unicef
unite for children

समझदारी दिखाएँ!
अपने बच्चे का
सम्पूर्ण टीकाकरण करवाएं

नियमित टीकाकरण अपनाएँ बच्चों को जानलेवा बीमारियों से बचाएँ

आपका बच्चा ही
आपकी दुनिया है।

उसे एक
स्वस्थ जीवन देना
आपकी ज़िम्मेदारी है।

आपका बच्चा ही
आपकी दुनिया है।
उसे एक स्वस्थ जीवन देना
आपकी ज़िम्मेदारी है।

अपने बच्चे को पूर्ण सुरक्षा देने
के लिए आपको चाहिए कि
आप सम्पूर्ण टीकाकरण
अपनाएँ और अपने बच्चे को
सुरक्षित बढ़ते हुए देखें।

जन्म लेते ही हर साल लाखों बच्चों की ज़िंदगी
नीचे दर्शायी गई इन
ख़तरनाक व जानलेवा बीमारियों
के कारण जोखिम में पड़ जाती है।

- तपेदिक (टी.बी.)
- पोलियो
- गलघोंटू
- काली खाँसी
- टेटनेस
- हेपेटाइटिस-बी
- खसरा
- जापानी एन्सीफैलाइटिस (जेई)

नियमित टीकाकरण बच्चों को
कई जानलेवा बीमारियों, जैसे -

तपेदिक (टी.बी.), पोलियो, गलघोंटू, काली खाँसी, टेटनेस, हेपेटाइटिस-बी, खसरा, जापानी एन्सीफैलाइटिस (जेई)

आदि से बचाता है।

तपेदिक (टी. बी.)

तपेदिक (टी.बी.)

बी.सी.जी. का टीका
जन्म के तुरन्त बाद 1 माह के अन्दर

तपेदिक क्या है

तपेदिक एक जानलेवा बीमारी है जो जीवाणुओं द्वारा फैलती है। आमतौर पर इसका प्रकोप फेफड़ों में होता है। इसके अतिरिक्त यह बीमारी मस्तिष्क, हड्डियों, खून, लिम्फ़ ग्रंथियों या कभी–कभार गुर्दे को भी प्रभावित कर सकती है।

इस बीमारी के लक्षण क्या हैं

किसी बच्चे या व्यक्ति को 2 सप्ताह से अधिक समय से बुखार और/या खाँसी होना। साथ ही, वजन में गिरावट/वृद्धि न होना, रात में सोते समय सिर पर पसीना आना, गर्दन के एक या दोनों तरफ गिल्टी उभरना या फिर किसी ऐसे व्यक्ति के संपर्क में रहना, जिसके फेफड़ों में तपेदिक की बीमारी होने की पुष्टि या शक हो आदि इस बीमारी के मुख्य लक्षण हैं।

यह बीमारी कैसे फैलती है

यह एक से दूसरे व्यक्ति तक हवा में मौजूद जीवाणुओं के द्वारा फैलती है। यह किसी भी उम्र या समुदाय के किसी भी वर्ग को प्रभावित कर सकती है। बच्चों में यह अधिकतर मस्तिष्क को प्रभावित करती है जिसके चलते मौत भी हो सकती है। वह व्यक्ति जिसके शरीर की प्रतिरोधक क्षमता कम हो उसे इस बीमारी के होने की संभावना ज़्यादा होती है, विशेषकर बच्चों में क्योंकि खसरे के कारण उनके शरीर की प्रतिरोधक क्षमता कम हो जाती है।

इससे बचाव कैसे करें

प्रत्येक बच्चे को जन्म के 1 माह के अन्दर बी.सी.जी. का टीका लगवाना चाहिए। यदि किसी बच्चे को उपरीलिखित लक्षणों में से एक भी लक्षण प्रकट हो तो समय गँवाए बिना तुरन्त डॉक्टर से मिलना चाहिए ताकि बीमारी की पहचान हो सके तथा उसका इलाज करा कर अन्य जटिलताओं को रोका जा सके।

टीका कब लगवाएँ

जन्म के तुरन्त बाद तथा 1 माह के अन्दर परन्तु डेढ़ माह के पहले हर हाल में टीका लगवाया जाना चाहिए। यदि इस समय सीमा में सम्भव न हो तो 12 माह तक लग जाना चाहिए।

यह कहाँ उपलब्ध है

सभी सरकारी सुविधाओं (पी.एच.सी., सी.एच.सी., ज़िला अस्पताल, उपकेन्द्र, आई. सी.डी.एस. केन्द्र) में बुधवार व शनिवार के दिन यह टीका निःशुल्क उपलब्ध है।

पोलियो

पोलियो

पोलियो की खुराक
जन्म, 6,10,14 सप्ताह और 16–24 माह पर

पोलियो बिमारी क्या है ?

