छोटे बच्चों के लिए COVID-19 टीकाकरण योजना

माता-पिता या देखभाल करने वाले के रूप में, आपको अपने बच्चे को उनके लिए एक सकारात्मक अनुभव बनाने की कोशिश करने के लिए अपने बच्चे को उनके COVID-19 वैक्सीन के लिए लेकर जाने से पहले कई महत्वपूर्ण बातों पर विचार करना चाहिए।

हम जानते हैं कि कोई भी बच्चा सुई लगवाना पसंद नहीं करता है। यदि आपका बच्चा वैक्सीन प्राप्त करने को लेकर चिंतित है, तो आगे की योजना बनाकर और उससे बात करने से मदद मिल सकती है। यहाँ कुछ चीजें हैं जिन पर आप अपने बच्चे के साथ चर्चा / विचार कर सकते/ती हैं:

टीकाकरण से पहले

- **वे** कब टीकाकरण कराना पसंद करेंगे जैसे कि सुबह-सुबह सबसे पहले या दोपहर या शायद सप्ताहांत पर।
- **उनका** समर्थन करने के लिए बच्चा किसके साथ जाना चाहेगा? यह वह व्यक्ति हो सकता है जो उपलब्ध हो, लेकिन वह व्यक्ति भी हो सकता है जो उन्हें सबसे अधिक शांत रखने में सक्षम हो।
- **बच्चा** अपने साथ क्याले जाना चाहेगा ताकि वह अधिक सहज महसूस कर सके या उनका ध्यान भटका सके जैसे म्यूज़िक, खिलौने, आईपैड आदि। आप टीकाकरण से पहले अपने बच्चे से शांत करने की रणनीतियों के बारे में भी बात कर सकते/ती हैं। बच्चों को उनकी भावनाओं को नियंत्रित करने और टीकाकरण के बारे में उनके डर को कम करने में मदद करने के लिए गहरी साँस लेने की तकनीक का उपयोग एक सहयोगी रणनीति के रूप में किया जा सकता है।
- **आपको** और आपके बच्चे को सबसे अच्छे वातावरण पर विचार करने की आवश्यकता है जहां आपके बच्चे का टीकाकरण किया जा सकता है।
- **टीकाकरण** की जानकारी पढ़ें और उस दिन से पहले यदि आपके कोई प्रश्न हैं, तो अपने जीपी या अन्य स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से बात करें। आप 'VaxFacts COVID-19 पूछे गए और उत्तर दिए गए प्रश्नों' कि पुस्तिका को देखना पसंद कर सकते/ती हैं।

टीकाकरण के दौरान

- अपॉइंटमेंट के समय कोई भी सहायक सामग्री लाएं (उदाहरण के लिए एक आईपैड, म्यूज़िक या खिलौना)।
- शांत वातावरणप्रदान करने का लक्ष्य रखें। कमरे/क्यूबिकल में लोगों की संख्या कम से कम केवल वही होनी चाहिए जो बच्चे को सहारा देने के लिए आवश्यक हों। शोर और रोशनी को कम से कम रखा जाना चाहिए।
- सुनिश्चित करें कि बच्चा शांत और नियंत्रण में रहे। बच्चे को यह बताने के बजाय कि उन्हें "स्थिर रहने" के लिए क्या करने की आवश्यकता है, उन्हें एक भूमिका दें "आपका विशेष काम है कि आप अपनी बांह को मूर्त रूप में “स्थिर रखें"। उन्हें चुनने दें: "क्या आप देखना चाहेंगे या दूसरी ओर देखना चाहेंगे?"

- **सकारात्मक भाषा** का प्रयोगकरें जो कि बच्चे को सहयोगी होने के लिए स्वीकार करने और उसकी प्रशंसा करने के लिए उपयुक्त उम्र के अनुरूप है। बच्चे की भावनाओं और प्रतिक्रियाओं को स्वीकार करने और मान्य करने का प्रयास करें, *("मैं देख सकता/ती हूं कि यह आपके लिए थोड़ा मुश्किल लगता है")* कम करने के बजाय *("यह चोट नहीं पहुंचाता है, यह डरावना नहीं है")*
- **बच्चे को ठीक से पकड़ें।** सुनिश्चित करें कि वे सहज और समर्थित हैं। पकड़ने की उचित पोजीशन में बच्चे के बैठने के दौरान बच्चे के शरीर के बाकी हिस्सों की गति को प्रतिबंधित किए बिना प्रतिरक्षित होने के लिए हाथ को पकड़ने के लिए एक व्यक्ति को शामिल करें। यह बच्चे के कंधों के चारों ओर एक वयस्क की बांह पकड़कर या बच्चे के हाथों को पकड़कर आराम प्रदान करके किया जा सकता है।

टीकाकरण के बाद

- मुस्कुराकर बच्चे को, प्रोत्साहित करें और उसकी प्रशंसा करें
- अपने बच्चे की प्रतिक्रिया के बारे में जाने और अगली बार योजना को समायोजित करने के लिए उसका उपयोग करें ("यह कैसा लगा?")
- अच्छा काम करने के लिए इनाम की पेशकश करें।

विक्टोरिया में बच्चों के लिए COVID-19 वैक्सीन का विषय **"संरक्षण का मंत्रमुग्ध जंगल"** है, जिसमें खिलौने और खेल और तस्वीरों के साथ आपके बच्चे के लिए टीकाकरण के अनुभव को सकारात्मक बनाने में मदद करना है। आपके बच्चे के टीके लगाने के लिए विभिन्न स्तरों की सेवाएँ भी उपलब्ध हैं। नीचे दी गई तालिका आपको यह तय करने में मदद कर सकती है कि आपके बच्चे की ज़रूरतों के आधार पर कहाँ और कैसे बुक किया जाए।

