Public Health England

NHS CARE

कोविड-19 टीकाकरण

स्वास्थ्यसेवा कर्मियों के लिए सुरक्षा

सभी फ्रंटलाइन स्वास्थ्य और सोशल केयर कर्मियों को कोविड-19 का टीका लगवाने का प्रस्ताव दिया जा रहा है जो कोविड-19 बीमारी से आपकी रक्षा करने में मदद करेगा

COVID-19 टीकाकरण
खुद की रक्षा करें।

विषय-वस्तु

अपना कोविड-19 टीका लगवाना क्यों जरूरी है

क्या टीका मुझे सुरक्षित रखेगा?

क्या टीका उन लोगों को सुरक्षित रखेगा जिनकी मैं देखभाल करता/ती हूँ?

क्या टीके के दुष्प्रभाव होंगे?

कौन टीका नहीं लगवा सकते हैं?

क्या आप गर्भवती हैं या लगता है कि शायद गर्भवती हो सकती हैं?

क्या मेरा टीका लगवाने के बाद मैं काम पर वापस जा सकता हूँ?

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 भी क्या मुझे सारी संक्रमण नियंत्रण सलाह का पालन करना होगा?

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

जतिनी जल्दी संभव हो अपने कोविड-19 का टीका लगवाना आपकी रक्षा करेगा, और यह शायद आपके परिवार और आपकी देखभाल में रहने वाले लोगों की भी रक्षा कर सकता है।

कोविड-19 टीके से गंभीर बीमारी के दर कम होने में मदद मिलनी चाहिए और यह जीवन भी बचा सकता है एवं अतः इससे एनएचएस और सोशल केयर सेवाओं पर दबाव भी कम होगा।

अपना कोविड-19 टीका लगवाना क्यों जरूरी है

अगर आप एक फ्रंटलाइन कर्मी हैं और एनएचएस में काम करते हैं तो काम पर आपके कोविड-19 के संपर्क में आने की अधिक संभावना है। स्वास्थ्यसेवा कर्मियों और सोशल केयर में काम करने वाले लोगों (ख़ास तौर पर केयर होम में) के लिए बार-बार इस संक्रमण के संपर्क में आने का कई गुना अधिक उच्च जोखिम है।

कोविड-19 की चपेट में आना गंभीर हो सकता है और इसके कारण शायद दीर्घ-कालिक समस्याएं पैदा हो सकती हैं। यह बुजुर्ग स्टाफ या अंतर्निहित चिकित्सीय जोखिमों के कारणों से पीड़ित स्टाफ में अधिक आम है।

आप बिना किन्हीं भी लक्षणों के भी कोविड-19 से संक्रमित हो सकते हैं और अनजाने में उसे अपने परिवार, दोस्तों और मरीज़ों के बीच फैला सकते हैं, जिनमें से कई को शायद कोरोनावायरस से वर्धित जोखिम हो।

स्वस्थ होने से आपके कोविड-19 की चपेट में आने या उसे फैलाने का जोखिम कम नहीं होता है।

कोविड-19 के उच्च दरों के चलते, कोरोनावायरस के विस्तार को रोकने में मदद करना पहले से कहीं ज्यादा महत्वपूर्ण है, ताकि एनएचएस पर दबाव की परिस्थिति न पैदा हो और स्वास्थ्य एवं सोशल केयर कार्यबल स्वस्थ रहे।

क्या टीका मुझे सुरक्षित रखेगा?

कोविड-19 का टीका आपके कोविड-19 बीमारी से भुगतने की संभावना को कम करेगा। सभी दवाइयों की भांति, कोई भी टीका संपूर्ण रूप से प्रभावी नहीं होता है और टीके की मदद से सुरक्षा पैदा करने में आपके शरीर को चंद सप्ताह लग सकते हैं। टीका लगवाने के बावजूद कुछ लोगों को कोविड-19 हो सकता है, लेकिन इससे किसी भी संक्रमण की गंभीरता कम होनी चाहिए।

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

क्या टीका उन लोगों को सुरक्षित रखेगा जिनकी मैं देखभाल करता/ती हूँ?

