

ફ્લૂની રસી (જેબ) મારે માટે અગત્યની કેમ છે

કેરોલ , જીન અને લૌરા, જેઓ ફેફસાં અંગેની સ્વાસ્થ્ય સ્થિતિ ધરાવે છે, તેઓ આપણને જણાવે છે કે તેઓ દર વર્ષે ફ્લૂની રસી શા માટે મૂકાવે છે.

## કેરોલ



મને પુખ્ત બન્યા પછી તરત જ [અસ્થમા](#) હોવાનું નિદાન થયું હતું અને ફ્લૂને કારણે હું અતિશય તકલીફો વેઠતી હતી. હું દર વખતે 2 અઠવાડિયા માટે પથારીવશ રહેતી અને માંદગીને કારણે કામ પર ગેરહાજર રહેતી. આથી મેં દર વર્ષે ફ્લૂની રસી લેવાનું શરૂ કર્યું અને તે પછી મને ક્યારેય ફ્લૂ થયો નથી - આ વાતને 25 વર્ષથી ઉપર થઈ ગયા.

તે પછી મને [ક્રોનિક ઓબ્સ્ટ્રક્ટિવ પલ્મોનરી ડિઝીઝ \(COPD\)](#) હોવાનું નિદાન થયેલું છે જે મારે માટે ફ્લૂના વાઇરસથી સુરક્ષિત રહેવું હજી વધુ અગત્યનું બનાવે છે.

મારા જેવી કોઈપણ વ્યક્તિ કે જેને ફ્લૂની રસી લેવા અંગે ચિંતાઓ હોય, તેમને હું કહેવા માંગું છું કે આમ

કરવું બિલકુલ બરાબર છે.

મારા જેવી કોઈપણ વ્યક્તિ કે જેને ફ્લૂની રસી લેવા અંગે ચિંતાઓ હોય, તેમને હું કહેવા માંગું છું કે આમ કરવું બિલકુલ બરાબર છે. મને શરદી તો હજી પણ થાય છે, પરંતુ તે મને થઈ શક્યા હોત તેવા ફ્લૂની સરખામણીમાં કંઈ જ નથી - તેનાથી હું બિલકુલ પછડાઈ જતી હતી. જો તમને ફેફસાં અંગેની કોઈપણ પ્રકારની સ્વાસ્થ્ય સ્થિતિ હોય તો તમારી રોગપ્રતિકારક શક્તિ પહેલેથી નબળી હોય છે, આથી તેને ટેકો આપવા તમારાથી થઈ શકે તે બધું કરવું અગત્યનું છે. તમને એક કે બે દિવસ સુધી હાથમાં દુખાવો રહી શકે, પરંતુ તે 2 અઠવાડિયા માટે પથારીવશ રહેવા અથવા તેનાથી પણ ખરાબ સ્થિતિ થવા કરતાં તો ઘણું સારું છે.

મને એ નથી સમજાતું કે ફેફસાં અંગેની સ્વાસ્થ્ય સ્થિતિ ધરાવનારાઓમાંથી કેમ ઘણા ઓછા લોકો જ ફ્લૂ રસી લેતા હોય છે. તે વિના મૂલ્યે છે! અને તેનાથી માત્ર તમને જ લાભ થાય છે એવું નથી,

તે એવા લોકોને પણ લાભ કરે છે જેઓ રસી એટલા માટે નથી લઈ શકતાં કારણ કે તેઓ તેના પ્રત્યે એલર્જિક (પ્રતિક્રિયા થવી) હોય છે. આખરે તો, વધુ લોકો રસી લે એનો મતલબ થાય કે વધુ લોકો તેની સામે સલામત છે, જે ફ્લૂને આસપાસ ફેલાવવાની સંભાવના ઘટાડે છે.

હવે આપણી સામે કોવિડ-19 (COVID-19)નો ભય પણ છે ત્યારે, મારું માનવું છે કે ફ્લૂ સામે રસી લેવી એ પહેલાં કરતાં પણ વધુ અગત્યનું બની ગયું છે. આપણે સૌએ રોગચાળાની વધુ એક મોટી લહેર આવે તેવા સંજોગોમાં સ્વાસ્થ્ય જાળવી રાખવા માટે પોતાનું યોગદાન આપવું જરૂરી છે.

## જીન



હું બહુ શરૂઆતથી જ ફ્લૂની રસી લેતી આવી છું. હું એક સુપરમાર્કેટમાં કામ કરતી હતી અને અનેક લોકોના સંપર્કમાં આવતી હતી. મને રસીને કારણે હંમેશાથી સલામતી અનુભવાઈ છે.

પછી એક વર્ષે મેં વિચાર્યું કે આ વખતે લેવાની જરૂર નથી. આ બહુ મોટી ભૂલ હતી! મને વાઈરસનો અતિશય ખરાબ ચેપ લાગ્યો.

પછી એક વર્ષે મેં વિચાર્યું કે આ વખતે લેવાની જરૂર નથી. આ બહુ મોટી ભૂલ હતી! મને અતિશય ખરાબ રીતે ફ્લૂ થયો. તે પછીથી હું દર વર્ષે રસી અચૂકપણે લેતી આવી છું. થોડા વર્ષો પહેલાં મને અસ્થમાનું નિદાન થયું અને હવે મને રસી વિના મૂલ્યે મળે છે. તે પહેલાં મારે ચુકવણી કરવી પડતી હતી.

