2023Tam-PDF
ISBN: 978-0-660-42845-1

Pub. : 220544

பொருளடக்கம்

4 தடுப்பூசி பற்றிய ஓர் அறிமுகம்

10 தவறாமல் தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்வதால் தடுக்கப்படும் நோய்கள்

14 தடுப்பூசி பாதுகாப்பு

17 உங்கள் குழந்தைக்கு தடுப்பூசி போடுவது குறித்து சமீபத்திய தகவல்களை

20 உங்கள் குழந்தைக்கு தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்ள வரும்போது என்ன எதிர்பார்க்கலாம்

25 கூடுதல் தகவல்கள் எங்கே கிடைக்கும்

தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்வதில் பெற்றோருக்கான வழிகாட்டி

கடுமையான மற்றும் உயிருக்கு ஆபத்தை விளைவிக்கும் நோய்களிலிருந்து உங்கள் குழந்தையைப் பாதுகாக்க தடுப்பூசிகள் சிறந்த வழியாகும். பரிந்துரைக்கப்பட்ட அனைத்து தடுப்பூசிகளும் சரியான நேரத்தில் போடப்படுவதை உறுதிசெய்வதன் மூலம் அவர்கள் பாதுகாப்பாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் இருக்க நீங்கள் உதவலாம்.

தடுப்பூசி பற்றிய ஓர் அறிமுகம்

தடுப்பூசிகள் என்றால் என்ன?

தடுப்பூசிகள் என்பவை உடலின் இயற்கையான பாதுகாப்பு அமைப்புடன் (நோய் எதிர்ப்பு அமைப்பு) செயல்படும் கருவிகள், அவை நோய் பாதிக்கப்படுவதால் ஏற்படக்கூடிய ஆபத்துகளை தவிர்த்து நோய்களுக்கு எதிரான பாதுகாப்பை உருவாக்குகின்றன.

நோய் எதிர்ப்பு அமைப்பு என்றால் என்ன?

நோய் எதிர்ப்பு அமைப்பு என்பது நமது உடலில் இருக்கும் செல்கள், திசுக்கள் மற்றும் உறுப்புகளின் சிக்கலான வலையமைப்பாகும், அவை நோய்களைத் தடுத்து நம்மை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க உதவுகின்றன.

நமது நோயெதிர்ப்பு அமைப்பு நோய் பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தக்கூடிய பாக்டீரியா மற்றும் வைரஸ்கள் போன்ற அசாதாரண அல்லது தீங்கு விளைவிக்கும் செயல்களுக்கு எதிராகச் செயல்படுகிறது. நோயெதிர்ப்பு செயல்பாடு எனப்படும் தொடர்ச்சியான செயல்கள் மூலம், நம் உடல் நோய்த்தொற்றை எதிர்த்துப் போராடுவதற்கும், எதிர்காலத்தில் ஏற்படக்கூடிய நோய்த்தொற்றுகளுக்கு (நோய் எதிர்ப்பு சக்தி) எதிராக பாதுகாப்பை வழங்குவதற்கும் ஆன்டிபாடிகள் மற்றும் நோய் எதிர்ப்பு நினைவக செல்களை உருவாக்குகின்றன.

ஆன்டிபாடிகள் என்பவை தீங்கு விளைவிக்கும் பாக்டீரியா அல்லது வைரஸ்களுடன் ஒட்டிக்கொண்டு, அவற்றை நம் உடலிலிருந்து அகற்ற உதவுகின்ற புரதங்கள் ஆகும். அந்த குறிப்பிட்ட வைரஸ் அல்லது பாக்டீரியா நம்மை மீண்டும் தாக்கும்போது, நோயெதிர்ப்பு நினைவக செல்கள் விரைவாக அதிகப்படியான ஆன்டிபாடிகளை உருவாக்கி, நாம் நோய்வாய்ப்படுவதற்கு முன்பு அதை உடலில் இருந்து அகற்ற உதவுகிறது.

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

பயனுள்ள பல பாக்டீரியாக்கள் இயற்கையாகவே நம் உடலில் காணப்படலாம் மற்றும் அவை உடலில் இருக்கக்கூடாத பாகங்களில் இல்லாத வரை, நமக்கு எந்த உடல்நலக்குறைவையும் ஏற்படுத்துவதில்லை. எந்த பாக்டீரியா நம்மை நோயுறச் செய்யும் என்பதை தீர்மானிப்பதும், தேவைப்பட்டால் நோயெதிர்ப்பு சக்தியை உருவாக்குவதும் நமது நோயெதிர்ப்பு மண்டலம் மேற்கொள்ளும் வேலையின் ஒரு பகுதியாகும்.

தடுப்பூசி எவ்வாறு வேலை செய்கிறது?

தடுப்பூசி நமது உடலை ஆன்டிஜென்கள் எனப்படும் பாக்டீரியா அல்லது வைரஸ்களின் முக்கிய பகுதிகளுக்குப் பாதுகாப்பான முறையில் வெளிப்படுத்துவதன் மூலம் செயல்படுகிறது, இதனால் நமது நோயெதிர்ப்பு அமைப்பு நோயெதிர்ப்பு சக்தியை உருவாக்க முடியும். பின்னர், அதே பாக்டீரியா அல்லது வைரஸின் பாதிப்புக்கு நாம் உள்ளாகும்போது, நமது நோயெதிர்ப்பு அமைப்பு விரைவாக அதற்கு எதிராகச் செயல்பட்டு:

- நம்மை நோய் பாதிப்பிலிருந்து பாதுகாக்கும்
- நமக்கு நோய்ப் பாதிப்பு ஏற்பட்டால், அது தீவிரமடையாமல் தடுக்கும்

தடுப்பூசிகள் எவ்வாறு வழங்கப்படுகின்றன?