पोलियो बिमारी एक विषाणु या वायरस द्वारा फैलने वाला संक्रमित और लाइलाज बिमारी है जो आमतौर पर पाँच साल तक की उम्र के बच्चों को अपना शिकार बनाता है। यह शरीर के स्नायु तंत्र को प्रभावित करता है, जिससे लकवा अथवा मृत्यु भी हो सकती है। इसलिए हर बच्चे को हर बार पोलियो खुराक की दो बूँद देना जरूरी है। ओरल पोलियो वैक्सीन (ओ०पी०वी०) यानी पोलियों खुराक ही पोलियो विषाणु के प्रसार को रोक सकता है।

पोलियो बिमारी आपके बच्चे को कैसे अपना शिकार बना सकती है ?

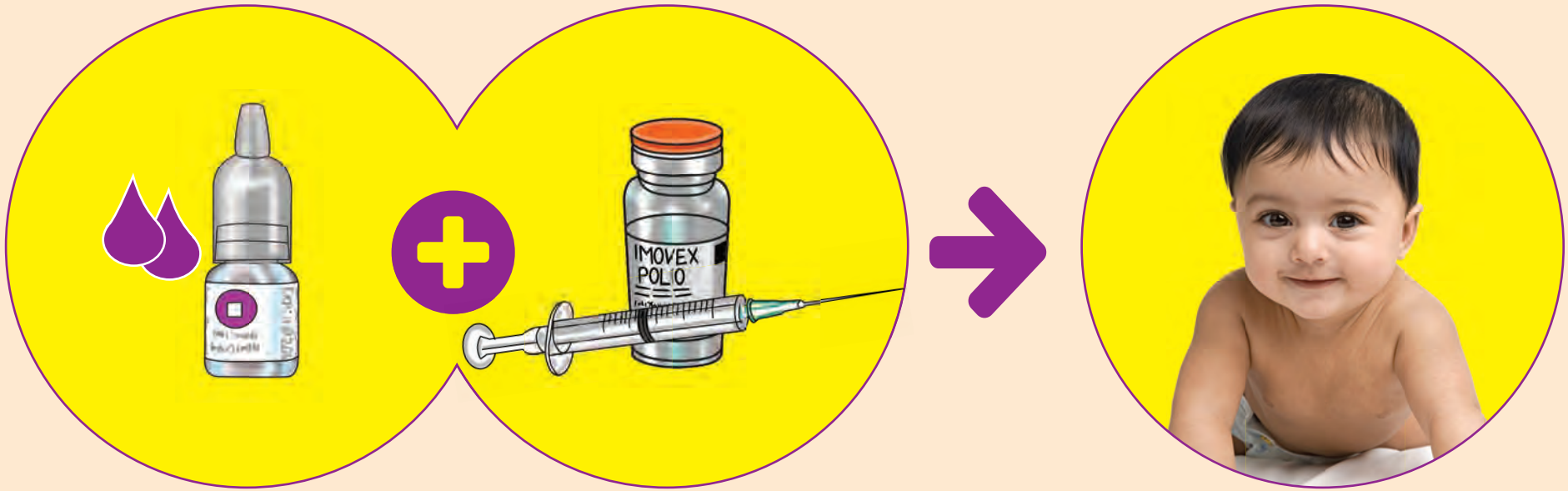
पोलियो बिमारी पांच साल तक के छोटे किसी भी बच्चे को यहाँ तक की आपके बच्चों को भी, कही पर भी हो सकता है। अगर वो हर बार पोलियो की खुराक नही पीता हो या फिर उसकी रोग प्रतिरोधक क्षमता कम हो तो उसे पोलियों की बिमारी हो सकती है।

पोलियो विषाणु कैसे फैलता है या संचरण मार्ग ?

पोलियो का विषाणु मल से दूषित पानी, दूषित खाना या गन्दे हाथों के जरियें, मुँह के रास्ते शरीर के अन्दर आँतो में पहुँचता है और पनपता है और फिर मल के साथ शरीर के बाहर निकलता है। इसी तरह संक्रमण का दुष्चक्र चलता रहता है जब तक कि हम सही स्वच्छता के आदतों को अपना कर इसे तोड़ नही देते।

पोलियो बिमारी से कैसे बचे ?

- नवजात शिशु को जल्द से जल्द पोलियो खुराक की दो बूँदे पिलवाये।
- पहले पांच साल तक के बच्चों को हर बार पोलियो खुराक पिलाये, एक बार भी न छोड़े।
- यदि पोलियो चक्र के दौरान, बच्चा पोलियो की खुराक पीने से छूट जाये तो उसे सरकारी अस्पताल या स्वास्थ्य केन्द्र में जाके पोलियो की खुराक पिलवानी चाहिए।
- बच्चे के नियमित टीकाकरण में पोलियों की खुराक पिलवानी चाहिए।
- अगर बच्चे को पोलियो चक्र के दौरान कोई मामूली बिमारी है जैसे बुखार, सर्दी, खाँसी, जुकाम, दस्त, तो भी उसे पोलियो की खुराक पिलाना जरूरी है। पोलियो की खुराक इन बिमारीयों में पिलवाना भी सुरक्षित है।
- अपने पड़ोसियों, बुजुर्गो और बच्चों को प्रेरित करें, कि वो 5 साल तक के सभी बच्चों को पोलियो खुराक हर बार पिलवायें।

