

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 ઘટજેક્ષન

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

### જન્મથી ૧ વર્ષની નીચે

- હિપેટાઇટિસ બી: ૧ વર્ષ અને ૨ જીં ઇજેક્શન
- ડિપ્થેરિયા, ટિટેનસ અને ભારે ઉધરસ ઘટડાજીઠ: ૧ વર્ષ, ૨ જીં અને ૩ જીં ઇજેક્શન
- હિમોફિલસબી ઘટડાજીઠ: ૧ વર્ષ, ૨ જીં અને ૩ જીં ઇજેક્શન
- પોલિયો: ૧ વર્ષ અને ૨ જીં ઇજેક્શન
- ન્યુમોકોકલ કોન્જુગેટ: ૧ વર્ષ, ૨ જીં અને ૩ જીં ઇજેક્શન
- ઇન્ફલુએન્ઝા રસી: ૧ વર્ષ અને ૨ જીં ઇજેક્શન
- રોટા વાઇરસ રસી: ૧ વર્ષ, ૨ જીં અને ૩ જીં મોઢેથી આપવાનો ડોઝ

### ૧ થી ૨ વર્ષ

- હિપેટાઇટિસ એ: ૧ વર્ષ અને ૨ જીં ઇજેક્શન
- હિપેટાઇટિસ બી: ૩ જીં ઇજેક્શન
- ડિપ્થેરિયા, ટિટેનસ અને ભારે ઉધરસ ઘટડાજીઠ: ૪ જીં ઇજેક્શન
- હિમોફિલસબી ઘટડાજીઠ: ૩ જીં અથવા ૪ જીં ઇજેક્શન
- પોલિયો: ૩ જીં ઇજેક્શન
- ન્યુમોકોકલ કોન્જુગેટ: ૪ જીં ઇજેક્શન
- ઓરી, ગાલપચોળિયાં અને ઝુલેલા ઘટડાજીઠ: ૧ વર્ષ ઇજેક્શન
- અછબડા ઘવેરિસેવાહ: ૧ વર્ષ ઇજેક્શન
- ઇન્ફલુએન્ઝા રસી: ૬૨ વર્ષ

### ૩ થી ૬ વર્ષ

- ડિપ્થેરિયા, ટિટેનસ અને ભારે ઉધરસ ઘટડાજીઠ: ૫ જીં ઇજેક્શન
- પોલિયો: ૪ જીં ઇજેક્શન
- ઓરી, ગાલપચોળિયાં અને ઝુલેલા ઘટડાજીઠ: ૨ જીં ઇજેક્શન
- અછબડા ઘવેરિસેવાહ: ૨ જીં ઇજેક્શન
- ઇન્ફલુએન્ઝા રસી: ૬૨ વર્ષ

### ૧૧ થી ૧૮ વર્ષ

- મેનિંગોકોકલ રસી ઘટડાજીઠ: ૧ વર્ષ ઇજેક્શન
- ટિટેનસ, ડિપ્થેરિયા અને ભારે ઉધરસ ઘટડાજીઠ
- હુમન પેપિલોમાવાઇરસ રસી
- ઘટડાજીઠ પુરુષો અને સ્ત્રીઓ માટે: ૧ વર્ષ, ૨ જીં અને ૩ જીં ઇજેક્શન સ્લેટ
- ઇન્ફલુએન્ઝા રસી: ૬૨ વર્ષ



## 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 ઘટ્ટવડ પ્રેશરહ પર નિયંત્રણ રાખવા ઉપરાંત તંદુરસ્ત બાળકની 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 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 ૬૨ વર્ષ એક વાર તપાસ થવી જોઈએ.

## શું તમારા પરિવારનો આરોગ્ય વીમો છે ?

જો તમારા પરિવારમાં કોઈ વીમા વગરનું હોય તો, કૃપા કરીને હજ કૅમિલી 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.

\* 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 પાડનારને પૂછો.

## સીસા (લીડ)ની તપાસ

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

બાળકોનું પરીક્ષણ આ આ ઉમરે કરાવવું જોઈએ :

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



# NJ FAMILY CARE

Affordable health coverage. Quality care.

૧૮૦૦૭૦૬૦૭૧૦

(બહુભાષીય સંચાલકો પ્રાપ્ય)

TTY ૧૮૦૦૭૦૬૦૭૨૦

(સાંભળવા માટે અસમર્થ લોકો માટે)

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

ડિસ ડિસ્ટ્રી ગવર્નર • કિમ ગ્વાદાનાઈ લેફ્ટે. ગવર્નર • ન્યૂ જર્સી રાજ્ય