



## टीकों में ताकत: टीकाकरण कैसे माता- पिता को अपने बच्चों की रक्षा करने में मदद करता है

**PROJECT HEALINGS  
COVID-19 SERIES - लेख # ६**

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

Photo Courtesy: [zinkevych](#)

मिनेसोटा के कई अफ्रीकी अप्रवासी और शरणार्थी अपने बच्चों को बेहतर भविष्य देने के लिए संयुक्त राज्य अमेरिका चले गए, लेकिन कोविड -१९ ने उस अवसर को खतरे में डाल दिया है। महामारी के दौरान छोटे बच्चों की परवरिश करने वाले माता-पिता ने दो तरह से संकट का सामना किया है। सबसे पहले, बेरोजगारी की आर्थिक कठिनाइयाँ हैं और इस बात की निरंतर चिंता है कि अपने परिवार का भरण-पोषण कैसे करें। दूसरा, कोविड द्वारा रोजमर्रा की जिंदगी में किए गए कई बदलावों के माध्यम से बच्चों का समर्थन करने में कठिनाइयाँ हैं।

घर पर सीखने के लिए संक्रमण ने बहुत से बच्चों को परिवार के सदस्यों को खोने के बारे में अलग-थलग और चिंतित महसूस किया। सामुदायिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ फ्रेड एनडिप बताते हैं, "यह भयानक था। हमने यहां अमेरिका और स्वदेश में बहुत सारे समुदाय के सदस्यों को खो दिया, इसलिए इसने बहुत चिंता पैदा की।"

अपने परिवार के लिए डरने के अलावा, छात्रों को स्कूल में पिछड़ने की चिंता थी। अप्रवासी समुदाय के बच्चों को घर पर सीखने में अतिरिक्त बाधाओं का सामना करना पड़ा। जब माता-पिता अंग्रेजी में धाराप्रवाह नहीं होते हैं या यूएस स्कूल प्रणाली से परिचित नहीं होते हैं, तो उनके लिए बच्चों को आभासी पाठों को नेविगेट करने में मदद करना कठिन होता है। सीमित इंटरनेट एक्सेस और लाइब्रेरी बंद होने से भी छात्रों के लिए सहायता प्राप्त करना कठिन हो गया है।

लेकिन अप्रवासी समुदायों को बदलने के लिए उपयोग किया जाता है, और समुदाय के प्रति अफ्रीकी प्रतिबद्धता ने लचीलेपन को बढ़ावा दिया है। मिनेसोटा अफ्रीकी महिला संघ ([MAWA](#)) की कार्यकारी निदेशक मेलिसा नंबांगी मानती हैं, "विभिन्न अफ्रीकी देशों के समुदायों के बीच कई अंतर हैं। लेकिन हमारे पास कुछ सुंदर समान हैं: हम सभी समुदाय को महत्व देते हैं। हमारे घरों में हमेशा अधिक लोगों के लिए जगह होती है। हम हमेशा लोगों को अंदर ले जाएंगे, घर का बना खाना देंगे और एक-दूसरे का समर्थन करेंगे।"

जब पालन-पोषण की बात आती है तो समुदाय एक महत्वपूर्ण सहायता प्रणाली है। जैसा कि कहा जाता है, एक बच्चे को पालने के लिए एक गाँव की आवश्यकता होती है। एनदीप कहते हैं, "महामारी ने उस सांप्रदायिक पहलू को हमसे दूर ले लिया, लेकिन टीके हमें इसे वापस पाने में मदद कर सकते हैं।" टीकों के साथ कोविड महामारी को नियंत्रित करने से समुदाय के साथ फिर से जुड़ने में मदद मिल सकती है और अगली पीढ़ी के लिए बेहतर भविष्य बनाने के लिए एक-दूसरे का समर्थन करना जारी रख सकते हैं।



## परिवार के लिए सुरक्षित और मजबूत रहना

यह कोई रहस्य नहीं है कि माताएं अपने बच्चों को सुरक्षित और स्वस्थ रखने के लिए लगभग कुछ भी कर सकती हैं। नंबंगी साझा करते हैं कि यह प्रवृत्ति उनके जैसी अफ्रीकी माताओं में प्रबल होती है: "हम अपने बच्चों को बीमार नहीं होने दे सकते। हम चाहते हैं कि उन्हें कम से कम दर्द हो। लेकिन महिलाओं के रूप में, हमें खुद को अंतिम रूप देने के लिए लाया गया था।"

बच्चों की देखभाल के लिए ताकत की जरूरत होती है। मजबूत रहने के लिए जरूरी है कि माता-पिता खुद का भी ख्याल रखें। माता-पिता और बच्चों के लिए कोविड रोग के गंभीर और दीर्घकालिक स्वास्थ्य परिणाम हो सकते हैं। १ से ४ वर्ष की आयु के बच्चों के लिए २०२० और २०२२ के बीच कोविड मृत्यु का पांचवा सबसे आम कारण था। [1] लेकिन टीके गंभीर रूप से बीमार होने के जोखिम को कम करने में मदद करते हैं। टीके लगाए गए लोगों के कोविड से मरने की संभावना गैर-टीकाकृत लोगों की तुलना में १० गुना कम है। [2]

