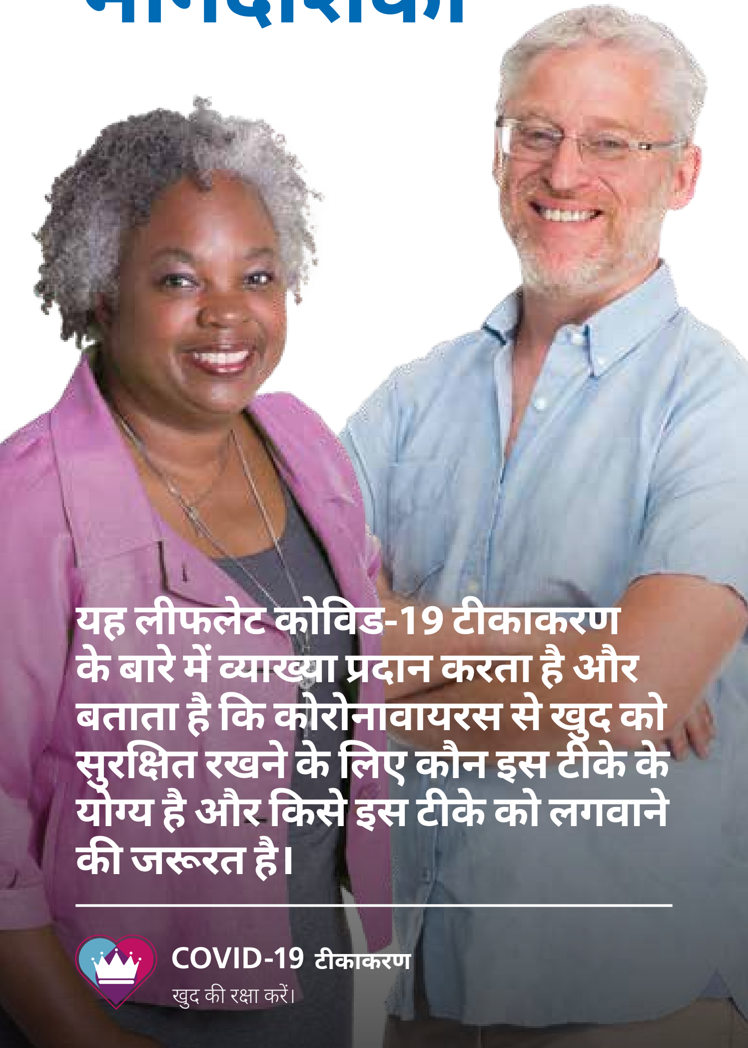
Public Health England

NHS

कोविड-19 टीकाकरण

वयस्कों के लिए मार्गदर्शिका



यह लीफलेट कोविड-19 टीकाकरण के बारे में व्याख्या प्रदान करता है और बताता है कि कोरोनावायरस से खुद को सुरक्षित रखने के लिए कौन इस टीके के योग्य है और किसे इस टीके को लगवाने की जरूरत है।

COVID-19 टीकाकरण
खुद की रक्षा करें।

वषिय-वस्तु

कोविड-19 या कोरोनावायरस क्या है?

टीकों के प्रकार के बारे में

किन्हें कोविड-19 टीका लगवाना चाहिए?

क्या मुझे कोविड-19 संक्रमण से वर्धित जोखिम है?

कौन टीका नहीं लगवा सकते हैं?

क्या टीका मुझे सुरक्षित रखेगा?

क्या टीके के दुष्प्रभाव होंगे?

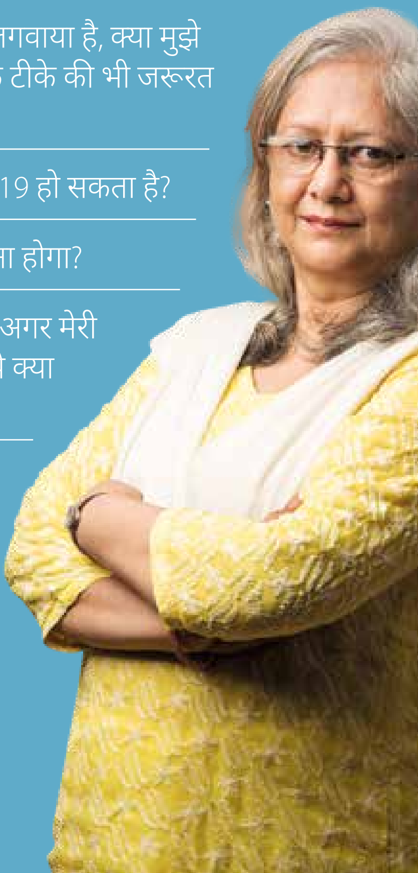
मैंने अपने फ्लू का टीका लगवाया है, क्या मुझे उसके साथ कोविड-19 के टीके की भी जरूरत होगी?

