कोविड-19 टीका

मैं अपने परिवार के सदस्य से कोविड-19 के टीके के बारे में कैसे बात करूँ।

Vaccinated for COVID-19

One CAMH>COVID-19

नई जानकारी के लिए आखिरी बार उद्दिनांकित: 18 मई 2021

कोविड-19 के टीके के बारे में तथ्य जान लेने ज़रूरी हैं जिससे कि आप अपने परिवार के सदस्य से टीका लगवाने या ना लगवाने के बारे में जानकारी भरी बातें कर सकें। हम उम्मीद करते हैं कि यह जानकारी पत्र आपकी उस बातचीत में सहायक होगा।

कोविड-19 क्या है?

- कोविड-19 एक संक्रामक बीमारी है, जो 2019 कोरोनावायरस के कारण होती है।
- कोविड-19 तब फैल सकता है जब वायरस से संक्रमित व्यक्ति किसी अन्य व्यक्ति के करीब खाँसे, छींके, बात करे या सांस भी ले।
- हो सकता है कुछ लोगों को यह वायरस हो, और उन्हें पता ना चले, लेकिन फिर भी वे दूसरों को संक्रमित करें।
- कोविड-19 से संक्रमित लोगों में निम्नलिखित पाया जा सकता है:

  - खांसी
  - बुखार
  - थकान
  - स्वाद या महक में कमी
  - सांस लेने में तकलीफ
  - दस्त या उल्टी
  - ठंड लगना
  - नाक बहना।
- कोविड-19 से ग्रस्त कुछ लोगों में बहुत मामूली लक्षण दिखाई देते हैं। दूसरों को शायद ज़रा भी तबियत खराब ना लगे। लेकिन कोविड-19 से ग्रस्त कुछ लोग बहुत बीमार हो जाते हैं और उनकी मृत्यु हो सकती है।

टीका क्या है?

- टीका आपके इम्यून सिस्टम (रोग प्रतिरोधक प्रणाली) को एंटीबडी बनाने को कहता है, जो आपको नुकसान पहुंचा सकने वाले जीवाणु से लड़ने में आपके शरीर की सहायता करते हैं।
- वैज्ञानिक आपको और अन्य लोगों को बैक्टीरिया और कोरोनावायरस जैसे वायरस समेत जीवाणुओं से बचाने के लिए टीके बनाते हैं।

(पेज 2 पर जारी)

***इस पूरे डॉक्युमेंट में जहाँ पर भी "टीका" लिखा है, वहाँ हम उन सभी टीकों की बात कर रहे हैं जो हेल्थ कनाडा द्वारा लगाए जाने के लिए अनुमोदित किए गए हैं।**

(पेज 1 से आगे)

- हमें अन्य बीमारियों, जैसे कि पोलियो, फ्लू और मीसल्स के लिए पहले से ही टीके लगाए जाते हैं।
- कोविड-19 का टीका आपके शरीर के प्राकृतिक प्रतिरोधक क्षमता के साथ मिल कर कोविड-19 के खिलाफ़ लड़ने में शरीर की सहायता करता है, बिल्कुल वैसे जैसे कि अन्य टीके करते हैं।
- कोविड-19 टीका सुई के ज़रिए दिया जाता है।
- डॉक्टरों को लगता है कि जितने ज़्यादा लोगों को टीका लगाया जाएगा, उतने कम लोग कोविड-19 से बीमार पड़ेंगे।
- डॉक्टरों को लगता है कि सभी के लिए कोविड-19 का टीका लेना ज़रूरी है।

कोविड-19 के टीके काम कैसे करते हैं ?

- कनाडा ने कोविड-19 के चार टीके अनुमोदित किए हैं जो कि इन चार कंपनियों द्वारा विकसित किए गए हैं:- फ़ाइज़र-बायोएनटेक (Pfizer-BioNTech) मॉडर्ना (Moderna), एस्ट्राज़ेनेका (AstraZeneca), और जॉनसन एण्ड जॉनसन (Johnson & Johnson) (जैनसेन, Janssen)
- हर टीका अलग तरीके से विकसित किया गया है लेकिन ये सारे ही प्रभावकारी हैं और कोविड-19 से सुरक्षा करने में कारगर हैं। चारों टीकों के बीच अंतर के बारे में जानकारी पाने के लिए इस श्रेणी में दी गई FAQ (आमतौर पर पूछे जाने वाले सवाल) जानकारी पत्र देखें।
- कोविड-19 का टीका आपके इम्यून सिस्टम (रोग प्रतिरोधक प्रणाली) को कोरोनावायरस के खिलाफ़ एंटीबॉडी बनाने के लिए प्रशिक्षित करता है। यदि आप टीका लगवाने के बाद कोविड-19 के वायरस के संपर्क में आते हैं, तो एंटीबॉडी इससे लड़ने के लिए और आपको बीमारी से बचाने के लिए तैयार रहती हैं।
- कोविड-19 के किसी भी टीके में कोविड-19 का वायरस नहीं है, तो यह आपको कोविड-19 से संक्रमित नहीं कर सकता। इसके बजाय ये आपके शरीर को एंटीबडी बनाने की विधि सिखाता हैं।

