આરોગ્યની હકીકતો ઉડતી નજરે

બાળકો તંદુરસ્ત રીતે ઉછરે તે માટેનાં સૂચનો !

બાળકો સૂચનાની પુસ્તિકા સાથે જન્મતાં નથી.

અહીં હવે પછીની શ્રેષ્ઠ બાબત છે.

તેઓ બાળોતિયાં પહેરતાં હોય ત્યારથી લઈને તેઓ કાર ચલાવતાં થાય ત્યાં સુધી તમારાં બાળકો તેમને જોઈતી આરોગ્યની કાળજી માટે તમારા પર નિર્ભર હોય છે. તમારાં બાળકો સારા આરોગ્યના માર્ગ પર સારી શરૂઆત કરે અને આગળ વધતા રહે તે માટે અહીં કેટલીક અગત્યની માહિતી આપવામાં આવી છે.

રસીઓ હ્યઇંજેક્શનહ

બાળપણનાં ખતરનાક રોગોથી તમારાં બાળકોને બચાવવા માટે સૌથી સલામત અને અસરકારક રસ્તો યોગ્ય પ્રતિરક્ષણ છે.

જન્મથી ૧વર્ષની નીચે

- હિપેટાઇટિસ બી: ૧લું અને ૨જું ઇંજેક્શન
- ડિપ્થેરિયા, ટિટેનસ અને ભારે ઉધરસ હ્યડટાજીહ :
- ૧લું, ૨જું અને ૩જું ઇંજેક્શન
- હિમોફિલર્સબી હ્યઝ્બિ્હ : ૧લું, ૨જું અને ૩જું ઇંજેક્શન
- પોલિયો: ૧લું અને ૨જું ઇંજેક્શન
- ન્યુમોકોક્કલ કોન્જ્યુગેટ : ૧લું, ૨જું અને ૩જું ઇંજેક્શન
- ઇન્ફ્લુએન્ઝા રસી: ૧લું અને ૨જું ઇંજેક્શન
- રોટા વાઇરસ રસી: ૧લો, ૨જો અને ૩જો મોઢેથી આપવાનો ડોઝ

૧ થી ૨ વર્ષ

- હિપેટાઇટિસ એ: ૧લું અને ૨જું ઇંજેક્શન
- હિપેટાઇટિસ બી: ૩જું ઇંજેક્શન
- ડિપ્થેરિયા, ટિટેનસ અને ભારે ઉધરસ હ્યડટાજીહ : ૪થું ઇંજેક્શન
- હિમોફિલર્સબી હ્યઝ્બિ્હ : ૩જું અથવા ૪થું ઇંજેક્શન
- પોલિયો: ૩જું ઇંજેક્શન
- ન્યુમોકોક્કલ કોન્જ્યુગેટ : ૪થું ઇંજેક્શન
- ઓરી, ગાલપચોળિયાં અને રુબેલા હ્ૂંહ : ૧લું ઇંજેક્શન
- અછબડા હ્યવેરિસેલાહ : ૧લું ઇંજેક્શન
- ઇન્ફ્લુએન્ઝા રસી: દર વર્ષે

૩ થી ૬ વર્ષ

- ડિપ્થેરિયા, ટિટેનસ અને ભારે ઉધરસ હ્યડટાજીહ : ૫મું ઇંજેક્શન
- પોલિયો: ૪થું ઇંજેક્શન
- ઓરી, ગાલપચોળિયાં અને રુબેલા હ્ૂંહ : ૨જું ઇંજેક્શન
- અછબડા હ્યવેરિસેલાહ : ૨જું ઇંજેક્શન
- ઇન્ફ્લુએન્ઝા રસી: દર વર્ષે

૧૧ થી ૧૮ વર્ષ

- મેનિંગોકોક્કલ રસી હ્યંછ્યઘ૪હ :૧લું અને ૨જું ઇંજેક્શન
- ટિટેનસ, ડિપ્થેરિયા અને ભારે ઉધરસ હ્યટદાપ્હ
- હ્યુમન પેપિલોમાવાઇરસ રસી
- હ્યઝજીધ્યહ પુરુષો અને સ્ત્રીઓ માટે : ૧લું, ૨જું અને ૩જું ઇંજેક્શન સ્હેત્સ
- ઇન્ફ્લુએન્ઝા રસી: દર વર્ષે

