# गर्भावस्था के दौरान सांस संबंधी रोग से बचाव

जनवरी 2024

हालांकि, हो सकता है कि COVID-19, रेस्पिरेटरी सिंकाइटियल वायरस, और फ़्लू जैसी सांस संबंधी बीमारियाँ कुछ लोगों के ज्यादा खतरनाक न हों पर गर्भावस्था जैसी कुछ स्थितियों में यह लोगों को गंभीर रूप से बीमार कर देती है। भले ही आप आम तौर पर स्वस्थ रहती हों, पर गर्भावस्था के दौरान आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली, हृदय और फेफड़ों के काम करने के तरीके में बदलाव होने से आपके गंभीर रूप से बीमार होने की संभावना बढ़ सकती है।

COVID-19, फ़्लू और रेस्पिरेटरी सिंकाइटियल वायरस उन छोटे शिशुओं के लिए भी गंभीर जोखिम पैदा कर सकते हैं, जिनके पास इन बीमारियों से लड़ने के लिए पर्याप्त रूप से मजबूत एंटीबॉडी या प्रतिरक्षा प्रणाली नहीं है। गर्भवती होने पर सांस संबंधी इन बीमारियों के खिलाफ टीका लगवाने से आपके बच्चे को सुरक्षात्मक एंटीबॉडी मिल सकती हैं। ये एंटीबॉडी उन्हें शुरुआती जीवन के पहले कुछ महीनों में तब तक बहुत बीमार होने से बचाती है जब तक वे खुद टीका लेने लायक नहीं हो जाते।

मास्क लगाना, अपने हाथों को बार-बार धोना, बीमार लोगों से दूर रहना और COVID-19 और फ़्लू के सारे टीके लगवाना आपको बीमार होने से बचाने में मदद कर सकते हैं। साथ ही, अगर आप COVID-19 और फ़्लू के संपर्क में आते हैं तो ये आपके शरीर को संक्रमण से लड़ने में मदद कर सकते हैं। रेस्पिरेटरी सिंकाइटियल वायरस संक्रमण फैलने वाले मौसम (सितंबर-जनवरी) के दौरान रेस्पिरेटरी सिंकाइटियल वायरस का टीका लगवाने से आपके बच्चे को जीवन के पहले कुछ महीनों में गंभीर बीमारी से बचाया जा सकता है।

## गर्भावस्था के कारण मुझे सांस संबंधी बीमारियों का खतरा क्यों बढ़ जाता है?

गर्भावस्था के दौरान आपके शरीर में बहुत बदलाव आते हैं। गर्भवती महिलाओं की प्रतिरक्षा प्रणाली, हृदय और फेफड़ों की कार्यप्रणाली में बदलाव होता है। सांस संबंधी बीमारियों में अक्सर बुखार होता है जो आपके बच्चे के विकास पर असर डाल सकता है। गर्भावस्था के दौरान आपके शरीर में होने वाले बदलावों के कारण आपके बीमार पड़ने या गंभीर लक्षण विकसित होने की संभावना बढ़ सकती है।

## हमें कैसे पता चलेगा कि गर्भावस्था के दौरान COVID-19, फ़्लू और रेस्पिरेटरी सिंकाइटियल वायरस टीके सुरक्षित हैं?

हम जानते हैं कि ये टीके गर्भावस्था के दौरान सुरक्षित हैं क्योंकि इनका अध्ययन कई वर्षों से किया जा रहा है। ऐसे कई अध्ययन हुए हैं जो साबित करते हैं कि ये टीके सुरक्षित हैं और इनके लाभ किसी भी जोखिम से कहीं अधिक हैं। Centers for Disease Control and Prevention (CDC, रोग नियंत्रण और रोकथाम केंद्र), American College of Obstetricians and Gynecologists और Society for Maternal-Fetal Medicine गर्भावस्था के दौरान इन बीमारियों से बचने कि लिए टीकाकरण का समर्थन और सिफारिश करते हैं। **गर्भावस्था के दौरान COVID-19, फ़्लू और रेस्पिरेटरी सिंकाइटियल वायरस के टीके लगवाना सुरक्षित और अनुशंसित है।**