क्या मुझे टीके से कोविड-19 हो सकता है?

इसके आगे मुझे क्या करना होगा?

मेरे अगले अपॉइंटमेंट पर अगर मेरी तबीयत ठीक न हो तो मुझे क्या करना चाहिए?

टीका लगवाने के बाद क्या मैं किसी को कोविड-19 से संक्रमित कर सकता हूँ?



कोविड-19 या कोरोनावायरस क्या है?

SARS-CoV-2 नामक एक नए कोरोनावायरस के कारण कोविड-19 होता है। इसे पहली बार साल 2019 के अंत में पहचाना गया। यह बहुत ज्यादा संक्रामक है और इसके कारण गंभीर सांस की बीमारी हो सकती है।

इससे संक्रमित बहुत लोगों में शायद कोई लक्षण न हों या उनमें शायद बहुत ही मामूली या हल्के लक्षण हों। यह आम तौर पर खांसी, बुखार, सरदर्द और स्वाद के अनुभव या गंध की भावना को खोने के साथ शुरू होता है।

कुछ लोग बहुत ज्यादा थकान का अनुभव करेंगे और वे शायद मांसपेशियों में दर्द, दस्त और उल्टियाँ, बुखार और विभ्रांति जैसे लक्षणों का भी अनुभव करेंगे। कम संख्या में कुछ लोग शायद इस बीमारी के गंभीर रूप का शिकार हों जिसके लिए उन्हें शायद अस्पताल या इनटेंसिव केयर यूनिट में भर्ती करने की आवश्यकता हो सकती है।

समग्र रूप से 100 संक्रमित लोगों में से 1 से भी कम व्यक्ति की कोविड-19 से मृत्यु होगी लेकिन 75 साल से अधिक उम्र वाले लोगों में यह जोखिम बढ़ कर 10 में से 1 हो जाता है ।

कोविड-19 का कोई ज्ञात इलाज नहीं है हालांकि कुछ हाल ही में परखे गए इलाज वाकई जटिलताओं के जोखिम को कम करने में मदद करते हैं।

टीकों के प्रकार के बारे में

यूके में, दो प्रकार के कोविड-19 टीके हैं जिन्हें अनुमोदन मिलने के पश्चात उपयोग किया जाएगा। सर्वश्रेष्ठ सुरक्षा प्रदान करने के लिए दोनों के दो डोज देना जरूरी है।

किन्हें कोविड-19 टीका लगवाना चाहिए?

जोइन्ट कोमेटी ऑन वैक्सिनेशन एंड इम्यूनाइजेशन (जेसीवीआई) नामक एक स्वाधीन विशेषज्ञ समूह ने सिफारिश किया है कि एनएचएस को सबसे पहले इन टीकों को उन्हें देना शुरू करना चाहिए जिन्हें संक्रमण की चपेट में आने और संक्रमित होने पर गंभीर जटिलताओं का शिकार होने का सर्वाधिक जोखिम है।

इसमें वृद्ध वयस्क, फ्रंटलाइन स्वास्थ्य और सोशल केयर कर्मी, केयर होम के निवासी और स्टाफ, और कुछ विशिष्ट चिकित्सीय समस्याओं से पीड़ित लोग शामिल हैं। जब अधिक टीके उपलब्ध होंगे तो जितनी जल्दी संभव हो उन सभी अन्य लोगों को टीके प्रदान किए जाएंगे जिन्हें जोखिम है।

क्या मुझे कोविड-19 संक्रमण से वर्धित जोखिम है?