टीके सिर्फ व्यक्तियों को ही नहीं, पूरे परिवार की रक्षा करने में भी मदद करते हैं। जब माता-पिता टीकाकरण करवाते हैं, तो उनके बच्चों में खतरनाक बीमारी फैलने की संभावना कम होती है। जब कोविड की बात आती है, तो अपने बच्चों की रक्षा करने का अर्थ है अपनी सुरक्षा करना।

यह गर्भावस्था के दौरान भी सच है। अध्ययनों से पता चलता है कि कोविड के टीके गर्भवती महिलाओं और शिशुओं के लिए सुरक्षित हैं। माताओं के लिए अपने बच्चों को कई प्रकार की बीमारियों से बचाने के लिए टीके एक सामान्य तरीका है। नंबंगी याद करती हैं, "कोई भी अफ्रीकी महिला जो मेरे समय में मां बन गई है, इस तथ्य की आदी है कि जब आप गर्भवती होती हैं, तो आपको कुछ टीके मिलते हैं। बच्चे के जीवन के पहले कुछ वर्षों के लिए, हमें उन्हें खसरा, पोलियो और टीबी के खिलाफ ये टीके देने चाहिए। हम टीकों की तलाश करते हैं क्योंकि हम जानते हैं कि हम बच्चे की रक्षा कर रहे हैं।"

अन्य टीकों की तरह, कोविड के टीके, कोविड के कारण होने वाली दीर्घकालिक स्वास्थ्य समस्याओं को रोककर प्रजनन स्वास्थ्य की रक्षा करते हैं। टीके पिता और लड़कों के लिए उतने ही सहायक होते हैं जितने कि माताओं और लड़कियों के लिए। टीका लगवाने से माता-पिता को यथासंभव मजबूत रहने में मदद मिलती है ताकि वे अपने बच्चों के लिए वहां रह सकें और यह सुनिश्चित कर सकें कि वे कोविड से पीड़ित नहीं हैं। जैसा कि नंबंगी साझा करते हैं, "मुझे टीका लगाया गया है और इससे मुझे स्वस्थ रहने में मदद मिली है। फर्क पड़ता है।"



## एक साथ स्वास्थ्य देखभाल को नेविगेट करना

टीका लगवाना केवल अपने और अपने परिवार को कोविड से बचाने के निर्णय के बारे में नहीं है। व्यावहारिक विचार भी हैं। एक नए देश में नेविगेट करना काफी कठिन है, लेकिन एक जटिल और महंगी स्वास्थ्य देखभाल प्रणाली को नेविगेट करना सीखना अप्रवासी समुदायों के लिए एक बड़ी चुनौती है। यह जानना महत्वपूर्ण है कि बिना बीमा के भी कोविड के टीके मुफ्त हैं, और देखभाल को सरल और सुरक्षित बनाने के लिए समुदाय एक साथ आ रहा है।

MAWA और प्रोजेक्ट हीलिंग्स जैसे संगठन अप्रवासी समुदायों को उनकी ज़रूरत की देखभाल के लिए समर्थन देने के लिए बनाए गए थे। ये संगठन सरकार से स्वतंत्र हैं। स्थानीय समुदाय के सदस्य, जैसे एनदीप और नंबंगी, इन संगठनों को चलाते हैं और समुदाय की ज़रूरतों को समझते हैं जैसे कि अफ्रीकी भाषाओं और बोलियों में स्वास्थ्य जानकारी का अनुवाद करना। ([translating health information](#))

[MAWA](#) और प्रोजेक्ट हीलिंग्स [Project HEALINGS](#) अपने स्वयं के कोविड क्लिनिक चलाते हैं जहाँ आप प्रश्न पूछ सकते हैं, विश्वसनीय स्वास्थ्य देखभाल संसाधन ढूँढ सकते हैं, और यदि आप चाहें तो टीकाकरण करवा सकते हैं। एनदीप ने आश्वासन दिया, “हम जानते हैं कि माता-पिता अपने परिवार को सुरक्षित रखने के लिए पहले से ही वह सब कुछ कर रहे हैं जो वे कर सकते हैं। हम यहां सवालियों पर चर्चा करने और यह समझाने में मदद करने के लिए हैं कि कौन से संसाधन उपलब्ध हैं, इसलिए हर कोई अपने लिए सूचित निर्णय ले सकता है। ”



## VAX TO SCHOOL

Make sure you're up to date on recommended vaccines, including COVID-19 vaccines, before you head to campus.



### Reference

- 1.[Dr. Katherine E. Fleming-Dutra. (2022, June 17). COVID-19 epidemiology in children ages 6 months– 4 years. <https://www.cdc.gov/vaccines/acip/meetings/downloads/slides-2022-06-17-18/02-COVID-Fleming-Dutra-508.pdf>
- 2.Chatterjee, R. (2022, June 18). CDC clears the way for vaccinations for children 6 months to 5 years old. NPR. <https://www.npr.org/sections/health-shots/2022/06/18/1105929247/vaccinations-for-children-6-months-to-5-years-old-can-begin-after-cdc-clears-the>

### 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.*

**3 COVID-19 vaccines**  
are now available in Minnesota.

Johnson & Johnson   Moderna   Pfizer

Each are nearly 100% effective against hospitalization.  
Each are highly effective against severe illness.

**ROLL UP YOUR SLEEVES, MINNESOTA**