பெரும்பாலான தடுப்பூசிகள் உங்கள் குழந்தையின் மேற்புற கை அல்லது தொடை பகுதியில் ஊசி மூலம் (ஒரு ஊசி) செலுத்தப்படுகின்றன. சில தடுப்பூசிகள் வாய்வழியாக (வாய் மூலம்) கொடுக்கப்படலாம் மற்றும் மூக்கில் விடப்படும் காய்ச்சல் (இன்ஃப்ளூயன்ஸா) தடுப்பூசியும் உள்ளது.

சில தடுப்பூசிகள் வாழ்நாள் முழுவதும் பாதுகாப்பை வழங்குகின்றன, மற்ற தடுப்பூசிகள் தொடர்ந்து பாதுகாப்பை வழங்க பூஸ்டர் டோஸ்கள் தேவைப்படுகின்றன.

சில தடுப்பூசிகள் ஒரே ஒரு வைரஸ் அல்லது பாக்டீரியாவிற்கு எதிராக மட்டுமே பாதுகாக்கின்றன, அதே நேரத்தில் இணைந்து வழங்கப்படும் தடுப்பூசிகள் ஒரே நேரத்தில் பலவற்றிலிருந்து பாதுகாக்கின்றன. இணைந்து வழங்கப்படும் தடுப்பூசிகள் உதவியாக இருக்கும், ஏனெனில் அவை குறைவான ஊசி மற்றும் குறைவான மருத்துவமனை வருகைகளைக் குறிக்கின்றன, இது தடுப்பூசிகள் போட்டுக்கொள்வதிலும் பாதுகாப்பை உருவாக்குவதிலும் ஏற்படும் தாமதங்களைக் குறைக்க உதவும்.

நல்ல பாதுகாப்பை வழங்க குழந்தைகளுக்கு தடுப்பூசியின் பல டோஸ்கள் தேவைப்படலாம். உதாரணமாக DTaP-IPV-Hib என்பது ஒரு கூட்டு தடுப்பூசி ஆகும், இது பொதுவாக வாழ்க்கையின் முதல் 2 ஆண்டுகளில் 4 டோஸ்களாக வழங்கப்படுகிறது. இது கீழ்க்கண்டவற்றிற்கு எதிராக பாதுகாக்கிறது:

- டிப்தீரியா
- Hib (ஹீமோபிலஸ் இன்ஃப்ளுயன்ஸா வகை b)
- போலியோ
- டெட்டனஸ்
- கக்குவான் இருமல் (பெர்டுசிஸ்)

தடுப்பூசி ஏன் முக்கியம்?

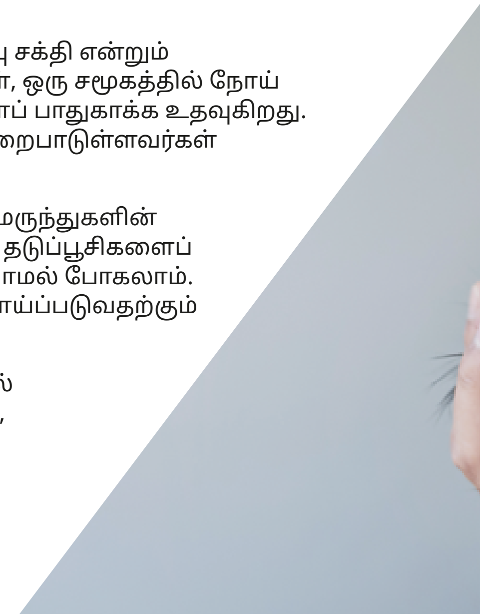
தடுப்பூசி நமது மிக முக்கியமான பொதுச் சுகாதார கருவிகளில் ஒன்றாக கருதப்படுகிறது. கடந்த 50 ஆண்டுகளுக்கு மேலாக, தடுப்பூசி கனடா மற்றும் உலகெங்கிலும் பல உயிர்களைக் காப்பாற்றியுள்ளது. ஒரு காலத்தில் கனடாவில் பொதுவாக இருந்த சில குழந்தை பருவ நோய்கள் தடுப்பூசிகள் காரணமாக இப்போது அரிதாகிவிட்டன.

தடுப்பூசிகளினால் உலகெங்கிலும் ஏற்படக்கூடிய ஒரு தொற்று நோயை முற்றிலுமாக நிறுத்த முடியும். உதாரணமாக, 1977 ஆம் ஆண்டு முதல் உலகம் முழுவதும் இயற்கையாக ஏற்படும் நோயினால் யாருமே பாதிக்கப்படவில்லை, இதற்குத் தடுப்பூசியே காரணமாகும்.

சில தடுப்பூசிகள் சமூக நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை உருவாக்க உதவும் (மந்தை நோய் எதிர்ப்பு சக்தி என்றும் அழைக்கப்படுகிறது). அதாவது, ஒரு நோய்க்கு எதிராக தடுப்பூசி போட்டுக் கொண்டவர்கள், ஒரு சமூகத்தில் நோய் பரப்புவதற்கான வாய்ப்புகள் குறைவு. இது தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்ள முடியாத நபர்களைப் பாதுகாக்க உதவுகிறது. தடுப்பூசி வேலை செய்யாத கைக்குழந்தைகள், வயதானவர்கள் மற்றும் நோயெதிர்ப்பு குறைபாடுள்ளவர்கள் போன்றவர்களுக்கும் இது உதவுகிறது.