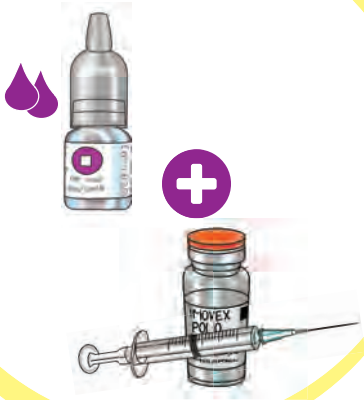


ओ.पी.वी.
(पोलियो की
खुराक)

आई.पी.वी.
(पोलियो
इंजेक्शन)

पोलियो से सम्पूर्ण
बचाव

पोलियो



पोलियो

आई.पी.वी. का टीका

14 सप्ताह में ओ.पी.वी. की तीसरी ख़ुराक के साथ

आई.पी.वी. क्या होता है?

आई.पी.वी. का मतलब है इनएक्टिवेटेड पोलियोवायरस वैक्सिन। आई.पी.वी. में तीनों प्रकार के पोलियोवायरस होते हैं और यह बच्चे को एक इंजेक्शन के द्वारा दिया जाता है।

आई.पी.वी. और ओ.पी.वी. में क्या अंतर है?

आई.पी.वी. पोलियो वैक्सीन का एक टीका (इंजेक्शन) है जबकि ओ.पी.वी. पोलियो वैक्सीन की पीने वाली ख़ुराक है।

क्या आई.पी.वी. के कोई दुष्प्रभाव (साइड-इफेक्ट्स) हैं?

नहीं, आई.पी.वी. के कोई साइड–इफेक्ट्स या दुष्प्रभाव नहीं हैं। आम इंजेक्शन की तरह सूई लगने के बाद इंजेक्शन के स्थान पर त्वचा थोड़ी लाल अथवा/और हल्का दर्द हो सकता है, जो एक–दो दिनों में पुनः सामान्य हो जाता है।

पोलियो-मुक्त देश होने के बावजूद अब भारत में आई.पी.वी. को क्यों शुरू किया जा रहा है?

हालांकि, हमारे देश ने पोलियो से मुक्ति पा ली है परंतु पोलियो से ख़तरा अभी टला नही है। पोलियो अभी भी अफ़ग़ानिस्तान और पाकिस्तान जैसे पड़ोसी देशों में मौजूद है। पोलियोवायरस का एक देश से दूसरे देशों में यात्रियों के द्वारा आदान–प्रदान हो सकता है। दुनिया के सभी देश जब तक पोलियोवायरस से मुक्त नहीं हो जाते हैं, तब तक पोलियो के लौटने की संभावना बनी हुई है। पूरे विश्व को पोलियो मुक्त बनाने के लिए आई.पी.वी. की शुरुआत एक महत्वपूर्ण कदम है।

सप्ताह की उम्र के बाद (देरी के मामलों में) आने वाले बच्चों के लिए टीकाकरण की समय-सारणी क्या होनी चाहिए?

राष्ट्रीय टीकाकरण कार्यक्रम के अनुसार, बच्चे को आई.पी.वी. का टीका 14 सप्ताह पर ओ.पी.वी. की तीसरी ख़ुराक और पेन्टावैलेन्ट या डी.पी.टी./हेपेटाइटिस–बी के तीसरे टीके के साथ दी जानी चाहिए। वो बच्चे, जिनका टीकाकरण देरी से हो रहा है, आई.पी.वी. का एक टीका एक साल की उम्र तक ओ.पी.वी. की तीसरी ख़ुराक के साथ दिया जा सकता है।

गलघोंटू

गलघोंटू

डी.पी.टी. का टीका
1.5, 2.5 और 3.5 माह पर

गलघोंटू क्या है

गलघोंटू एक ऐसी संक्रामक बीमारी है जो एक जीवाणु (कोराईन बैक्टिरियम डिप्थीरिया) के कारण होती है। इसके द्वारा टॉन्सिल्स व श्वासनली में संक्रमण पैदा होता है। परिणाम स्वरूप, गले में एक ऐसी झिल्ली बन जाती है जिसके चलते सांस लेने में रुकावट पैदा होती है जोकि कभी–कभी मौत का कारण बनती है।

इस बीमारी के लक्षण क्या हैं

इस बीमारी के लक्षण हैं : भूख न लगना, साँस लेने या खाद्य/पेय पदार्थ निगलने में परेशानी, हल्का बुखार, गले में खराश और गले में स्लेटी रंग का धब्बा/धब्बे आदि।

यह बीमारी कैसे फैलती है

इस बीमारी से पीड़ित व्यक्ति के मुंह, नाक और गले में गलघोंटू के जीवाणु रहते हैं। आमतौर पर यह बीमारी खांसने और छींकने से एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में फैलती है।