## गर्भावस्था के दौरान COVID-19, फ़्लू और रेस्पिरेटरी सिंकाइटियल वायरस के टीके लगवाने का सबसे सही समय कब है?

गर्भावस्था के किसी भी तिमाही के दौरान, योग्य होते ही आपको COVID-19 और फ़्लू का टीका लगवा लेना चाहिए। रेस्पिरेटरी सिंकाइटियल वायरस संक्रमण फैलने वाले मौसम के दौरान, गर्भावस्था के 32 से 36 सप्ताह के बीच रेस्पिरेटरी सिंकाइटियल वायरस टीकों लगवाने की सिफारिश की जाती है। अगर गर्भवती माता और अजन्मे शिशु के पिता को शिशु के जन्म से कम से कम 14 दिन पहले रेस्पिरेटरी सिंकाइटियल वायरस का टीका लग जाता है तो उनके बच्चे को रेस्पिरेटरी सिंकाइटियल वायरस टीका लगवाने की जरूरत नहीं होगी (दुर्लभ मामलों को छोड़कर)। अगले अपॉइंटमेंट पर अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से पूछें कि आपके लिए टीका लगवाने का सबसे अच्छा समय कब होगा।

---

इस दस्तावेज़ का अनुरोध अलग प्रारूप में करने के लिए 1-800-525-0127 पर कॉल करें। बहरे या कम सुनने वाले ग्राहक, कृपया 711 (Washington Relay) पर कॉल करें या doh.information@doh.wa.gov पर ई-मेल करें।

## COVID-19, फ़्लू और रेस्पिरेटरी सिंकाइटियल वायरस के टीके मेरे शिशु के कैसे प्रभावित करते हैं?

गर्भावस्था के दौरान COVID-19, फ़्लू और रेस्पिरेटरी सिंकाइटियल वायरस के टीके लगवाने से आपके बच्चे को गंभीर बीमारी, अस्पताल में भर्ती होने और इन बीमारियों से होने वाली मृत्यु से बचाने में मदद मिलती है। गर्भावस्था के दौरान टीका लगवाने से, गर्भावस्था के समय प्लेसेंटा/नाभिनाल के जरिये और बच्चे के जन्म के बाद माँ के दूध के जरिये, सुरक्षात्मक एंटीबॉडी बच्चे में ट्रांसफ़र होते हैं। बच्चे जब तक 6 महीने के नहीं हो जाते तब तक वे COVID-19 या फ़्लू के टीके के लिए पात्र नहीं होते हैं, इसलिए गर्भावस्था के दौरान पात्र होने पर COVID-19 या फ़्लू का टीका लगवाना आपके और आपके बच्चे के लिए जरूरी है ताकि आप दोनों को गंभीर बीमारी की मुश्किलों से बचाया जा सके।

## मैं गर्भवती हूँ। मैं सांस संबंधी किस बीमारी के टीके के लिए पात्र हूँ?

**COVID-19** - अगर आपको पहले 2023-2024 COVID-19 टीके की खुराक नहीं मिली है तो आप 2023-2024 COVID-19 टीके के किसी भी ब्रांड के लिए पात्र हैं।

**फ़्लू** - अगर आपको 2023-2024 फ़्लू सीज़न के लिए अभी तक फ़्लू टीके नहीं लगे है तो आप फ़्लू टीके के लिए पात्र हैं। गर्भवती महिलाएं कोई भी लाइसेंस प्राप्त, अनुशंसित निष्क्रिय फ़्लू टीका लगवा सकती हैं। गर्भवती महिलाओं के लिए नेज़ल स्प्रे टीके की सलाह नहीं दी जाती है।

**रेस्पिरेटरी सिंकाइटियल वायरस** – अगर आपकी गर्भावस्था 32 से 36 सप्ताह के बीच की है और रेस्पिरेटरी सिंकाइटियल वायरस संक्रमण फैलने वाला मौसम (सितंबर-जनवरी) चल रहा है तो आप इस टीके के पात्र हैं।

## स्रोत:


गर्भावस्था या स्तनपान के दौरान COVID-19 के टीके (cdc.gov)

https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/recommendations/pregnancy.html

फ़्लू के टीके से जुडी सुरक्षा और गर्भावस्था | CDC

https://www.cdc.gov/flu/highrisk/qa_vacpregnant.htm

गर्भवती महिलाओं के लिए रेस्पिरेटरी सिंकाइटियल वायरस टीकाकरण | CDC

https://www.cdc.gov/vaccines/vpd/rsv/public/pregnancy.html