

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 દર્શાવેલ છે

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

#### જન્મથી ૧ વર્ષની નીચે

- હિપેટાઇટિસ બી: ૧લું અને ૨જું ઇજેક્શન
- ડિપ્થેરિયા, ટિટેનસ અને ભારે ઉધરસ દ્વારા રક્ષણ: ૧લું, ૨જું અને ૩જું ઇજેક્શન
- ડિપ્થેરિયા, ટિટેનસ અને ભારે ઉધરસ દ્વારા રક્ષણ: ૪જું ઇજેક્શન
- પોલિયો: ૧લું અને ૨જું ઇજેક્શન
- ન્યુમોકોકલ કોન્જુગેટ: ૧લું, ૨જું અને ૩જું ઇજેક્શન
- ઇન્ફ્લુએન્ઝા રસી: ૧લું અને ૨જું ઇજેક્શન
- રોટા વાઇરસ રસી: ૧લો, ૨જો અને ૩જો મોઢેથી આપવાનો ડોઝ

#### ૧ થી ૨ વર્ષ

- હિપેટાઇટિસ બી: ૧લું અને ૨જું ઇજેક્શન
- હિપેટાઇટિસ બી: ૩જું ઇજેક્શન
- ડિપ્થેરિયા, ટિટેનસ અને ભારે ઉધરસ દ્વારા રક્ષણ: ૪જું ઇજેક્શન
- ડિપ્થેરિયા, ટિટેનસ અને ભારે ઉધરસ દ્વારા રક્ષણ: ૫મું ઇજેક્શન
- પોલિયો: ૩જું ઇજેક્શન
- ન્યુમોકોકલ કોન્જુગેટ: ૪જું ઇજેક્શન
- ઓરી, ગાલપચોળિયાં અને રુબેલા દ્વારા: ૧લું ઇજેક્શન
- અછબડા ભવેરિસેવાહ: ૧લું ઇજેક્શન
- ઇન્ફ્લુએન્ઝા રસી: ૬૨ વર્ષ

#### ૩ થી ૬ વર્ષ

- ડિપ્થેરિયા, ટિટેનસ અને ભારે ઉધરસ દ્વારા રક્ષણ: ૫મું ઇજેક્શન
- પોલિયો: ૪જું ઇજેક્શન
- ઓરી, ગાલપચોળિયાં અને રુબેલા દ્વારા: ૨જું ઇજેક્શન
- અછબડા ભવેરિસેવાહ: ૨જું ઇજેક્શન
- ઇન્ફ્લુએન્ઝા રસી: ૬૨ વર્ષ

#### ૧૧ થી ૧૮ વર્ષ

- મેનિંગોકોકલ રસી દ્વારા: ૧લું ઇજેક્શન
- ટિટેનસ, ડિપ્થેરિયા અને ભારે ઉધરસ દ્વારા: ૬૨ વર્ષ
- હુમન પેપિલોમાવાઇરસ રસી
- દાંડાદાંડ પુરુષો અને સ્ત્રીઓ માટે: ૧લું, ૨જું અને ૩જું ઇજેક્શન સ્કેન્ડ
- ઇન્ફ્લુએન્ઝા રસી: ૬૨ વર્ષ

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

### સીસા (લીડ)ની તપાસ

તમારા બાળકમાં સીસાદ્વારની તમામ માત્રાથી વર્તન, શીખવા અને બોલવાની સમસ્યાઓ થઈ શકે છે. તમારા બાળકના શરીરમાં વધુ પ્રમાણમાં સીસું દ્વારા રક્ષણ છે કે નહીં તે માટે એક માત્ર રસ્તો લોહીનું પરીક્ષણ છે.

બાળકોનું પરીક્ષણ આ આ ઉમરે કરાવવું જોઈએ:

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



### દાંત સંબંધી મુલાકાતો

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

### તંદુરસ્ત બાળકની 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 દ્વારા પ્રેશર પર નિયંત્રણ રાખવા ઉપરાંત તંદુરસ્ત બાળકની મુલાકાતમાં નીચેનાનો પણ સમાવેશ થાય છે:

- આરોગ્ય અને વિકાસનો સર્વગ્રાહી વિકાસ
- શારીરિક અને માનસિક આરોગ્ય વિકાસ આકલન
- નબળા 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 બાળકની 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 હજ 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 નહીં.

# NJ FAMILY CARE

Affordable health coverage. Quality care.

૧૮૦૦૭૦૬૦૭૧૦

(ભહુભાષીય સંચાલકો પ્રાપ્ય)

TTY ૧૮૦૦૭૦૬૦૭૨૦

(સાંભળવા માટે અસમર્થ લોકો માટે)

[www.njfamilycare.org](http://www.njfamilycare.org)