इससे बचाव कैसे करें

टीकाकरण सारणी के अनुसार बचपन के शुरुआती चरण में डी.पी.टी. के टीके लगवा लेना ही इस बीमारी की रोकथाम का सबसे कारगर उपाय है। टीका न लगवाने की हालत में बच्चे को 14 साल तक की उम्र तक गलघोंटू का संक्रमण बार–बार हो सकता है।

टीका कब लगवाएँ

जन्म के तुरन्त बाद तथा डेढ़ माह के अन्दर पहला टीका, डेढ़ से ढाई माह के अन्दर दूसरा तथा साढ़े तीन माह पर तीसरा टीका लगवाया जाना चाहिए। बूस्टर टीका डेढ़ वर्ष पर दिया जाना आवश्यक है।

यह कहाँ उपलब्ध है

सभी सरकारी सुविधाओं (पी.एच.सी., सी.एच.सी., ज़िला अस्पताल, उपकेन्द्र, आई. सी.डी.एस. केन्द्र) में बुधवार व शनिवार के दिन यह टीका निःशुल्क उपलब्ध है।

काली खाँसी

काली खाँसी

डी.पी.टी. का टीका
1.5, 2.5 और 3.5 माह पर

काली खाँसी क्या है

बोर्डेटेला परट्यूसिस नामक जीवाणु के संक्रमण से होने वाली काली खाँसी एक अति संवेदनशील संक्रामक बीमारी है और यह तेजी से फैलती है। इससे श्वास प्रणाली प्रभावित होती है जिसके चलते बार–बार खाँसी उठती है। कई गंभीर मामलों में तो इस बीमारी से पीड़ित बच्चे की घुटन के कारण मौत भी हो सकती है।

इस बीमारी के लक्षण क्या हैं

लगातार और तेज खाँसी, जिसमें निम्न में से कोई भी लक्षण रहे हों –दो हफ्तों या इससे भी अधिक समय से चल रही खाँसी, खाँसी के दौरे उठना, खाँसी के बाद उल्टी होना, बड़े बच्चों में विशेष हूहू की आवाज के साथ खाँसी होना।

यह बीमारी कैसे फैलती है

इस बीमारी से प्रभावित रोगी के मुंह और नाक में काली खांसी के जीवाणु मौजूद रहते हैं। आमतौर पर ये जीवाणु खाँसी और छींक के जरिये वातावरण में फैल जाते हैं।

इससे बचाव कैसे करें

टीकाकरण सारणी के अनुसार दिया गया डी.पी.टी. का टीका काली खाँसी की रोकथाम में कारगर सिद्ध हो सकता है।

टीका कब लगवाएँ

जन्म के तुरन्त बाद तथा डेढ़ माह के अन्दर पहला टीका, डेढ़ से ढाई माह के अन्दर दूसरा तथा साढ़े तीन माह पर तीसरा टीका लगवाया जाना चाहिए। बूस्टर टीका डेढ़ वर्ष पर दिया जाना आवश्यक है।

यह कहाँ उपलब्ध है

सभी सरकारी सुविधाओं (पी.एच.सी., सी.एच.सी., ज़िला अस्पताल, उपकेन्द्र, आई. सी.डी.एस. केन्द्र) में बुधवार व शनिवार के दिन यह टीका निःशुल्क उपलब्ध है।

टेटनेस

टेटनेस

टेटनेस का टीका
गर्भधारण का पता चलते ही, फिर 1 माह बाद

टेटनेस क्या है

क्लोस्ट्रीडियम टेटानी नामक जीवाणु के संक्रमण से होने वाली एक जानलेवा बीमारी का नाम है – टेटनेस। इसके जीवाणु धूल–मिट्टी, गाय के गोबर तथा विभिन्न जानवरों की आँतों में मौजूद रहते हैं तथा मल के माध्यम से बाहर निकलते हैं। किसी भी उम्र के लोग टेटनेस नामक बीमारी से प्रभावित हो सकते हैं।

इस बीमारी के लक्षण क्या हैं

टेटनेस नामक बीमारी से संक्रमित बच्चों के मस्तिष्क पर इसका बुरा प्रभाव पड़ता है। परिणाम स्वरूप बच्चे को झटके लगते हैं, दौरे पड़ते हैं, उनकी गर्दन व शरीर अकड़ने लगता है और मांसपेशियाँ ऐंठने लगती हैं। बच्चे को मुंह खोलने तथा कुछ भी निगलने में दिक्कत होती है। गांव में अप्रशिक्षित दाइयों द्वारा प्रसव करने के बाद शिशुओं की नाल को पुराने, गन्दे ब्लेड या चाकू से काटने पर टेटनेस का ख़तरा अधिक होता है।

यह बीमारी कैसे फैलती है

कटी–फटी त्वचा, घाव या किसी अन्य घाव/संक्रमण (जैसेकि कान का संक्रमण आदि) के माध्यम से इसके जीवाणु शरीर में प्रवेश करते हैं। इसके अतिरिक्त प्रसव के समय गन्दे हाथों या बिना विसंक्रमित किए औज़ारों आदि के कारण भी इसका संक्रमण फैल सकता है तथा नवजात शिशु की मौत भी हो सकती है।