நோயெதிர்ப்பு குறைபாடுள்ளவர்கள் உடல்நிலை அல்லது அவர்கள் எடுத்துக் கொள்ளும் மருந்துகளின் காரணமாக பலவீனமான நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியைக் கொண்டுள்ளனர். அவர்களால் சில தடுப்பூசிகளைப் பெற முடியாமல் போகலாம், மேலும் அவர்கள் பெறக்கூடிய தடுப்பூசிகளும் வேலை செய்யாமல் போகலாம். இந்த நபர்கள் தடுப்பூசியால் தடுக்கக்கூடிய நோய்களைப் பெறுவதற்கும் மிகவும் நோய்வாய்ப்படுவதற்கும் அதிக ஆபத்தில் உள்ளனர்.

கனடாவில் தடுப்பூசிகள் அறிமுகப்படுத்தப்படுவதற்கு முன்னும் பின்னும் 6 தடுப்பூசிகளால் தடுக்கக்கூடிய நோய்களால் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் எண்ணிக்கையை ஒப்பிட்டுப் பார்க்க, Canada.ca/vaccines-work -இல் உள்ள Vaccines Work Poster (தடுப்பூசிகளின் செயல்பாடு குறித்த சுவரொட்டி)-ஐப் பார்க்கவும்.



உங்களுக்குத் தெரியுமா?

எந்த அளவுக்கு தொற்று நோய் பரவுகிறதோ, அந்தளவுக்கு அது பரவாமல் தடுக்க தடுப்பூசி போட வேண்டும். உதாரணமாக, தட்டம்மை மிகவும் தொற்றக்கூடிய நோய்களில் ஒன்றாகும்: மக்கள் தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்ளாதபோது ஒரு பிணியாளர் மூலம் கூட இது விரைவாக பரவும். இதுவரை தட்டம்மை தொற்று இல்லாத 100 நபர்கள் கொண்ட குழுவில், அம்மை நோய் பரவாமல் தடுக்க 95 நபர்களுக்கு தட்டம்மை தடுப்பூசி போட வேண்டியுள்ளது. அதனால்தான், தொற்றுநோய் பரவாமல் தடுக்க தடுப்பூசி விகிதம் அதிகமாக இருக்க வேண்டும்.

வழக்கமான தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்வதால் தடுக்கப்படும் நோய்கள்

உங்கள் குழந்தையின் வயதை அடிப்படையாகக் கொண்ட அட்டவணையில் வழக்கமான தடுப்பூசிகள் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றன. நீங்கள் கனடாவில் எங்கு வசித்தாலும் பரவாயில்லை, இந்த தடுப்பூசிகள் அனைத்தும் அல்லது கிட்டத்தட்ட அனைத்தும் உங்கள் மாகாணம் அல்லது பிரதேசத்தால் இலவசமாக வழங்கப்படுகின்றன.

வழக்கமான தடுப்பூசிகளால் உங்கள் குழந்தையைப் பாதுகாக்க உதவும் சில நோய்கள் இங்கே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. சில தடுப்பூசிகள் இணைந்து வழங்கப்படுகின்றன:

- சின்னம்மை (வெரிசெல்லா): Canada.ca/chickenpox
- டிப்தீரியா: Canada.ca/diphtheria
- சளிக்காய்ச்சல் (இன்ஃபுளுவென்சா): Canada.ca/flu
- ஹெபடைடிஸ் B: Canada.ca/hepatitis-b
- Hib (ஹீமோபிலஸ் இன்ஃப்ளுயன்ஸா வகை b): Canada.ca/haemophilus
- HPV (மனித பாப்பிலோமா வைரஸ்): Canada.ca/hpv *பள்ளிகளில் செயல்படும் மருந்தகங்களில் வழங்கப்படுகிறது
- தட்டம்மை: Canada.ca/measles
- மூளைக்காய்ச்சல்: Canada.ca/meningococcal
- பொன்னுக்குவீங்கி: Canada.ca/mumps
- நிமோகோக்கல் (நுரையீரல் கிருமித்தொற்று): Canada.ca/pneumococcal
- போலியோ (இளம்பிள்ளை வாதம்): Canada.ca/polio
- ரோட்டா வைரஸ்: Canada.ca/rotavirus
- ரூபெல்லா (ஜெர்மன் தட்டம்மை): Canada.ca/rubella
- டெட்டனஸ்: Canada.ca/tetanus
- கக்குவான் இருமல் (பெர்டுசிஸ்): Canada.ca/whooping-cough

உங்கள் மாகாணம் அல்லது வசிக்கும் பிரதேசத்தைப் பொறுத்து தடுப்பூசிகள் வழங்கப்படும் நேரம் மாறுபடலாம். உங்கள் குழந்தைக்கு என்னென்ன தடுப்பூசிகள் தேவை என்பதைப் பற்றி அறிய மருத்துவர் அல்லது உங்கள் பகுதி பொதுச் சுகாதாரத் துறையினரிடம் ஆலோசிக்கவும்.

