



PROJECT HEALINGS' COVID-19 Series

लेख #२



टीके हमारे परिवारों की रक्षा करते हैं

एशियन मीडिया एक्सेस, चाइनीज अमेरिकन चैंबर ऑफ कॉमर्स - मिनेसोटा और स्पिटफायर द्वारा संयुक्त रूप से विकसित किया गया

मिनेसोटा में एशियाई अमेरिकी और प्रशांत द्वीपसमूह (AAPI) समुदायों को कोविड-१९ से स्वास्थ्य संबंधी चुनौतियों का सामना करना पड़ रहा है। एशियाई लोग मिनेसोटा की आबादी का ५% बनाते हैं लेकिन ८% गंभीर कोविड अस्पताल के मामले हैं। मिनेसोटा स्वास्थ्य विभाग के अनुसार (hospital cases)[1], अप्रैल २०२२ तक, ६३,९०० से अधिक एशियाई लोगों ने अकेले मिनेसोटा में कोविड प्राप्त किया है, और इससे ४७० से अधिक लोगों की मृत्यु हुई है। (Minnesota Department of Health)[2].

हम अक्सर एशियाई अमेरिकी प्रशांत द्वीपसमूह समुदाय के बारे में बात करते हैं, लेकिन मिनेसोटा में एशियाई और प्रशांत द्वीपसमूह विरासत वाले कई अलग-अलग समुदाय हैं। एशियन अमेरिकन लीडर्स के गठबंधन की रिपोर्ट है कि २०२० में हमोंग, करेन और करेनी मिनेसोटन के लिए मौत का शीर्ष कारण कोविड था। मिनेसोटा में (top cause of death) [1]. २९% हमोंग, करेन और करेनी की मौत सफेद मिनेसोटन के बीच ११% मौतों की तुलना में कोविड से हुई थी। कुल मिलाकर, कोविड से मरने वाले एशियाई मिनेसोटन के आधे होंग थे। इससे पता चलता है कि सार्वजनिक स्वास्थ्य कार्यक्रम विविध एएपीआई समुदायों को प्रभावी रूप से समर्थन और उन तक नहीं पहुंच रहे हैं।



Photo Courtesy: Hindu Society of Minnesota

कल्याण के बारे में एशियाई सांस्कृतिक मान्यताएं

कई एशियाई संस्कृतियों में रीति-रिवाज और मान्यताएं हैं जो उन्हें समुदायों को कोविड जैसे वायरस से बचाने में मदद करती हैं। उदाहरण के लिए, कई एशियाई संस्कृतियां समुदाय और परिवार को सबसे पहले रखती हैं। इससे सोशल डिस्टेंसिंग और मास्क पहनने को बढ़ावा मिला है। वे क्रियाएं कोविड के प्रसार को रोकने में मदद करती हैं। स्वास्थ्य और चिकित्सा के एशियाई दर्शन का एक लंबा और अच्छी तरह से परीक्षण किया गया इतिहास है। उदाहरण के लिए, चिकित्सक ४,००० से अधिक वर्षों से एक्यूंपंचर का विकास और सुधार कर रहे हैं।

एशियाई चिकित्सा पश्चिमी दृष्टिकोण से अलग है जो विशिष्ट बीमारियों और लक्षणों के उपचार पर केंद्रित है। एशियाई चिकित्सा पद्धतियां अक्सर पूरे शरीर के स्वास्थ्य का समर्थन करती हैं और शरीर को पर्यावरण के साथ संतुलन में लाने का प्रयास करती हैं। इसका मतलब हो सकता है अच्छा खाना और सोना, व्यायाम करना और मौसम के साथ तालमेल बिठाना।

प्राकृतिक अवयवों और प्रक्रियाओं का उपयोग करना भी कई एशियाई चिकित्सा पद्धतियों का केंद्र है। उदाहरण के लिए, हर्बल दवाएं अक्सर उपचार के लिए पहली पसंद होती हैं। प्राकृतिक समाधानों की प्राथमिकता एक कारण है कि कई एएपीआई लोग टीकाकरण के बजाय स्वाभाविक रूप से प्रतिरक्षा का निर्माण करना चुनते हैं।