इससे बचाव कैसे करें

जन्म के तुरन्त बाद तथा अन्यु आयु वर्गों में होने वाली टेटनेस बीमारी की रोकथाम का असरदार तरीका यह है कि टीकाकरण सारणी के अनुसार गर्भवती महिला को टी.टी. व बच्चों को डी.पी.टी, टी.टी वैक्सीन के टीके नियमित रूप से दिए जाएँ।

टीका कब लगवाएँ

गर्भधारण का पता चलते ही तथा गर्भावस्था में टी.टी. का टीका लगवाया जाना चाहिए। साथ ही, डी.पी.टी. के टीके जन्म के तुरन्त बाद तथा डेढ़ माह, डेढ़ से ढ़ाई माह तथा साढ़े तीन माह के अन्तराल पर लगवाए जाने चाहिए। बूस्टर टीका डेढ़ वर्ष पर दिया जाना आवश्यक है।

यह कहाँ उपलब्ध है

सभी सरकारी सुविधाओं (पी.एच.सी., सी.एच.सी., ज़िला अस्पताल, उपकेन्द्र, आई. सी.डी.एस. केन्द्र) में बुधवार व शनिवार के दिन यह टीका निःशुल्क उपलब्ध है।

हेपेटाइटिस-बी

हेपेटाइटिस-बी

हेपेटाइटिस-बी का टीका
1-5, 2-5 और 3-5 माह पर

हेपेटाइटिस-बी या पीलिया क्या है

हेपेटाइटिस–बी एक अत्यंत संक्रामक बीमारी है जिससे पीलिया व अचानक तेजी से बढ़ने वाली यकृत की बीमारी, जिसे प्रचलित भाषा में 'लिवर सिरोसिस' भी कहते हैं, हो सकती हैं। कभी–कभी यह बीमारी यकृत का कैंसर भी हो सकती है।

इस बीमारी के लक्षण क्या हैं

इस बीमारी के प्रमुख लक्षणों में शामिल है – सिरदर्द, बुखार, जी मिचलाना, पीलिया (आँखों का रंग पीला होना), पेशाब का रंग गाढ़ा पीला और मल का रंग राख जैसा होना। इस बीमारी की पुष्टि प्रयोगशाला संबंधी परीक्षणों से सिद्ध होती है।

यह बीमारी कैसे फैलती है

शरीर से निकलने वाले तरल पदार्थों के ज़रिये या संक्रमित रक्त चढ़ाए जाने से यह बीमारी फैलती है। जीवाणुहीन (स्टरलाइज़) किए बिना ही सुइयों के प्रयोग, असुरक्षित यौन संबंध, और एक–दूसरे व्यक्ति के टूथब्रश या रेज़र के इस्तेमाल से भी यह बीमारी हो सकती है।

इससे बचाव कैसे करें

बच्चों में टीकाकरण सारणी के अनुसार, हेपेटाइटिस–बी के टीके के द्वारा, बीमारी के संक्रमण और इसकी जटिलता की रोकथाम संभव है।

टीका कब लगवाएँ

जन्म के तुरन्त बाद तथा डेढ़ माह के अन्दर पहला टीका, डेढ़ से ढाई माह के अन्दर दूसरा तथा साढ़े तीन माह पर तीसरा टीका लगवाया जाना चाहिए। बूस्टर टीका डेढ़ वर्ष पर दिया जाना आवश्यक है।

यह कहाँ उपलब्ध है

सभी सरकारी सुविधाओं (पी.एच.सी., सी.एच.सी., ज़िला अस्पताल, उपकेन्द्र, आई. सी.डी.एस. केन्द्र) में बुधवार व शनिवार के दिन यह टीका निःशुल्क उपलब्ध है।

खसरा

खसरा

खसरा का टीका
9 माह और 1-5 साल में

खसरा क्या है

बचपन में एक विषाणु से होने वाली अत्यंत संक्रामक बीमारी का नाम है –खसरा। मां से प्राप्त प्रतिरोधक क्षमता के कारण बच्चा 8-9 माह तक इस बीमारी से सुरक्षित रहता है। बच्चे में इस बीमारी के लक्षण प्रकट होने के 4 दिन पहले तथा 5 दिन बाद वह संक्रमित होने की स्थिति में रहता है। यह बीमारी आमतौर पर जाड़ों में होती है जिससे बच्चे को खाँसी, बुखार हो जाता है और पूरे शरीर पर दाने निकल आते हैं। दस्त एवं निमोनिया जैसे मामूली संक्रमणों के कारण शिशु की मौत भी हो सकती है।

इस बीमारी के लक्षण क्या हैं

बुखार का लगातार बने रहना, लाल चकत्तों का कान के पीछे से शुरू हो कर पूरे शरीर पर फैल जाना, खाँसी या नाक का बहते रहना या आँखें लाल हो जाना आदि इस बीमारी के मुख्य लक्षण हैं।