कोविड-19 टीके से आपके द्वारा दूसरे लोगों में वायरस को फैलाने की संभावना कम होती है या नहीं उसके पारे में प्रमाण थोड़े से कम स्पष्ट हैं। ज्यादातर टीकों से संक्रमण का समग्र जोखिम कम होता है, लेकिन कुछ टीके लगे लोगों को शायद हल्का या स्पर्शोन्मुख संक्रमण हो सकता है एवं अत: वह शायद दूसरे लोगों के बीच वायरस को फैला सकें। इस बात की उच्च संभावना है कि टीका लगे हुए व्यक्ति में कोई भी संक्रमण कम गंभीर होगा और वायरल शेडिंग की अवधि भी कम होगी। अत: हम यह अपेक्षा करते हैं कि टीका लगा हुई स्वास्थ्य और केयर स्टाफ के ज़रिए उनके दोस्तों और परिवार में और उनकी देखभाल में रहने वाले दुर्बल लोगों में इस संक्रमण के फैलने की संभावना कम होगी।

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 श्रेष्ठ 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 आस-पास 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 (पृष्ठ 6 पर प्रदान की गई सलाह देखें)।

बेहतर महसूस करने के लिए मदद के तौर पर आप पेरासिटामोल का सामान्य डोज (पैकेजिंग पर लिखी सलाह का पालन करें) ले सकते हैं और आराम कर सकते हैं। सामान्य डोज से अधिक न लें।

यह लक्षण आम तौर पर एक सप्ताह से कम चलते हैं। अगर आपके लक्षणों की हालत और बिगड़ने लगे या अगर आप चिंतित हों, तो एनएचएस 111 को कॉल करें। अगर आप किसी डॉक्टर या नर्स से सलाह लेते हैं, तो उन्हें अपने टीकाकरण की बात बताना सुनिश्चित करें (उन्हें टीकाकरण कार्ड

दिखाएं) ताकि वे 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। आप यह ऑनलाइन कोरोनावायरस Yellow Card खोज कर या Yellow Card ऐप डाउनलोड करके कर सकते हैं।

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।

क्या आप गर्भवती हैं या लगता है कि शायद गर्भवती हो सकती हैं?

सभी नई दवाइयों की भांति टीकों को गर्भवती महिलाओं में नहीं परखा गया है। इसलिए, हम यह सलाह देते हैं कि अधिकांश कम जोखिम वाली महिलाओं को टीका लगवाने से पहले अपनी गर्भावस्था के पूरे होने की प्रतीक्षा करनी चाहिए। अन्य तरीकों से आपके कोविड-19 के जोखिम को करने के बारे में कृपया अपने नियोक्ता से बात करें। गर्भावस्था के दौरान जो महिलाएं कोविड-19 की चपेट में आती हैं उनमें गैर-गर्भवती महिलाओं की तुलना में अधिक गंभीर परिणाम नहीं उत्पन्न होते हैं और वे आगे चलकर एक स्वस्थ शिशु को जन्म देती हैं। टीके के बारे में अधिक सुरक्षा संबंधी डेटा उपलब्ध होने के साथ-साथ यह सलाह शायद बदल सकती है। अगर आप गर्भवती हैं, लेकिन आपका मानना है कि आप उच्च जोखिम में हैं, तो आप शायद अपने डॉक्टर या नर्स के साथ अभी टीका लगवाने के विषय पर बात करना चाह सकती हैं।

अगर आपके टीका लगवाने के बाद आपको अपने गर्भधारण करने की बात पता चले तो चिंता न करें। टीकों में कोई ऑर्गेनिज्म नहीं है जिनकी शरीर में संख्यावृद्धि हो सकती है, इसलिए इसके कारण आपके अजात शिशु को कोविड-19 संक्रमण नहीं होगा। जैसा कि हमने अन्य टीकों के साथ किया है, PHE एक मॉनिटरिंग सिस्टम की स्थापना कर रहा है जो उन महिलाओं की अनुवर्ती जांच करेगा जिन्होंने गर्भावस्था के दौरान यह टीका लगवाया है। हम यह आशा करते हैं कि समय के साथ-साथ यह महिलाओं को जल्द आश्वासन प्रदान करेगा।