வேறு சில சூழ்நிலைகளில் மற்ற தடுப்பூசிகளும் பரிந்துரைக்கப்படலாம். உதாரணமாக:

- உங்கள் குழந்தை சில வைரஸ்கள் அல்லது பாக்டீரியாக்கள் பொதுவாக இருக்கும் பகுதிக்கு பயணம் செய்யும்போது
- உங்கள் குழந்தைக்கு சில வைரஸ்கள் அல்லது பாக்டீரியா தொற்றுப் பாதிப்பு ஏற்பட்டிருந்தால், உதாரணமாக, பாதிக்கப்பட்ட நபர் அல்லது விலங்கு அல்லது அசுத்தமான பொருளுடன் தொடர்புகொள்ளும்போது
- நோய்த்தொற்று பரவலின்போது
- உங்கள் குழந்தைக்கு சில உடல் நலக்குறைவுகள் அல்லது பாதிக்கப்படும் வாய்ப்பு இருந்தால்

உங்கள் குழந்தை பயணம் மேற்கொள்ளப்போகிறாரா?

பொதுவாக கனடாவில் பாதிப்பு ஏற்படுத்தாத சில நோய்கள் உலகின் பிற பகுதிகளில் பாதிக்கக்கூடியவையாக இருக்கலாம். அதாவது, வேறொரு நாட்டிற்குப் பயணம் செய்யும்போது, கனடாவில் நாம் வழக்கமாக தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்ளாத வைரஸ்கள் மற்றும் பாக்டீரியாக்களால் உங்கள் குழந்தை பாதிக்கப்படலாம்.

உங்கள் குழந்தை பயணம் செய்யத் திட்டமிடப்படுவதற்கு குறைந்தபட்சம் 6 வாரங்களுக்கு முன், நீங்கள் தகுதிவாய்ந்த பயண சுகாதார வழங்குநரைக் கலந்தாலோசிக்க அல்லது பயண சுகாதார மையத்திற்கு செல்ல பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. அவர்கள் பயணம் செய்யும் இடத்தின் அடிப்படையில் மற்ற தடுப்பூசிகளை அவர்கள் பரிந்துரைக்கலாம்.

பயனுள்ள பயண ஆலோசனை மற்றும் தகவலுக்கு travel.gc.ca/travel-vaccinations -ஐப் பார்வையிடவும்.

வருடாந்திர காய்ச்சல (இன்ஃப்ளூயன்ஸா) தடுப்பூசி

இன்ஃப்ளூயன்ஸா என்பது காய்ச்சல், இருமல், தசைவலி, தலைவலி, தொண்டைப் புண் மற்றும் சோர்வு போன்றவற்றை ஏற்படுத்தும் சுவாச நோய் ஆகும். சிலருக்கு லேசான நோய் வரும், மற்றவர்கள் மிகவும் நோய்வாய்ப்படலாம்.

6 மாதங்கள் மற்றும் அதற்கு மேற்பட்ட வயதுடைய அனைத்து குழந்தைகளும் ஒவ்வொரு இலையுதிர் காலத்திலும் இன்ஃப்ளூயன்ஸா தடுப்பூசி பெற பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. ஏனென்றால், இன்ஃப்ளூயன்ஸா தடுப்பூசியிலிருந்து பாதுகாப்பு ஒரு வருடத்தில் இருந்து அடுத்த வருடம் வரை நீடிக்காமல் போகலாம் மற்றும் தடுப்பூசியில் உள்ள விகாரங்கள் வருடத்திற்கு வருடம் மாறலாம். இன்ஃப்ளூயன்ஸா தடுப்பூசிகள் 3 அல்லது 4 இன்ஃப்ளூயன்ஸா விகாரங்களை இலக்காகக் கொண்டுள்ளன, அவை அடுத்து வரும் காய்ச்சல் பருவத்தில் (நவம்பர் முதல் ஏப்ரல் வரை) நோயை ஏற்படுத்தும் என்று எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.

6 மாதங்கள் மற்றும் 9 வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு ஒரு மாத இடைவெளியில் 2 டோஸ்களாக முதல் இன்ஃப்ளூயன்ஸா தடுப்பூசி போட வேண்டும். அதன் பிறகு, ஒவ்வொரு இலையுதிர் காலத்திலும் அவர்களுக்கு ஒரு டோஸ் இன்ஃப்ளூயன்ஸா தடுப்பூசி மட்டுமே தேவைப்படும்.

உங்கள் பிள்ளைக்கு இன்ஃப்ளூயன்ஸா தடுப்பூசி போடப்பட்டுள்ளதை உறுதி செய்வதன் மூலம், அவர்களையும் அவர்களுடன் இருப்பவர்களையும் பாதுகாக்க முடியும், ஏனெனில் அவர்களால் மற்றவர்களுக்கு நோய் பரவுவதற்கான வாய்ப்புகள் குறைவு.

மேலும் தகவலுக்கு, உங்கள் சுகாதார வழங்குநர், உள்ளூர் பொதுச் சுகாதாரத் துறையிடம் பேசவும் அல்லது Canada.ca/flu க்குச் செல்லவும்.

COVID-19 தடுப்பூசி

COVID-19 என்பது SARS-CoV-2 வைரஸால் ஏற்படும் ஒரு தொற்று நோயாகும். COVID-19 பொதுவாக குழந்தைகளுக்கு லேசானதாக இருந்தாலும், சில குழந்தைகள் மிகவும் நோய்வாய்ப்படலாம். உங்கள் பிள்ளைக்கு தடுப்பூசி போடுவதன் மூலம் COVID-19 நோயால் தீவிரமாக பாதிக்கப்படாமல் பாதுகாக்கலாம்.

COVID-19 தடுப்பூசிகள் பற்றிய தகவலுக்கு, Canada.ca/covid-vaccine -ஐப் பார்வையிடவும்.