अगले दो पृष्ठों की तालिका में इस बारे में जानकारी है कि आप अपने और अपने बच्चे के लिए टीकाकरण की व्यवस्था कैसे कर सकते/ती हैं। आप और आपका बच्चा टीकाकरण के प्रति कितने आश्वस्त और सहज हैं, इस पर निर्भर करते हुए टीकाकरण के विभिन्न मार्ग हैं।

आप और आपका बच्चा	अनुशंसित नियुक्ति	कैसे बुक करें
• COVID-19 का टीका लगवाने को लेकर आश्वस्त हैं	• जनरल प्रैक्टिसों (जीपी), फार्मेसियों, राज्य टीकाकरण केंद्रों/केंद्रों या आदिवासी समुदाय नियंत्रित स्वास्थ्य संगठनों में भाग लेना	वैक्सीन क्लिनिक खोजक या कोरोनावायरस हॉटलाइन **1800 675 398** पर कॉल करें।
• उस दिन अतिरिक्त समर्थन की आवश्यकता होती है (डिवाइस को सुन्न करना और वर्चुअल रियलिटी हेडसेट जैसे ध्यान हटाना) क्योंकि उन्हें ये चीजें कठिन लगती हैं • विशेष जरूरतों के कारण अधिक सहायता की आवश्यकता है • भीड़-भाड़ वाली जगहों में आसानी से अभिभूत हो जाते हैं • सुइयों से डरते हैं	• आपके बच्चे का सबसे अच्छा टीकाकरण राज्य के टीकाकरण केंद्रों/हब में किया जा सकता है, जहां कम संवेदी वातावरण तक पहुंच हो, जहाँ सुई की मामूली चिंता के लिए समर्थन हो। • हम विशिष्ट न्यून संवेदी क्लीनिक प्रदान करते हैं। वे https://www.coronavirus.vic.gov.au/vaccination-information-people-disability पर सूचीबद्ध हैं	वैक्सीन क्लिनिक खोजक या वैक्सीन हब में से किसी एक पर बुक करने के लिए **1800 675 398** पर कॉल करें **या** अपने जीपी या विकलांगता संपर्क अधिकारी (DLO) के साथ अपने बच्चे की जरूरतों के बारे में चर्चा करें जो उचित टीकाकरण नियुक्ति की तैयारी और बुकिंग में सहायता कर सकते हैं।

आप और आपका बच्चा	अनुशंसित नियुक्ति	कैसे बुक करें
• सुइयों से बहुत डरते हैं • टीका लगवाने में मदद चाहिए • टीका लगवाने के लिए अन्य सभी विकल्पों या पिछली तकनीकों से थक चुके/चुकी है • घर पर टीका लगवाने की जरूरत है। यह सेवा उन लोगों के लिए खुली है जो: ○ चोट, पुरानी स्वास्थ्य समस्या, या गतिशीलता को प्रभावित करने वाली कमजोरी से ग्रस्त हैं ○ मध्यम से गंभीर शारीरिक या मनोसामाजिक अक्षमता से ग्रस्त हैं ○ मध्यम से गंभीर मानसिक स्वास्थ्य या व्यवहार संबंधी समस्याओं से ग्रस्त हैं जिन्हें अन्यथा मनोसामाजिक अक्षमता के रूप में वर्गीकृत नहीं किया गया है ○ देखभालकर्ता जिम्मेदारियां ○ मध्यम से गंभीर विकलांगता वाले व्यक्ति के लिए।	• GP या DLO के माध्यम से विक्टोरियन विशेषज्ञ प्रतिरक्षण सेवा को रेफ़रल करें। • जिन लोगों को टीकाकरण की आवश्यकता है वे घर पर ही टीकाकरण करा सकते/ती हैं।	अपने जीपी या विकलांगता संपर्क अधिकारीविकलांगता संपर्क अधिकारी (डीएलओ) के साथ अपने बच्चे की जरूरतों के बारे में चर्चा करें जो उचित टीकाकरण नियुक्ति की तैयारी और बुकिंग में सहायता कर सकते हैं। (सेवा के विवरण के लिए कृपया नीचे 'अन्य समर्थन' देखें।)

अन्य समर्थन

- **विकलांग या विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के लिए टीकाकरण सहायता:** विकलांगता संपर्क अधिकारी (DLO) उचित टीकाकरण नियुक्ति की तैयारी और बुकिंग में माता-पिता की मदद कर सकते हैं। एक DLO परिवार के अनुकूल सामान्य अभ्यास या बेहोश करने की सेवा के माध्यम से, कम संवेदी क्लिनिक में, घर में टीकाकरण यात्रा की सिफारिश कर सकता है।
- **सूचना और टीकाकरण सहायता विकल्प:** COVID-19 स्वास्थ्य पूछताछ, विक्टोरियन राज्य सरकार के भुगतानों तक पहुँचने सहित, तक जनवरी की शुरुआत से 1800 375 398 पर कोरोनवायरस हॉटलाइन के माध्यम से पहुँचा जा सकता है।
- **विक्टोरियन आदिवासी COVID-19 सूचना लाइन:** आदिवासी समुदाय के सदस्यों को उन आदिवासी कर्मचारियों तक पहुंच प्रदान करती है जो COVID-19 के बारे में, टीकाकरण करवाने के बारे में सवालों के जवाब दे सकते हैं और कॉल करने वालों को 1800 312 911 (9 पूर्वाह्न 5 बजे, सप्ताह में 7 दिन) के माध्यम से उपलब्ध सहायता के लिए निर्देशित कर सकते हैं।)