यह बीमारी कैसे फैलती है

यह बीमारी विषाणु पीड़ित व्यक्तियों के द्वारा खाँसी व छींक से हवा में फैलती है और विशेषकर भीड़–भाड़ वाली जगहों पर इसका संक्रमण तेज़ी से फैलता है।

इससे बचाव कैसे करें

इस बीमारी से बच्चे की रोग प्रतिरोधक क्षमता जीवनभर के लिए कम हो जाती है जिसके कारण तपेदिक, कुपोषण, दस्त तथा फेफड़ों का संक्रमण जैसी बीमारियों के ख़तरे बने रहते हैं। टीकाकरण सारणी के अनुसार खसरे की रोकथाम के लिए सबसे असरकारक तरीका खसरे का टीका है जिसे समय रहते लगवा लिया जाना चाहिए।

टीका कब लगवाएँ

खसरे का एक बहुत प्रभावशाली टीका सर्वत्र उपलब्ध है जोकि 9 माह पर दिया जाता है। खसरे के टीके के साथ ही विटामिन–ए की पहली खुराक भी अवश्य दी जानी चाहिए।

यह कहाँ उपलब्ध है

सभी सरकारी सुविधाओं (पी.एच.सी., सी.एच.सी., ज़िला अस्पताल, उपकेन्द्र, आई. सी.डी.एस. केन्द्र) में बुधवार व शनिवार के दिन यह टीका निःशुल्क उपलब्ध है।

जापानी एन्सीफैलाइटिस(जेई)

जापानी एन्सीफैलाइटिस(जेई)

जेई का टीका
9 माह और 1-5 साल में

जापानी एन्सीफैलाइटिस (जेई) क्या है

अन्य जानलेवा बीमारियों की तरह जापानी एन्सीफैलाइटिस भी एक ही प्रकार के विषाणुओं से होने वाली जानलेवा बीमारी है। यह हमारे देश के कुछ राज्यों के किन्हीं निश्चित क्षेत्रों में पाई जाती है।

इस बीमारी के लक्षण क्या हैं

इस बीमारी के मुख्य लक्षणों में प्रभावित बच्चे को तेज़ बुखार के साथ–साथ उसकी मानसिक स्थिति में परिवर्तन होना (जैसे – भ्रम, भटकाव या कोमा के रूप में) तथा/या कंपकंपी पैदा होना है।

यह बीमारी कैसे फैलती है

यह विशेष तौर पर मच्छरों से फैलने वाली बीमारी है। इस बीमारी के विषाणु आमतौर पर घरेलू पालतू जानवरों एवं पक्षियों तथा विशेष रूप से सूअरों के जरिये फैलते हैं। जब बच्चे इन विषाणुओं से प्रभावित पालतू जानवरों या पक्षियों के सम्पर्क में आते हैं तब उन बच्चों को यह बीमारी हो जाती है।

इससे बचाव कैसे करें

इस बीमारी पर काबू पाने के लिए अधिक जोखिम वाले जिलों में लक्षित अभियानों के अन्तर्गत 1-15 वर्ष तक के सभी बच्चों का टीकाकरण किया जाता है। उसके बाद इस टीके को जिले के सार्वभौमिक टीकाकरण कार्यक्रम में शामिल किया जाता है। 1-2 वर्ष तक के बच्चों के लिए जापानी एन्सीफैलाइटिस की रोकथाम संबंधी एक खुराक उपलब्ध कराई गयी है।

टीका कब लगवाएँ

जापानी एन्सीफैलाइटिस (जेई) का एक बहुत प्रभावशाली टीका सर्वत्र उपलब्ध है जोकि 9 माह तथा बाद में डेढ़ साल के अन्तराल पर दिया जाता है। इसके साथ ही विटामिन–ए की पहली खुराक भी अवश्य दी जानी चाहिए।

यह कहाँ उपलब्ध है

सभी सरकारी सुविधाओं (पी.एच.सी., सी.एच.सी., ज़िला अस्पताल, उपकेन्द्र, आई. सी.डी.एस. केन्द्र) में यह टीका निःशुल्क उपलब्ध है।

विटामिन-ए

विटामिन-ए

विटामिन-ए की खुराक

9 माह और 1-5 साल में

विटामिन-ए क्यों आवश्यक है

विटामिन–ए द्वारा बच्चे के शरीर में बीमारियों से लड़ने की क्षमता बढ़ती है तथा उनकी अवधि और गंभीरता में कमी आती है। यह रतौंधी, बिटॉट स्पॉट आदि आँखों के रोगों से भी रक्षा करने के साथ–साथ अंधेपन से भी बचाव करता है।