தடுப்பூசி பாதுகாப்பு

ஒரு தடுப்பூசி ஒப்புதலுக்காக பரிசீலிக்கப்படும்போது, முடிவெடுப்பதற்கு முன் தடுப்பூசி எவ்வளவு நன்றாக வேலை செய்கிறது, அதன் பாதுகாப்பு போன்றவற்றை கனடா சுகாதார அமைப்பு மதிப்பாய்வு செய்கிறது.

ஒரு தடுப்பூசி அங்கீகரிக்கப்பட்டதும், மாகாணங்கள் மற்றும் பிரதேசங்கள், பிற நாடுகள் மற்றும் சர்வதேச ஏஜென்சிகளின் ஒத்துழைப்புடன் கனடா சுகாதார அமைப்பு அதன் பாதுகாப்பு மற்றும் செயல்திறனை தொடர்ந்து கண்காணித்து வருகிறது.

தடுப்பூசி போட்டுக் கொண்ட பிறகு, வழக்கமாக பக்க விளைவுகள் ஏற்படலாம் மற்றும் அது 1 முதல் 3 நாட்களுக்கு நீடிக்கலாம். பெரும்பாலான குழந்தைகளுக்கு தடுப்பூசி போட்டுக் கொண்ட பிறகு பக்க விளைவுகள் எதுவும் ஏற்படுவதில்லை. சில குழந்தைகளுக்கு சிறு பிரச்சனைகள் அதாவது, லேசான காய்ச்சல், வழக்கத்தை விட அதிக நேர தூக்கம், அல்லது ஊசி போடப்பட்ட இடத்தில் வலி, வீக்கம் அல்லது தோல் சிவத்தல் போன்றவை ஏற்படலாம்.

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

தடுப்பூசி போட்ட சில நாட்களுக்கு உங்கள் குழந்தைக்கு லேசான பக்கவிளைவு பாதிப்புகள் இருக்கலாம், ஏனெனில் அவர்களின் உடல் நோய்க்கு எதிரான நோயெதிர்ப்பு சக்தியை உருவாக்கி கொண்டிருக்கும்.

சில குழந்தைகள் தடுப்பூசிகளைப் போட்டுக்கொள்ள பயப்படுவார்கள். வலியைக் குறைப்பது மற்றும் உங்கள் குழந்தையின் தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்ளும் அனுபவத்தை மகிழ்ச்சியாக்க உதவுவது பற்றிய உதவிக்குறிப்புகளுக்கு, கீழே உள்ள பகுதியைப் பார்க்கவும்: ‘உங்கள் குழந்தை தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்ள வரும்போது என்ன நடக்கலாம்’.

தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்வதனால் ஏற்படும் கடுமையான பக்க விளைவுகள் அல்லது ஒவ்வாமை எதிர்வினைகள் மிகவும் அரிதானவை. தடுப்பூசி போட்டுக்கொண்டப் பிறகு உங்கள் குழந்தைக்கு கடுமையான எதிர்வினை ஏற்பட்டிருக்கலாம் என நீங்கள் சந்தேகித்தால், உடனடியாக மருத்துவ உதவியை நாடவும். தடுப்பூசி போட்டுக்கொண்ட பிறகு கடுமையான பக்க விளைவுகள் ஏதாவது ஏற்பட்டால் உங்கள் பகுதியில் இருக்கும் பொதுச் சுகாதாரத் துறை அலுவலகத்தில் அதைப்பற்றி தெரிவிக்க வேண்டும். எதிர்காலத்தில் தடுப்பூசிகளைப் போடுவதற்கு முன், உங்கள் குழந்தைக்கு ஏற்பட்ட கடுமையான பக்க விளைவுகளைப் பற்றி உ ங்கள் சுகாதாரப் பராமரிப்பு வழங்குநரிடம் தெரிவிக்கவும்.

உங்கள் குழந்தைக்கு தடுப்பூசி போடுவது குறித்து சமீபத்திய தகவல்களை தெரிந்துகொள்ளுங்கள்

உங்கள் குழந்தைக்கு எப்போது தடுப்பூசி போட வேண்டும் என்று எவ்வாறு தெரிந்துகொள்வது?

சிறந்த பாதுகாப்பிற்காக, உங்கள் குழந்தைக்கு வாழ்நாள் முழுவதும் பல்வேறு காலகட்டத்தில் தடுப்பூசி போட வேண்டும். தடுப்பூசி அட்டவணைகள் (நோய் எதிர்ப்பு மருந்து அட்டவணைகள் என்றும் குறிப்பிடப்படுகின்றன) குழந்தைகளுக்கு நோய்ப் பாதிப்பு ஏற்படுவதற்கு **முன்** அதை தடுக்கும் விதத்தில் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன. எனவே, குழந்தைகளுக்கு உரிய நேரத்தில் தடுப்பூசி போடுவது மிகவும் அவசியம்.

உங்கள் குழந்தையின் தனிப்பட்ட தடுப்பூசி பதிவைப் பார்த்து, அவருக்கு எந்த தடுப்பூசிகள் போடப்பட்டிருக்கின்றன என்பதை நீங்கள் தெரிந்துகொள்ளலாம். ஒவ்வொருவரும் தங்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் தனிப்பட்ட தடுப்பூசி பதிவை பராமரிக்க வேண்டும். அதை ஒரு பாதுகாப்பான இடத்தில் வைக்க வேண்டும் மற்றும் ஒவ்வொரு முறை தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்ள போகும்போது அதை எடுத்துச் செல்ல வேண்டும், அப்போது தான் அதில் தடுப்பூசி போட்டுக்கொண்ட விவரங்களை குறிக்க முடியும்.