મારું માનવું છે કે બધા ફ્લૂની રસી લે તે ખૂબ અગત્યનું છે. તમે માત્ર પોતાને જ સુરક્ષિત નથી બનાવી રહ્યાં, તમે તમારી આસપાસના એવા લોકોની પણ સુરક્ષા કરી રહ્યાં છો જેમની રોગપ્રતિકારક ક્ષમતા મજબૂત નથી. મારા સ્વર્ગીય સાથીદારને [ઇડિયોપેથિક પલ્મોનરી ફાઇબ્રોસિસ \(IPF\)](#) હતો અને છાતીમાં ચેપની તકલીફ હતી - અમે બંને વાઈરસથી સુરક્ષિત હોઈએ એ અગત્યનું હતું જેથી કરીને મારા થકી તેમને ચેપ ન લાગે. મારી માતાની ઉંમર નેવું વર્ષથી વધુ થઈ છે અને તેમને છાતીના ચેપને કારણે ખૂબ તકલીફ પણ છે.

સુરક્ષા મેળવી લેવી એ સારી વાત છે અને એ યાદ રાખો કે તમે આ માત્ર પોતાને માટે જ નહિ, પરંતુ તમારી આસપાસના લોકો માટે પણ કરી રહ્યાં છો. આ વર્ષે ફ્લૂની રસી લેવા અંગે વિચારવું

અત્યાર સુધી ન હતું તેટલું અગત્યનું છે. હું તો ચોક્કસ રસી લઈશ, અને મારી માતા, કે જેમને પણ સુરક્ષાની જરૂર છે તે પણ.

લૌરા

મારો જન્મ અધૂરા ગર્ભકાળે થયો હતો અને બાળપણમાં [કૃપ \(ઉપલા શ્વસનમાર્ગનો એક રોગ\)](#) થવાને કારણે મૃત્યુ પામવાની ઘણી નજીક પહોંચી ગઈ હતી. મને દર વર્ષે છાતીમાં ચેપ લાગતો - 18 વર્ષ પહેલાં હું મારા પતિ માટે પુરો સમય કાળજી રાખનાર બની ત્યારે મેં ફ્લૂની રસી લેવાનું શરૂ કર્યું તે પહેલાં સુધી.

હું એક કાળજી રાખનાર હતી એટલે, મારા GPએ એવો આગ્રહ રાખ્યો કે હું મારા પતિની સાથે જ ફ્લૂની રસી મૂકાવું.

હું એક કાળજી રાખનાર હતી એટલે, મારા GPએ એવો આગ્રહ રાખ્યો કે હું મારા પતિની સાથે જ ફ્લૂની રસી મૂકાવું. રસી લીધી તે પછીથી, મને છાતીનો ચેપ થયો નથી.

હવે હું મારી પોતાની તબીબી સ્થિતિને કારણે રસી મેળવવા માટે પાત્ર છું અને એવું દ્રઢ પણે માનું છું કે જેમને પણ તે ઉપલબ્ધ કરવામાં આવે, તેમણે તે લેવી જોઈએ. હું એક નર્સ તરીકે કામ કરતી હતી, પરંતુ જ્યારે હું કામ કરતી હતી તે સમયે અમને ફ્લૂની રસી આપવાની રજૂઆત નહોતી કરાઈ. અન્યથા મેં તે લીધી જ હોત! જાહેર જનતાના આટલા બધા સભ્યોના સંપર્કમાં આવતા હોય તેવા સ્વાસ્થ્ય સંભાળ વ્યાવસાયિકોને રસી વડે સુરક્ષિત કરવામાં આવે તે ખૂબ જ અગત્યનું છે.

મારું માનવું છે કે રસીકરણ વિશે સમજણનો અભાવ એ લોકો ફ્લૂ માટેની રસી ન લેતા હોવાના કારણોમાંનું એક છે. મારી વાત સાંભળી રહ્યાં હોય તેવા દરેક વ્યક્તિને હું તે માટે ભારોભાર ભલામણ કરું છું! ગયા વર્ષે મેં એવી એક મિત્રને ફ્લૂની રસી લેવા માટે મનાવી લીધી જેને છાતીનો ચેપ સતત રહેતો હતો. તેણીની તબીબી સ્થિતિને કારણે તે રસી મેળવવા માટે પાત્ર છે, પરંતુ તેને ફ્લૂ થયો હોય તે કિસ્સામાં તે હંમેશા આ ટાળતી રહેતી હતી. તેને રસીને કારણે કોઈ તકલીફ ન થઈ અને ઘણો સુધારો થયેલો લાગ્યો!

આ વર્ષે, NHS પોતાનો અત્યાર સુધીનો સૌથી મોટો ફ્લૂ રસીકરણ કાર્યક્રમ અમલમાં મૂકી રહ્યું છે. તમે [એક વિના મૂલ્યે ફ્લૂ રસી માટે પાત્ર](#) છો કે કેમ તે આજ જ જાણો. જો તમે પાત્ર ન હોવ, તો તમે તમારી સ્થાનિક ફાર્મસી અથવા ફાર્મસી કાઉન્ટર ખાતે નજીવા મૂલ્યે તમારી રસી પ્રાપ્ત કરી શકો છો.