बच्चों में विटामिन-ए की कमी के क्या कारण हैं

कोलोस्ट्रम (खीस/पीयूष) व माँ का दूध न मिलना या फिर कम मात्रा में मिलना; बच्चों को दिए जाने वाले आहार में विटामिन–ए युक्त खाद्य पदार्थों का न होना या कम होना तथा बार–बार खसरा, दस्त या श्वसन संबंधी संक्रमण होना। (इन बीमारियों से शरीर में विटामिन–ए का स्तर कम हो जाता है)।

शरीर में उपयुक्त मात्र में विटामिन-ए होने से बच्चों को लाभ क्या हैं

बाल मृत्युदर में लगभग 23 प्रतिशत तथा खसरे से होने वाली मृत्यु में 50 प्रतिशत की कमी लाई जा सकती है। साथ ही, अतिसार (डायरिया) के कारण होने वाली मृत्यु में 40 प्रतिशत की कमी लाई जा सकती है।

विटामिन-ए की कमी से रोकथाम कैसे करें

मां को चाहिए कि वह बच्चे को जन्म के बाद जल्द से जल्द (1 घंटे के अन्दर) स्तनपान कराना शुरू करे। पहले कुछ दिन तक निकलने वाला दूध (खीस/पीयूष/कोलोस्ट्रम) बच्चे को अवश्य दें। यह विटामिन–ए से भरपूर होता है। बच्चे को शहद, घुट्टी, पानी आदि बिल्कुल भी न दें। बच्चे को पहले 6 माह तक केवल स्तनपान ही कराएँ। इसके माध्यम से बच्चे को पर्याप्त मात्र में विटामिन–ए मिलता रहता है। 6 माह के बाद पूरक अर्धठोस आहार, जैसे – चावल, दाल, रोटी, दूध, दलिया, खीर, उपमा व हरी सब्ज़ियों का मिश्रण इत्यादि देना शुरू करना चाहिए। खाने में अलग से थोड़ा–सा घी या तेल भी मिलाएँ।

खुराक कब ली जाए

9 माह से 5 वर्ष तक के बच्चों को छः–छः माह के अन्तराल पर विटामिन 'ए' की नौ खुराकें दी जाती हैं। 9 माह में पहली खुराक खसरे के टीके के साथ दी जाती है और 12 माह से 5 वर्ष के बीच में आठ खुराकें छः माह के अन्तराल पर दी जाती हैं।

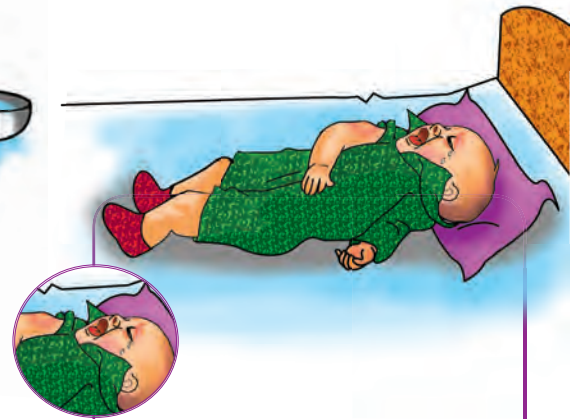
यह कहाँ उपलब्ध है

उत्तर प्रदेश के आई.सी.डी.एस. द्वारा जून व दिसम्बर में आयोजित बाल स्वास्थ्य पोषण माह में विटामिन 'ए' की छमाही खुराकें निःशुल्क दी जाती हैं।

टीकाकरण के बाद होने वाले कुछ सामान्य लक्षण

स्थानीय लक्षण (दर्द, सूजन, लालिमा)

ज्वर 38.5° से. से अधिक हो



चिड़चिड़ापन, बेचैनी आदि दैहिक लक्षण

टीकाकरण के बाद होने वाले कुछ सामान्य लक्षण

टीकाकरण के बाद त्वचा का हल्का लाल या उस पर सूजन होना अथवा हल्का बुखार होना आदि कुछ सामान्य लक्षण हैं। यदि आवश्यक हो तो डॉक्टर या ए.एन.एम. बहनजी से सलाह ली जा सकती है।

साधारण लक्षण	उपचार	कब सूचित करें
स्थानीय लक्षण (दर्द, सूजन, लालिमा आदि उभरना)	• इंजेक्शन दिए गए हिस्से पर ठण्डे पानी में भीगा कपड़े का टुकड़ा रखें • पैरासीटामोल की गोली ए.एन.एम. बहनजी द्वारा सुझाई गई मात्रा के अनुसार दें	• फोड़े–फुंसी होने की दशा में
ज्वर 38.5° से. से अधिक हो	• अधिक तरल पदार्थ दें • हल्के, सूती वस्त्र पहनें • ठण्डे पानी से तर कपड़े से शरीर को पोंछें • पैरासीटामोल की गोली ए.एन.एम. बहनजी द्वारा सुझाई गई मात्रा के अनुसार दें	जब अन्य लक्षणों के साथ प्रकट हो
चिड़चिड़ापन, बेचैनी आदि दैहिक लक्षण होने पर	• अधिक तरल पदार्थ दें	जब लक्षण गंभीर या आसामान्य हों