உங்கள் குழந்தைக்கான தனிப்பட்ட தடுப்பூசி பதிவேடு இல்லையென்றால், அதைப் பெறுவதற்கு சுகாதாரப் பராமரிப்பு வழங்குநர் அல்லது உங்கள் பகுதி பொதுச் சுகாதாரத் துறையினரைத் தொடர்பு கொள்ளவும்.

உங்கள் குழந்தைக்கு ஏதேனும் தடுப்பூசிகள் போட வேண்டிய தவணை நாளை தெரிந்துகொள்ள, உங்கள் மாகாணம் அல்லது பிரதேசத்தின் தடுப்பூசி அட்டவணையைச் சரிபார்க்கவும் அல்லது சுகாதாரப் பராமரிப்பு வழங்குநர் அல்லது உங்கள் பகுதி பொதுச் சுகாதாரத் துறையினரிடம் விசாரிக்கவும்.

தடுப்பூசி அட்டவணைகள் Canada.ca/immunization-schedule -இல் கிடைக்கின்றன.

என் குழந்தைக்கு ஏதாவது ஒரு தடுப்பூசி போடுவதை தவறவிட்டால் என்ன செய்ய வேண்டும்?

உங்கள் குழந்தைக்கு அவர்களின் வயதிற்கு பரிந்துரைக்கப்பட்ட தடுப்பூசிகளில் சிலவற்றை போடத் தவறியிருந்தால், அதை கண்டுபிடித்தவுடனே போட்டுக்கொள்ளலாம். இருப்பினும், கால அட்டவணையை மீண்டும் கடைப்பிடிப்பது அவசியம்.

விரைவில் உங்கள் குழந்தையின் சுகாதாரப் பராமரிப்பு வழங்குநர் அல்லது உங்கள் பகுதி பொதுச் சுகாதாரத் துறையினரை தொடர்பு கொள்ளவும். பின்வருவனவற்றைக் கண்டறிய அவர்கள் உதவலாம்:

- உங்கள் குழந்தைக்கு எந்த தடுப்பூசிகள் போடப்பட்டிருக்கின்றன
- அவர்களுக்கு இன்னும் எந்தத் தடுப்பூசிகள் போடப்பட வேண்டும்
- அவற்றை எங்கு மற்றும் எப்போது பெற முடியும்

என் குழந்தைக்கு தடுப்பூசி போட முடியாத நிலை இருந்தால் என்ன செய்வது?

நோயெதிர்ப்பு மருந்துகளை பெற முடியாத குழந்தைகளால் சில தடுப்பூசிகளைப் போட்டுக்கொள்ள முடியாது. நோயெதிர்ப்பு மருந்துகளை பெற முடியாத நிலை என்பது, பின்வருவனவற்றில் ஏதாவது ஒன்றின் காரணமாக அவர்களது நோய் எதிர்ப்பு அமைப்பு பலவீனம் அடைந்திருக்கலாம்:

- உடல் நலக்குறைவு
- சில மருந்துகள்

நோயெதிர்ப்பு மருந்துகளை பெற முடியாத நிலையில் இருக்கும் குழந்தைகளுடன் வசிப்பவர்கள் அல்லது அவர்களுடன் நெருங்கிய தொடர்பில் இருப்பவர்கள், அனைத்து தடுப்பூசிகளையும் உரிய நேரத்தில் தவறாமல் போட்டுக்கொள்வது மிகவும் அவசியம். உங்கள் குழந்தையை எவ்வாறு பாதுகாப்பாக பராமரிப்பது என்பதைத் தெரிந்துகொள்ள உங்கள் குழந்தையின் சுகாதாரப் பராமரிப்பு வழங்குநரிடம் ஆலோசிக்கவும்.

நாங்கள் வேறு மாகாணத்திற்கு அல்லது பிரதேசத்திற்கு இடம் பெயர்வதாக இருந்தால் என்ன செய்வது?

உங்கள் மாகாணம் அல்லது பிரதேசத்தைப் பொறுத்து தடுப்பூசி அட்டவணைகள் வேறுபடலாம். நீங்கள் வேறொரு மாகாணம் அல்லது பிரதேசத்திற்கு இடம் பெயர்வதாக இருந்தால், உங்கள் குழந்தையின் தடுப்பூசி அட்டவணையில் மாற்றங்கள் ஏற்படலாம்.

நீங்கள் வேறு இடத்திற்கு சென்றதும், உங்கள் குழந்தையின் புது சுகாதாரப் பராமரிப்பு வழங்குநரைத் தொடர்புகொள்ளவும் அல்லது அந்தப் பகுதி பொதுச் சுகாதாரத் துறையினரைத் தொடர்புகொண்டு எந்த தடுப்பூசிகள் தேவைப்படலாம் என்பதைத் தெரிந்துகொள்ளவும். சுகாதாரப் பராமரிப்பு வழங்குநரைச் சந்திக்க செல்லும்போது, உங்கள் குழந்தையின் தனிப்பட்ட தடுப்பூசி பதிவேட்டை மறக்காமல் உடன் எடுத்துச்செல்லவும், அப்போதுதான் உங்கள் குழந்தைக்கு ஏற்கனவே எந்த தடுப்பூசிகள் போடப்பட்டிருக்கின்றன என்பதை அவரால் தெரிந்துகொள்ள முடியும்.

உங்கள் குழந்தைக்கு தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்ள வரும்போது என்ன எதிர்பார்க்கலாம்

உங்கள் குழந்தையின் தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்ளும் அனுபவத்தை சிறப்பானதாக்க நீங்கள் உதவலாம். என்ன எதிர்பார்க்க வேண்டும் என்பதை நீங்கள் தெரிந்துகொண்டால் எளிதாக இருக்கும்.

தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்ள செல்வதற்கு முன்

- தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்ளும் அனுபவத்தை சிறப்பானதாக்க முன்கூட்டியே திட்டவும்.
  - விளையாட்டு பொம்மைகள், புத்தகம், இசை அல்லது வீடியோ போன்றவற்றை உடன் எடுத்துச்செல்லவும், அவை உங்கள் குழந்தை தடுப்பூசியைப் பற்றியே எண்ணிக்கொண்டிருப்பதைத் தவிர்க்க உதவும்.
  - தடுப்பூசி பற்றி உங்களுக்கு அல்லது உங்கள் குழந்தைக்கு அச்சம் அல்லது சந்தேகம் இருந்தால், அதை எவ்வாறு எதிர்கொள்ள வேண்டும் என அறிய முன்கூட்டியே உங்கள் சுகாதாரப் பராமரிப்பு வழங்குநருடன் ஆலோசிக்கவும்.
- உங்கள் குழந்தையின் தனிப்பட்ட தடுப்பூசி பதிவேடு உங்களிடம் இருந்தால், அதை எடுத்துக்கொண்டு வரவும். அது உங்களிடம் இல்லையென்றால், தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்ள வரும்போது கேட்டு வாங்கிக்கொள்ளவும்.

உங்கள் குழந்தைக்கு தடுப்பூசி போடுவதற்கு முன்பதிவு செய்வதைப் பற்றிய கூடுதல் தகவலுக்கு Canada.ca/vaccination-appointment-children-ஐப் பார்வையிடவும்.

தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்ளும்போது

தடுப்பூசி போடுவதற்கு முன், உங்கள் குழந்தையின் உடல்நலத்தைப் பற்றி சில கேள்விகளை சுகாதாரப் பராமரிப்பு வழங்குநர் உங்களிடம் கேட்கலாம். தடுப்பூசிகள் பற்றி உங்களுக்கு ஏதேனும் சந்தேகமிருந்தால், அதை தெளிவுபடுத்திக் கொள்வதற்கு இது சிறந்த தருணம். உங்கள் குழந்தைக்கு ஏற்கனவே தடுப்பூசி போட்டு கொண்ட பிறகு ஏதாவது பக்க விளைவுகள் ஏற்பட்டிருந்தால், தடுப்பூசி பயம் அல்லது ஏதாவது கடுமையான ஒவ்வாமை ஏற்பட்டிருந்தால் அதைப்பற்றி சுகாதாரப் பராமரிப்பு வழங்குநரிடம் தெரிவிக்கவும்.

தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்ளும் அனுபவத்தை மிகவும் வசதியாக மாற்ற, பின்வரும் உத்திகளை முயற்சிக்கவும்:

- தடுப்பூசி போடும் போது **உங்கள் குழந்தையின் கையைப் பிடித்துக் கொண்டு அவருடன் பேசிக்கொண்டிருந்தால்** அது அவர்களுக்கு ஆறுதலாக இருக்கும்.
- **நீங்கள் குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் கொடுத்துக்கொண்டிருந்தால், தடுப்பூசி போடுவதற்குச் சற்று நேரத்திற்கு முன்னர், போட்டுக்கொள்ளும்போது அல்லது போட்டுக்கொண்ட உடனே பால் கொடுக்கவும்.** இது அவர்களுக்கு ஆறுதலாக இருக்கும்.
- **பதட்டப்படாமல் இருக்கவும்.** நீங்கள் பதட்டப்பட்டால் உங்கள் குழந்தையையும் பதட்டமடையலாம். நீங்கள் பதட்டமில்லாமல் மற்றும் அமைதியாக இருந்தால் குழந்தையும் அவ்வாறே இருக்கும்.
- **திசை திருப்பவும்.** உங்கள் இனிமையான குரல் அல்லது தொடு உணர்வு குழந்தைக்கு ஆறுதலாக இருக்கலாம் மற்றும் அதே மாதிரி அவருக்கு பிடித்த பொம்மை, கதை அல்லது பாட்டுக்கூட ஆறுதலாக இருக்கலாம்.

மருத்துவமனையை விட்டு வெளியேறுவதற்கு முன்

உங்கள் குழந்தையின் தனிப்பட்ட தடுப்பூசி பதிவேட்டில் தடுப்பூசி போட்டுக்கொண்ட விவரத்தை பதிவு செய்ய சுகாதாரப் பராமரிப்பு வழங்குநருக்கு நினைவூட்டவும். பதிவேடு உங்களிடம் இல்லையென்றால், இப்போது அதை கேட்டு வாங்கிக்கொள்ளவும்.

உங்கள் குழந்தைக்கு அடுத்த தடுப்பூசி போடுவதற்கு முன்பதிவு செய்து கொள்ளவும்.

உங்கள் குழந்தைக்கு ஒவ்வாமை எதிர்வினை ஏதும் ஏற்படவில்லை என்பதை உறுதிப்படுத்த தடுப்பூசி போட்டுக்கொண்ட பிறகு குறைந்தபட்சம் 15 நிமிடங்கள் மருத்துவமனையில் காத்திருக்கும்படி கேட்கப்படுவீர்கள்.

தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்வதினால் கடுமையான ஒவ்வாமை எதிர்வினைகள் ஏற்படக்கூடிய வாய்ப்புகள் மிகவும் குறைவு. பின்வரும் கடுமையான ஒவ்வாமை எதிர்வினைகள் ஏற்படலாம்:

- சுவாச பிரச்சனைகள் (மூச்சுத்திணறல்)
- முகம், நாக்கு அல்லது தொண்டையில் வீக்கம்
- தோலில் சிவப்பு சொறி (தடித்தல்)

உங்கள் குழந்தைக்கு ஏதாவது கடுமையான ஒவ்வாமை எதிர்விளைவுகள் ஏற்படுவதை நீங்கள் கவனித்தால், மருத்துவமனை ஊழியரிடம் உடனே தெரிவிக்கவும். ஒவ்வாமை எதிர்விளைவுகளை தடுக்க அவர்களிடம் மருந்துகள் இருக்கும்.

தடுப்பூசி போட்டுக்கொண்ட பிறகு

பெரும்பாலான குழந்தைகளுக்கு தடுப்பூசி போட்டுக் கொண்ட பிறகு பக்க விளைவுகள் எதுவும் ஏற்படுவதில்லை. சில சந்தர்ப்பங்களில், உங்கள் குழந்தைக்கு பின்வருவன ஏற்படலாம்:

- அமைதியின்மை
- லேசான காய்ச்சல்
- வழக்கத்தைவிட அதிக நேரம் தூக்கம்
- ஊசி போட்ட இடத்தில் வலி, வீக்கம் அல்லது தோல் சிவத்தல் ஏற்படலாம்

இந்த எதிர்விளைவுகள் இயல்பானவை மற்றும் பொதுவாக சில நாட்களில் சரியாகிவிடும். வலியைக் குறைக்க அல்லது காய்ச்சலைக் குறைக்க உங்கள் குழந்தைக்கு அதற்கான மருந்தை கொடுக்கலாம். எந்த மருந்தைப் பயன்படுத்த வேண்டும் என்பதை தெரிந்துகொள்ள வேண்டும் என்றால், அதைப்பற்றி சுகாதாரப் பராமரிப்பு வழங்குநரிடம் கேட்கவும்.

தடுப்பூசி போட்டுக்கொண்ட பிறகு எப்போது மருத்துவரை அழைக்க வேண்டும்

உங்கள் குழந்தைக்கு ஒவ்வாமை ஏற்படக்கூடிய அறிகுறிகள் இருந்தால், உடனடியாக மருத்துவ உதவியை நாடவும். உங்கள் குழந்தைக்கு உள்ள பிற அறிகுறிகள் மோசமாகிக் கொண்டிருந்தால் அல்லது சரியாகவில்லை என்றால், அல்லது நீங்கள் கவலைப்படும் விதமாக ஏதாவது நிகழ்ந்தால், சுகாதாரப் பராமரிப்பு வழங்குநரை தொடர்புகொள்ளவும் அல்லது மருத்துவ உதவியை நாடவும்.

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்ளும் அனுபவத்தை மேம்படுத்த உதவும் கூடுதல் உத்திகளைக் கண்டறிய CARD அமைப்பை (Comfort, Ask, Relax, Distract (ஆறுதல்படுத்து, கேள், தணிவுறுத்து, திசைதிருப்பு)) பயன்படுத்தலாம். CARD அமைப்பைப் பற்றி மேலும் அறிய, cardsystem.ca -ஐப் பார்வையிடவும்.

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

தவறான தகவல் என்பது பொய்யான அல்லது உண்மைக்கு மாறான தகவல் ஆகும். தவறாக வழிநடத்தும் தகவல் என்பது மக்களை திசைதிருப்ப மற்றும் தவறாக வழிநடத்த உருவாக்கப்பட்ட தவறான தகவல் ஆகும். தடுப்பூசி பற்றிய தவறான தகவல் அல்லது தவறாக வழிநடத்தும் தகவல் எழுவது பொதுவானது. நம்பகமான மற்றும் நம்பத்தகுந்த ஆதாரங்களில் இருந்து தடுப்பூசிகள் பற்றிய தகவலைப் பெறுவதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளவும்.

மேலும் தகவல்கள் எங்கே கிடைக்கும்

உங்கள் குழந்தையின் சுகாதாரப் பராமரிப்பு வழங்குநர் அல்லது உங்கள் பகுதி பொதுச் சுகாதாரத் துறை தடுப்பூசிகள் பற்றிய கூடுதல் தகவல்களை உங்களுக்கு வழங்கலாம்.

தடுப்பூசி பற்றிய தகவல்கள் கிடைக்கும் நம்பகமான சில இணையதளங்கள்:

Government of Canada **(கனடா அரசு)**
Canada.ca/vaccines

The Canadian Paediatric Society **(கனடிய குழந்தை மருத்துவ சங்கம்)**
caringforkids.cps.ca

The Society of Obstetricians and Gynaecologists of Canada **(கனடா நாட்டின் மகப்பேறியல் மற்றும் மகப்பேறு மருத்துவர்களின் சங்கம்)**
sogc.org

Immunize Canada **(கனடா நாட்டு மக்களே தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்ளவும்)**
immunize.ca

தடுப்பூசிகள் மற்றும் தடுப்பூசி வழிகாட்டிகளுக்கான பிற இலவச தகவல்கள் பின்வருவனவற்றில் கிடைக்கும்:

An Adult's Guide to Vaccination **(தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்வதில் வயது வந்தோருக்கான வழிகாட்டி)**
Canada.ca/vaccination-guide-adult

A Teen's Guide to Vaccination **(தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்வதில் பதின்ம வயதினருக்கான வழிகாட்டி)**
Canada.ca/vaccination-guide-teen

Canada.ca/vaccines
Canada.ca/vaccins