लंबे समय तक स्वस्थ रहने के लिए प्राकृतिक उपचार बहुत अच्छे हैं, लेकिन कोविड एक गंभीर और तत्काल खतरा है। सुरक्षित रहने के लिए अतिरिक्त प्रयासों की आवश्यकता है, और टीके एक बड़ा बदलाव ला सकते हैं।

मिनेसोटन और एशियन मीडिया एक्सेस (Asian Media Access)[3] के कार्यकारी निदेशक, एंज ह्वांग ने साझा किया, “पिछले साल कोविड-१९ वैक्सीन शॉट्स के साथ मौसमी फ्लू शॉट लेने की पहल करने का मेरा पहला मौका था। मैं आमतौर पर फ्लू को पकड़ने में भी सुरक्षित महसूस करती हूं, कुछ दिनों के आराम के साथ, मैं ठीक हो जाती हूं। लेकिन कोविड-१९ के फैलने की गति और इससे होने वाली गंभीर बीमारी ने मुझे अपने और अपने परिवार की बेहतर सुरक्षा के लिए जल्द से जल्द टीकाकरण कराने के लिए सचेत कर दिया।”

अस्वाभाविक होने के बजाय, टीके आपके शरीर को उसी तरह से प्रतिरक्षा बनाने में मदद करते हैं जैसे कि आपको असली कोविड मिला हो। टीके आपके शरीर को कोविड से लड़ने के लिए प्रशिक्षित करते हैं और स्वाभाविक रूप से एक प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया का निर्माण करते हैं। कोविड होने से आपके शरीर में कई खतरनाक प्रतिक्रियाएं होती हैं। लेकिन टीके आपको सुरक्षित और अनुमानित तरीके से प्रतिरक्षा बनाने की अनुमति देते हैं।



बच्चों की देखभाल

कोविड बच्चों के लिए भी बहुत खतरनाक हो सकता है और स्थायी स्वास्थ्य समस्याएं पैदा कर सकता है। अगस्त २०२१ से, १/५ कोविड के मामले बच्चे हैं। वायरस के कारण अधिक से अधिक बच्चे अस्पताल भी जा रहे हैं। टीके बच्चों की सुरक्षा में मदद करते हैं। फाइजर वैक्सीन सुरक्षित है और ५ साल और उससे अधिक उम्र के बच्चों के लिए उपलब्ध है। यह दो खुराक में आता है जो ५-११ और १२-१७ आयु वर्ग के बच्चों के लिए डिज़ाइन किया गया है।

कई एशियाई माता-पिता इस बात से चिंतित हैं कि क्या टीके की खुराक उनके छोटे बच्चों के लिए सुरक्षित है और टीके की खुराक उम्र के हिसाब से क्यों है न कि वजन के हिसाब से। सही मात्रा में दवा (जैसे टाइलेनॉल) देते समय वजन महत्वपूर्ण होता है। दवाएं तब काम करती हैं जब एक निश्चित स्तर रक्तप्रवाह के माध्यम से अपना रास्ता बना लेता है। लेकिन टीके उसी तरह काम नहीं करते हैं क्योंकि टीकों में दवाएं नहीं होती हैं।

टीके रोग प्रतिरोधक शक्ति को चालू करके काम करते हैं। तो, सबसे महत्वपूर्ण कारक यह है कि बच्चे की प्रतिरक्षा प्रणाली कितनी जल्दी प्रतिक्रिया करती है। यह बच्चे के शरीर के विकास पर निर्भर करता है। विकास उम्र पर निर्भर करता है, आकार पर नहीं। यही कारण है कि टीके की खुराक को उम्र के अनुसार समायोजित किया जाता है। यौवन लगभग १२ साल की उम्र में शुरू होता है। यह तब होता है जब बच्चों में कई हार्मोनल और विकासात्मक परिवर्तन होते हैं। इसीलिए १२ साल को दो वैक्सीन खुराक के बीच कटऑफ के रूप में चुना गया था।

DID YOU KNOW?