कोरोनावायरस किसी को भी प्रभावित कर सकता है। अगर आप एक वृद्ध वयस्क हैं और आपको कोई दीर्घकालिक स्वास्थ्य समस्या है, तो कोविड-19 बहुत ही गंभीर हो सकता है और कुछ परिस्थितियों में यह घातक भी हो सकता है।

आपको कोविड-19 का टीका लगवाना चाहिए अगर:

- आप एक वयस्क हैं जो वृद्ध लोगों के केयर होम में रहते या काम करते हैं
- आप एक फ्रंटलाइन स्वास्थ्यसेवा कर्मी हैं
- आप एक फ्रंटलाइन सोशल केयर कर्मी हैं
- आप एक केयरर हैं जो आवासीय केयर में काम करते हैं जहाँ आप वृद्ध वयस्कों की देखभाल करते हैं
- आपकी उम्र 65 साल और उससे अधिक है
- युवा वयस्क जिन्हें दीर्घकालिक चिकित्सीय समस्याएं हैं (अगला पृष्ठ देखें)

यह टीका उन वयस्क लोगों को भी प्रदान किया जाएगा जिन्हें निम्नलिखित जैसी समस्याएं हैं:

- रक्त कैंसर (जैसे कि ल्यूकेमिया, लिम्फोमा या मायलोमा)
- डायबिटीज
- डिमेंशिया
- हृदय की समस्या
- छाती की समस्या या सांस लेने में कठिनाई, जिसमें ब्रोंकाइटिस, वातस्फीति या गंभीर दमा शामिल हैं
- गुर्दे की बीमारी
- लिवर की बीमारी
- बीमारी या इलाज (जैसे कि एचआईवी संक्रमण, स्टेरॉयड दवाएं, कीमोथेरेपी या रेडियोथेरेपी) के कारण प्रतिरक्षा (इम्यूनिटी) कम होना
- रूमेटाइड गठिया, लूपस या सोरायसिस
- अंग प्रत्यारोपण करवाया है
- स्ट्रोक या ट्रांसिएंट इस्कीमिक अटैक (टीआईए) हुआ है
- कोई स्नायविक या मांसपेशी को कमजोर बनाने वाली समस्या है
- गंभीर या गहन शिक्षण अक्षमता है
- आपके स्प्लीन (प्लीहा) में समस्या है, उदा. सिकल सेल रोग या आपके स्प्लीन को हटाया गया है
- आपका वजन गंभीर रूप से अत्यधिक है (40 और उसके ऊपर का बीएमआई)
- मानसिक तौर पर गंभीर रूप से बीमार हैं

चिकित्सीय दृष्टिकोण से दुर्बल समूह में शामिल सभी लोग कोविड-19 टीके के लिए योग्य होंगे। आपको टीका लगवाने का प्रस्ताव दिया जाएगा या नहीं यह शायद आपकी समस्या की गंभीरता पर निर्भर करेगा। आप योग्य हैं या नहीं इसके बारे में आपका जीपी आपको सलाह दे सकता है।

कौन टीका नहीं लगवा सकते हैं?

टीकों में कोई जीवित ऑर्गेनिज्म नहीं हैं, और इसलिए यह उन लोगों के लिए सुरक्षित हैं जिनके इम्यून सिस्टम में कोई विकार हैं। इन लोगों में शायद इस टीके के प्रति उतनी अच्छी प्रतिक्रिया दिखाई न दे। कोविड-19 के जोखिम में हैं ऐसे कुछ बहुत कम लोगों की संख्या शायद इस टीके को न लगवा सकें - इसमें वह लोग शामिल हैं जिन्हें गंभीर एलर्जियाँ हैं।

प्रजनन क्षमता की उम्र वाली महिलाओं, गर्भवती महिलाओं या संतान को अपना दूध पिलाने वाली महिलाओं को www.nhs.uk/covidvaccination पर सविस्तार जानकारी पढ़नी चाहिए।

क्या टीका मुझे सुरक्षित रखेगा?

कोविड-19 का टीका आपकी कोविड-19 बीमारी से ग्रस्त होने की संभावना को कम करेगा। टीके की पहली खुराक की मदद से सुरक्षा पैदा करने में आपके शरीर को एक या दो सप्ताह लग सकते हैं।

> टीका प्रभावी प्रमाणित हुआ है और 20,000 से अधिक लोगों के बीच संचालित अध्ययनों में कोई सुरक्षा संबंधी चिंताएं उत्पन्न नहीं हुई हैं।

सभी दवाइयों की भांति, कोई भी टीका संपूर्ण रूप से प्रभावी नहीं होता है - टीका लगाने के बावजूद कुछ लोगों को शायद कोविड-19 हो सकता है, लेकिन यह कम गंभीर होगा।

क्या टीके के दुष्प्रभाव होंगे?