प्रजनन क्षमता की उम्र वाली महिलाओं, गर्भवती महिलाओं या संतान को अपना दूध पिलाने वाली महिलाओं को कृपया www.gov.uk/government/publications/covid-19-vaccination-women-of-childbearing-age-currently-pregnant-planning-a-pregnancy-or-breastfeeding पर उपलब्ध सविस्तार जानकारी पढ़नी चाहिए।

क्या मेरा टीका लगवाने के बाद मैं काम पर वापस जा सकता हूँ?

हाँ, अपने आप में स्वस्थ अनुभव करने तक आप काम कर सकते हैं। अगर आपकी बांह ख़ास तौर पर पीड़ादायक हो, तो आपको शायद कोई भी भारी चीज उठाना कठिन लगे। अगर आप अस्वस्थ महसूस करें या आपको बहुत ज्यादा थकान हो तो आपको आराम करना चाहिए और मशीन चलाने या गाड़ी चलाने से बचना चाहिए।

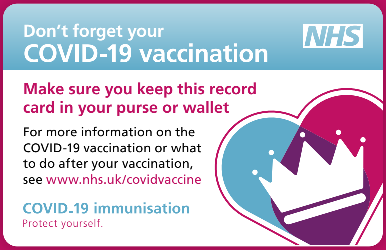
क्या मुझे टीके से कोविड-19 हो सकता है?

टीके से आपको कोविड-19 नहीं होगा, लेकिन यह संभव है कि आप शायद कोविड-19 से संक्रमित हुए हों और अपने टीके को लगवाने के अपॉइंटमेंट के बाद तक आपको लक्षण महसूस न हुए हों। कृपया अपने नियोक्ता द्वारा आयोजित नियमित स्क्रीनिंग परीक्षणों को करवाना जारी रखें। अगर आप में कोविड-19 के कोई लक्षणों हों, तो घर पर रहें और टेस्ट करवाने का बंदोबस्त करें। 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?

अपने दूसरे अपॉइंटमेंट के लिए उपस्थित रहने की योजना बनाएं। आपके पास एक रिकॉर्ड कार्ड होगा और आपकी अगली अपॉइंटमेंट आने वाले 3 और 12 सप्ताहों के बीच होगी। एक ही टीके के दोनों डोज लेना बहुत जरूरी है ताकि आपको श्रेष्ठ सुरक्षा मिले।

अपना कार्ड सुरक्षित रखें और सुनिश्चित करें कि अपना दूसरा डोज लगवाने के लिए आप अपने अगले अपॉइंटमेंट के लिए उपस्थित रहें।



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 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 भी क्या मुझे सारी संक्रमण नियंत्रण सलाह का पालन करना होगा?

टीके से आपको कोविड-19 संक्रमण नहीं होगा और दो डोज लगवाने से आपके गंभीर रूप से बीमार होने की संभावना कम हो जाएगी। कोई भी टीका संपूर्ण रूप से प्रभावी नहीं होता है और टीके की मदद से सुरक्षा पैदा करने में आपके शरीर को चंद सप्ताह लगेंगे।

इसलिए, आपको अब भी अपने कार्यस्थल के दिशा-निर्देशों का पालन करना होगा, जिसमें सही पर्सोनल प्रोटेकटिव इकुइपमेंट पहनना और किसी भी स्क्रीनिंग कार्यक्रमों में हिस्सा लेना शामिल है।

खुद को, अपने मरीज़ों, अपने परिवार, दोस्तों और सहयोगियों की रक्षा करने के लिए आपको काम पर, घर पर और बाहर कहीं आते-जाते समय सामान्य सलाह का पालन करना चाहिए:

- सामाजिक दूरी बरकरार रखें
- 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।

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।

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
COV2020316V2HI 1.5M 1p NOV (APS) 2020
Public Health England gateway number: 2020488

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