कोविड बच्चों के लिए भी बहुत खतरनाक हो सकता है और स्थायी स्वास्थ्य समस्याएं पैदा कर सकता है। अगस्त २०२१ से, १/५ कोविड के मामले बच्चे हैं। वायरस के कारण अधिक से अधिक बच्चे अस्पताल भी जा रहे हैं।

९० एशियाई बच्चों (90 Asian children) सहित सभी जातियों के ३,१०० बच्चों पर इस टीके का परीक्षण किया गया। (The vaccine was tested on 3,100 children) [4].इसे इसलिए मंजूरी दी गई क्योंकि इससे बच्चों के लिए कोई गंभीर सुरक्षा समस्या नहीं होती है। पूरी तरह से टीकाकरण (२-३ खुराक) मजबूत प्रतिरक्षा बनाए रखने के लिए महत्वपूर्ण है। ५-११ आयु वर्ग के बच्चों को गंभीर रूप से कम टीका लगाया जाता है। २७ अप्रैल, २०२२ को, मिनेसोटा स्वास्थ्य विभाग (Minnesota Department of Health)[5] ने बताया कि इस आयु वर्ग के ४२ प्रतिशत बच्चों को कोविड वैक्सीन की खुराक मिली है, और केवल ३८ प्रतिशत बच्चों को पूरी तरह से टीका लगाया गया है।

सामुदायिक सुरक्षा

सुरक्षित रहना एक व्यक्ति, परिवार और सामुदायिक प्रयास है। जब अधिक लोगों को टीका लगाया जाता है, तो वायरस को फैलाना अधिक कठिन हो जाता है। इसलिए टीके सामुदायिक कल्याण के साथ-साथ व्यक्तिगत स्वास्थ्य के बारे में भी हैं। वृद्ध वयस्कों और अन्य स्वास्थ्य समस्याओं वाले लोगों की सुरक्षा के लिए पूरे समुदाय में मजबूत प्रतिरक्षा बनाना महत्वपूर्ण है। टीका लगवाना परिवार और सामुदायिक कल्याण के प्रति आपकी जिम्मेदारी का सम्मान करता है। डॉक्टर और नर्स आपके सवालों का जवाब देने और आपकी चिंताओं को कम करने के लिए तैयार हैं। इसलिए, सवाल पूछते रहें और परिवार के सदस्यों और दोस्तों से उनके टीके के अनुभव के बारे में बात करें। इससे आपको यह तय करने में मदद मिलेगी कि टीके आपके और आपके परिवार के लिए सही हैं या नहीं। ज्यादा जानकारी के लिये पधारें projecthealings.info.



Reference

1. A Race to Close the Disproportionate COVID-19 Death Rates in Minnesota's Asian Community. (2021). Coalition of Asian American Leaders, Hmong Public Health Association, Southeast Asia Resource Center, University of Minnesota School of Public Health.
2. Situation Update for COVID-19—Minnesota Dept. Of Health. Retrieved April 28, 2022.
3. www.amamedia.org
4. COVID-19 vaccines for kids: What you need to know. (n.d.). Mayo Clinic. Retrieved April 28, 2022, from Gurtman, A. (2021, November 2). BNT162b2 (COVID-19 Vaccine, mRNA) Vaccine –in Individuals 5 to <12 Years of Age.
5. COVID-19 Vaccine Data. (2022, April 27). COVID-19 Updates and Information - State of Minnesota.

Acknowledgement

This project is supported by the Centers for Disease Control and Prevention of the U.S. Department of Health and Human Services (HHS) as part of a financial assistance award totaling \$4,000,000 with 100 percent funded by CDC/HHS through NNPHI. The contents of this document are those of the author(s) and do not necessarily represent the official views of, nor an endorsement, by CDC/HHS, or the U.S. Government.