सभी दवाइयों की भांति, टीकों के कारण दुष्प्रभाव पैदा हो सकते हैं। इनमें से ज्यादातर हल्के और अल्प-कालिक होते हैं, और सभी इनका अनुभव नहीं करते हैं। पहले डोज को लेने के बाद आप में लक्षण उत्पन्न होने के बावजूद, आपको फिर भी दूसरे डोज की जरूरत होगी। हालांकि आपको पहले डोज से कुछ सुरक्षा मिल सकती है, फिर भी दूसरा डोज लगवाने से आप वायरस के विरुद्ध सर्वाधिक लंबे समय के लिए सुरक्षा प्राप्त करेंगे।

सबसे आम दुष्प्रभावों में निम्नलिखित शामिल हैं:

- उस बांह में दर्द, भारीपन का एहसास और पीड़ा जहाँ आपने इंजेक्शन लगवाया था। टीका लगवाने के 1-2 दिन बाद के समय के दौरान यह लक्षण सबसे बुरे होते हैं।
- थकान का एहसास
- सरदर्द
- सामान्य दर्द, या हल्के फ्लू जैसे लक्षण

हालांकि दो से तीन दिनों तक हल्के बुख़ार का एहसास कोई असामान्य बात नहीं है फिर भी तेज़ बुख़ार असामान्य है और यह शायद संकेत कर सकता है कि आपको कोविड-19 या कोई अन्य संक्रमण है। बेहतर महसूस करने के लिए आप आराम कर सकते हैं और पेरासिटामोल का सामान्य डोज (पैकेजिंग पर लिखी सलाह का पालन करें) ले सकते हैं।

टीकाकरण के बाद उत्पन्न होने वाले लक्षण आम तौर पर एक सप्ताह से कम समय के लिए चलते हैं। अगर आपके लक्षणों की हालत और बिगड़ जाए या अगर आप चिंतित हों, तो एनएचएस 111 को कॉल करें।

अगर आप किसी डॉक्टर या नर्स से सलाह लेते हैं, तो उन्हें अपने टीकाकारण की बात बताना सुनिश्चित करें (अगर संभव हो तो उन्हें अपना टीकाकरण कार्ड दिखाएं) ताकि वह सही तरह से आपका आकलन कर सकें।

आप Yellow Card योजना के द्वारा भी टीकों और दवाइयों के संदिग्ध दुष्प्रभावों को रिपोर्ट कर सकते हैं। पृष्ठ 11 देखें।

अगर वर्तमान में आप चिकित्सीय दृष्टिकोण से अत्यंत दुर्बल समूह में हैं, तो कृपया सरकार द्वारा प्रदान किए गए दिशा-निर्देशों का पालन करते रहें।

मैंने अपने फ्लू का टीका लगवाया है, क्या मुझे उसके साथ कोविड-19 के टीके की भी जरूरत होगी?

फ्लू का टीका आपको कोविड-19 से सुरक्षा प्रदान नहीं करता है। चूंकि आप दोनों टीकों के लिए योग्य हैं इसलिए आपको दोनों लगवाने चाहिए, लेकिन आम तौर पर इन दोनों के बीच कम से कम एक सप्ताह का अंतर होता है।

क्या मुझे टीके से कोविड-19 हो सकता है?

टीके से आपको कोविड-19 नहीं होगा, लेकिन यह संभव है कि आप शायद इस बीच कोविड-19 से संक्रमित हुए हों और अपने टीके को लगवाने के अपॉइंटमेंट के बाद तक आपको लक्षण महसूस न हुए हों।

कोविड-19 के सबसे महत्वपूर्ण लक्षणों में हाल ही में शुरू हुए कोई भी निम्नलिखित लक्षण शामिल हैं:

- नई, लगातार चलने वाली खांसी
- उच्च तापमान
- आपके सामान्य स्वाद के एहसास या गंध की भावना को खोना या उसमें किसी प्रकार का परिवर्तन होना

अगर आप में उक्त लक्षणों हों, तो आपको घर पर रहना चाहिए और टेस्ट करवाने का बंदोबस्त करना चाहिए।

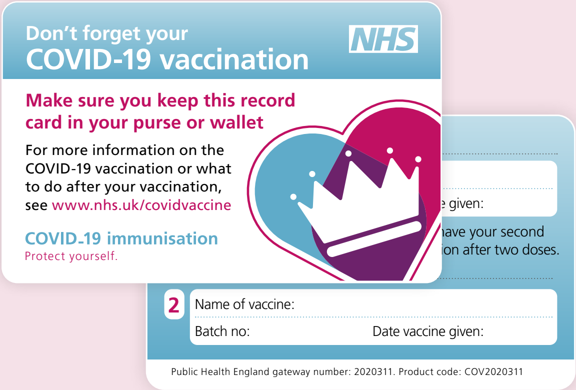
अगर आपको लक्षणों के बारे में अधिक जानकारी चाहिए तो www.nhs.uk/conditions/coronavirus-COVID-19/symptoms देखें

इसके आगे मुझे क्या करना होगा?