नियमित टीकाकरण सारणी

जन्म पर
- बी.सी.जी, हेपेटाइटिस–बी की जन्म ख़ुराक और ओ.पी.वी. की ज़ीरो डोज़

1½, 2½ और 3½ महीने पर
- पेंटावैलेंट–1,2,3 (डी.पी.टी., हेपेटाइटिस–बी, एच.आई.बी.), आई.पी.वी. और ओ.पी.वी.–1,2,3 की ख़ुराक

9 माह पर
- खसरा–1, जे.ई*–1 और विटामिन–ए की प्रथम ख़ुराक**

16 से 24 माह पर
- डी.पी.टी. प्रथम बूस्टर और ओ.पी.वी. का बूस्टर, खसरा–2, जे.ई*–2 और विटामिन–ए की दूसरा टीका

5 साल पर
- डी.पी.टी. दूसरा बूस्टर टीका

10 और 16 साल पर
- टी.टी. बूस्टर

टी.टी. की सूई (गर्भवती महिलाओं के लिए)

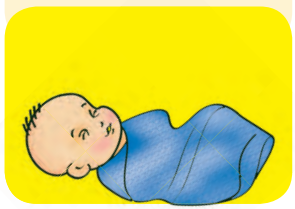
पहली ख़ुराक	दूसरी ख़ुराक	बूस्टर ख़ुराक
जैसे ही महिला को गर्भवती होने का पता चले	पहली ख़ुराक के एक माह बाद	यदि पिछले तीन साल में टी.टी. वैक्सीन की सूई लगी हो

गर्भावस्था के दौरान टी.टी. वैक्सीन की सलाह दी जाती है। गर्भधारण की पुष्टि के तुरंत बाद पहला टीका लगाना चाहिए तथा दूसरा टीका चार सप्ताह बाद। यदि पिछले तीन वर्षों में टी.टी. के 2 टीके लगे हों तो केवल टी.टी. बूस्टर टीके की ही आवश्यकता होगी।

*जे.ई.–केवल कुछ जिलों और राज्यों के अंदर
**विटामिन–ए की ख़ुराक 5 साल तक हर 6 माह पर

नियमित टीकाकरण सारणी

जन्म पर
- बी.सी.जी, हेपेटाइटिस–बी की जन्म ख़ुराक और ओ.पी.वी. की ज़ीरो डोज़



1½, 2½ और 3½ महीने पर
- पेंटावैलेंट–1,2,3 (डी.पी.टी., हेपेटाइटिस–बी, एच. आई.बी.), आई.पी.वी. और ओ.पी.वी.–1,2,3 की ख़ुराक

9 माह पर
- खसरा–1, जे.ई*–1 और विटामिन–ए की प्रथम ख़ुराक**

16 से 24 माह पर
- डी.पी.टी. प्रथम बूस्टर और ओ.पी.वी. का बूस्टर, खसरा–2, जे. ई*–2 और विटामिन–ए की दूसरा टीका

5 साल पर
- डी.पी.टी. दूसरा बूस्टर टीका

10 और 16 साल पर
- टी.टी. बूस्टर

टी.टी. की सूई (गर्भवती महिलाओं के लिए)

पहली ख़ुराक	दूसरी ख़ुराक	बूस्टर ख़ुराक
जैसे ही महिला को गर्भवती होने का पता चले	पहली ख़ुराक के एक माह बाद	यदि पिछले तीन साल में टी.टी. वैक्सीन की सूई लगी हो

*जे.ई.–केवल कुछ जिलों और राज्यों के अंदर
**विटामिन–ए की ख़ुराक 5 साल तक हर 6 माह पर

बच्चे को टीका ज़रूर लगवाना और ये चार बातें भूल न जाना

- कौन सा टीका दिया गया है और वह कौन सी बीमारी से बचाता है।
- टीकाकरण से कौन सी मामूली प्रतिकूल घटना हो सकती है और उसे कैसे रोका जा सकता है।

- अगला टीका कब और कहाँ लगाया जाएगा।
- टीकाकरण कार्ड को सुरक्षित रखें और अगले नियमित टीकाकरण सत्र में साथ लायें।

बच्चे को टीका ज़रूर लगवाना और ये चार बातें भूल न जाना

- कौन सा टीका दिया गया है और वह कौन सी बीमारी से बचाता है।
- टीकाकरण से कौन सी मामूली प्रतिकूल घटना हो सकती है और उसे कैसे रोका जा सकता है।
- अगला टीका कब और कहाँ लगाया जाएगा।
- टीकाकरण कार्ड को सुरक्षित रखें और अगले नियमित टीकाकरण सत्र में साथ लायें।

आवश्यक नोट
टीकाकरण कार्ड साथ लाना ज़रूरी है

बच्चे के बीमार होने की अवस्था में
पैसा ख़र्च करने की बजाय

बेहतर है कि बच्चे का नियमित तथा सम्पूर्ण टीकाकरण किया जाए।

unicef
unite for children