मुझे कोविड-19 टीके के एक या दो शॉट्स की ज़रूरत है?

- कोविड-19 से पूरी तरह सुरक्षित होने के लिए आपको फ़ाइज़र-बायोएनटेक (Pfizer-BioNTech), मॉडर्ना (Moderna) और एस्ट्राज़ेनेका (AstraZeneca) टीकों के दो शॉट्स लेने होते हैं।
  - इन तीनों टीकों की एक खुराक पर्याप्त नहीं होती। अगर आपको पहली खुराक के बाद मामूली से लक्षण दिखाई भी देते हैं, तब भी यह बहुत ज़रूरी है कि आप इन टीकों की दूसरी खुराक जरूर लें।
  - आपको टीका लगाने वाला व्यक्ति आपको बताएगा कि आपको दूसरा शॉट कब लेना है, तो तारीख का ध्यान रखें।
- आपको कोविड-19 से पूरी तरह सुरक्षित होने के लिए जनसेन (जॉनसन एण्ड जॉनसन) के टीके का आपको **एक ही** शॉट लेना होता है।

***इस पूरे डॉक्युमेंट में जहाँ पर भी "टीका" लिखा है, वहाँ हम उन सभी टीकों की बात कर रहे हैं जो हेल्थ कनाडा द्वारा लगाए जाने के लिए अनुमोदित किए गए हैं।**

हमें यह कैसे पता है कि टीके सुरक्षित हैं?

- हमें पता है कि चारों टीके प्रभावी हैं और ये ही कोविड-19 को हराने का मुख्य तरीका हैं।
- ये टीके कोविड-19 की वजह से लोगों की मृत्यु से या अस्पताल में भर्ती होने की ज़रूरत से बचाएंगे।
- टीकों से आपको कोविड-19 नहीं होता है। ये आपके इम्यून प्रणाली के साथ काम करते हैं, जिससे यदि आप वायरस के संपर्क में आयें तो आपका शरीर उसे लड़ने के लिए तैयार रहे।
- डॉक्टरों और वैज्ञानिकों ने यह सुनिश्चित करने के लिए काम किया है कि ये टीके सुरक्षित हों। वे किसी भी दुर्लभ दुष्प्रभाव को पहचानने के लिए टीकों की सुरक्षा पर नज़र रखे हुए हैं, इस से यह सुनिश्चित करने में मदद मिलती है कि हमें सुरक्षित और प्रभावी टीकों की आपूर्ति मिलती रहेगी।
- वैज्ञानिक ने टीकों का बहुत से लोगों पर परीक्षण किया। उन्होंने परीक्षण में भाग लेने वाले लोगों में से सब को एक सुई दी। कुछ लोगों की सुई में टीका था और कुछ लोगों को आईएए सुई मिली थी जिस में टीका नहीं था।
- फिर वैज्ञानिकों ने देखा कि दोनों समूहों के लोगों पर समय के साथ क्या प्रभाव पड़ा।
- तकरीबन सभी वे लोग जिन्हें टीका मिला था, वे बीमार नहीं पड़े। जिन लोगों को टीका नहीं मिल था उनमें से ज़्यादा लोग बीमार पड़े।
- लाखों लोगों को टीके लगने के बाद यह पता चला, कि एस्ट्राज़ेनेका और जैनसन टीकों के कारण खून का एक बहुत ही दुर्लभ लेकिन गंभीर विकार, जिसे वैक्सीन-इंड्यूस्ड थ्रोम्बोटिक थ्रोम्बोसायटोपीनिया (vaccine-induced thrombotic thrombocytopenia, VITT) कहते हैं, हो सकता है। इस से खून के थक्के जम जाते हैं, ICU में भर्ती होना पड़ता है और इस से मृत्यु भी हो सकती है। हालांकि, सुरक्षा निगरानी इतनी कड़ी है कि वैज्ञानिक इस दुर्लभ दुष्प्रभाव पर ध्यान दे पाए और अब डॉक्टर इसे पहचान कर इसका इलाज करने मे समर्थ हैं।
- यदि आप किसी भी टीके के बारे में चिंतित हैं, तो कृपया अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से बात करें।

इस टीके के दुष्प्रभाव क्या हैं?