पहला डोज लगवाने के बाद आपको अपने दूसरे अपॉइंटमेंट के लिए उपस्थित रहने की योजना बनानी होगी। आपके पास एक रिकॉर्ड कार्ड होगा और आपका अगला अपॉइंटमेंट आने वाले 3 और 12 सप्ताहों के बीच होगा।

आपके लिए दोनों डोज लगवाना जरूरी है ताकि आपको श्रेष्ठ सुरक्षा मिले।

अपने कार्ड को सुरक्षित रूप से रखें और अपना दूसरा डोज लेने के लिए अपने अगले अपॉइंटमेंट पर उपस्थित रहने की बात सुनिश्चित करें।



मेरे अगले अपॉइंटमेंट पर अगर मेरी तबीयत ठीक न हो तो मुझे क्या करना चाहिए?

अगर आपकी तबीयत ठीक न हो, तो अपना टीका लगवाने के लिए अपनी तबीयत के ठीक होने का इंतजार करना बेहतर होगा, लेकिन आपको यथासंभव जल्द ही अपना टीका लगवाने की कोशिश करनी चाहिए। अगर आप सेल्फ-आइसोलेट कर रहे हैं, कोविड-19 के टेस्ट का इंतजार कर रहे हैं या निश्चित नहीं हैं कि आप फिट और स्वस्थ हैं कि नहीं तो आपको अपना टीका लगवाने के अपॉइंटमेंट के लिए नहीं आना चाहिए।

टीका लगवाने के बाद क्या मैं किसी को कोविड-19 से संक्रमित कर सकता हूँ?

टीके से आपको कोविड-19 संक्रमण नहीं होगा और दो डोज लगवाने से आपके गंभीर रूप से बीमार होने की संभावना कम हो जाएगी। हमें यह नहीं पता है कि यह आपको इस वायरस की चपेट में आने और दूसरों के बीच इसे फैलाने से रोक सकता है या नहीं। इसलिए, आपके आस-पास के लोगों की रक्षा करने के लिए अपने स्थानीय क्षेत्र के दिशा-निर्देशों का पालन करना जरूरी है।

खुद को और अपने परिवार, दोस्तों और सहकर्मियों की रक्षा करने के लिए आपको अब भी निम्नलिखित करना होगा:

- सामाजिक दूरी बनाए रखने का अभ्यास करना
- फेस मास्क पहनें
- अपने हाथों को ध्यानपूर्वक और अक्सर धोएं
- वर्तमान दिशा-निर्देशों का पालन करें www.gov.uk/coronavirus

कोरोनावायरस Yellow Card खोज कर कृपया संभाव्य दुष्प्रभाव सहित अपने टीके के बारे में अधिक विवरण प्रदान करने वाले प्रोडक्ट जानकारी लीफलेट को पढ़ें।

उसी वेबसाइट पर या Yellow Card ऐप डाउनलोड करके आप संदिग्ध दुष्प्रभावों को भी रिपोर्ट कर सकते हैं।

coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk

याद रखें

नाक या मुँह से सांस के साथ निकले ड्रॉपलेट के ज़रिए कोविड-19 फैलता है, ख़ास तौर पर बात करने या ख़ांसने के समय। दूषित वस्तुओं और सतहों के संपर्क में आने के बाद अपनी आँखों, नाक और मुँह को छूने से भी आप इस वायरस से संक्रमित हो सकते हैं।

टीकाकरण, सबसे दुर्बल लोगों की रक्षा करने में मदद करना।

अगर आपको कोविड-19 टीकाकरण के बारे में अधिक जानकारी चाहिए तो www.nhs.uk/covidvaccination देखें

© Crown copyright 2020
COV2020351V2HI 22M 1p DEC (APS) 2020
Public Health England gateway number: 2020487

आप www.healthpublications.gov.uk से अधिक संख्या में इन मुफ्त लीफलेट को ऑर्डर कर सकते हैं।