**** કૃપા કરીને નોંધો : કેટલાંક બાળકોને અલગ-અલગ રસીની જરૂર હોય છે. તમારાં બાળકને કઈ રસીની જરૂર છે તે અંગે કૃપા કરીને તમારા આરોગ્ય કાળજી પૂરી પાડનારાને પૂછો.***

સીસા (લીડ)ની તપાસ

તમારા બાળકમાં સીસાહ્યલીડહની તમામ માત્રાથી વર્તન, શીખવા અને બોલવાની સમસ્યાઓ થઈ શકે છે. તમારા બાળકના શરીરમાં વધુ પ્રમાણમાં સીસું હ્યલીડહ છે કે નહીં તે માટે એક માત્ર રસ્તો લોહીનં પરીક્ષણ છે.

બાળકોનું પરીક્ષણ આ આ ઉંમરે કરાવવું જોઈએ:

- ૧૨ માસ
- ૨૪ માસ
- છ વર્ષ સુધીનું કોઈ પણ બાળક જેનું સીસા હ્યલીડહ માટે પરીક્ષણ ક્યારેય નથી કરાયું

દાંત સંબંધી મુલાકાતો

નિષ્ણાતોની ભલામણ છે કે બાળકો તેમની દાંત સંબંધી પહેલી મુલાકાત તેમના પહેલા જન્મદિને જ કરે છે. જેમ જેમ તમારું બાળક મોટું થતું જાય તેમ તેમ દર છ મહિને નિયમિત રાબેતા મુજબની દાંત સંબંધી તપાસ થવી જોઈએ.

ઁતંદુરસ્ત બાળકઁની તપાસ

બાળપણમાં નિયમિત તબીબી તપાસથી ફિઝિશિયન તમારા બાળકના આરોગ્ય પર નજર રાખી શકે છે અને તેને ભવિષ્યની કોઈ પણ સમસ્યાઓને રોકવામાં મદદ મળે છે.

તમારા બાળકની ઊંચાઈ, વજન અને રક્ત ચાપ હ્યબ્લડ પ્રેશરહ પર નિયંત્રણ રાખવા ઉપરાંત ઁતંદુરસ્ત બાળકનીઁ મુલાકાતમાં નીચેનાનો પણ સમાવેશ થાય છે :

- આરોગ્ય અને વિકાસનો સર્વગ્રાહી વિકાસ
- શારીરિક અને માનસિક આરોગ્ય વિકાસ આકલન
- નખશિખ શારીરિક તપાસ
- સીસા (લીડ)ની તપાસ
- આરોગ્ય શિક્ષણ અને આગોતરું માર્ગદર્શન
- લેબ ટેસ્ટ અથવા ટીબી જેવાં અન્ય નિદાનકારી પરીક્ષણો
- દૃશ્ય, શ્રવણ અને દાંતની તપાસ
- પોષણ સંબંધી આકલન

ઁતંદુરસ્ત બાળકઁની તપાસનું સમયપત્રક

૧ સપ્તાહની અંદર • ૧ માસ • ૨ માસ • ૪ માસ • ૬ માસ • ૯ માસ • ૧૨ માસ • ૧૫ માસ • ૧૮ માસ • ૨૪ માસ*

* ૨૪ માસ પછી, તમારા બાળકની દર વર્ષે એક વાર તપાસ થવી જોઈએ.

શું તમારા પરિવારનો આરોગ્ય વીમો છે ?

જો તમારા પરિવારમાં કોઈ વીમા વગરનું હોય તો, કૃપા કરીને ણ્જ ફેમિલી કેઅર ને ફોન કરો અથવા અમારી ઓનલાઇન મુલાકાત લો. અમે તમને એ જાણવામાં મદદ કરીશું કે તમે નિ :શુલ્ક અથવા નીચા દરના આરોગ્ય વીમા માટે લાયક છો કે નહી.

NJ FAMILY CARE

Affordable health coverage. Quality care.

૧૮૦૦૭૦૧૦૭૧૦

(બહુભાષીય સંચાલકો પ્રાપ્ય)

TTY ૧૮૦૦૭૦૧૦૭૨૦

(સાંભળવા માટે અસમર્થ લોકો માટે)

www.njfamilycare.org

NJFCHFC-Gujarati-0918