- सामान्य दुष्प्रभावों में निम्नलिखित शामिल हैं:
  - बांह में दर्द
  - सुई लगने वाली जगह लाल होना और सूजन
  - थकान
  - सिरदर्द
  - हल्का बुखार या ठंड लगना
  - मांसपेशियों या जोड़ों में दर्द।
- ये दुष्प्रभाव आमतौर पर मामूली या हल्के से होते हैं और थोड़े दिन में खत्म हो जाते हैं।

*इस पूरे डॉक्युमेंट में जहाँ पर भी “टीका” लिखा है, वहाँ हम उन सभी टीकों की बात कर रहे हैं जो हेल्थ कनाडा द्वारा लगाए जाने के लिए अनुमोदित किए गए हैं।

कुछ टीकों की वजह से होने वाले खून के थक्कों के बारे के बारे में क्या कहेंगे?

- VITT एक दुर्लभ लेकिन गंभीर रक्त विकार है। यह एस्ट्राज़ेनेका और जैनसन टीके लेने वाले लोगों में से किसी को भी टीका लगवाने के 4 से 28 दिन के भीतर हो सकता है।
- जिन लोगों में पहले से ही इसी तरह का विकार, जिसे हेपारिन- इंड्यूस्ड थ्रोम्बोसायटोपीनिया (heparin-induced thrombocytopenia, HIT), कहा जाता है, या जिन्हें दिमाग से संबंधित साइनस नर्व थ्रोम्बोसिस हो चुका है, उन्हें VITT होने का ज़्यादा खतरा है। इस विकार के कारण एक विशेष तरह के खून के थक्के जम जाते हैं, ICU में भर्ती होना पड़ता है और मृत्यु भी हो सकती है।
- कोविड-19 के कारण भी खून के थक्के जम सकते हैं, ICU में भर्ती होना पड़ता है और मृत्यु भी हो सकती है। कुछ मामलों में, एस्ट्राज़ेनेका और जैनसन टीकों से हो सकने वाली स्वास्थ्य समस्याओं का जोखिम कोविड-19 से हो सकने वाली गंभीर स्वास्थ्य समस्या के जोखिम से कम है। अपने जोखिमों के बारे में जानकारी प्राप्त करने और टीके लगवाने या ना लगवाने के निश्चय में मदद पाने के लिए अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से बात करें।
- एस्ट्राज़ेनेका टीकों से VITT होने के ज़्यादा जोखिम होने की वजह से ओंटारिओ सरकार ने इस विशेष टीके की पहली खुराक देने पर रोक लगाने का निश्चय किया है। यदि आप अपनी पहली खुराक ले चुके हैं, तो विश्वास रखें कि आपने बहुत प्रभावी टीका लगवाया है। आपको आपकी दूसरी खुराक के लिए कोई दूसरा टीका भी दिया जा सकता है।
- VITT और एस्ट्राज़ेनेका टीके के बारे में ज़्यादा जानकारी के लिए इस श्रेणी में दिया गया FAQ जानकारी पत्र देखें।

किसे यह टीका <u>नहीं लगवाना चाहिए</u>?

- 12 साल से नीचे किसी भी व्यक्ति के लिए कोई भी कोविड-19 का टीका अनुमोदित नहीं है। अभी यह सुनिश्चित करने के लिए और भी परीक्षण किए जा रहे हैं कि यह बच्चों के लिए सुरक्षित है।
- यदि आप में कुछ ऐसे लक्षण दिखाई दे रहे हैं जिनके कारण आपको लगता है कि आपको कोविड-19 हो सकता है, तो आपको टीका लगवाने के लिए इन्तज़ार करना पड़ेगा।
- यदि आपको **पॉलीइथाइलीन ग्लाएकॉल (polyethylene glycol)** से ऐलर्जी है तो आपको mRNA टीका (फ़ाइज़र-बायोएनटेक या मॉडर्ना) नहीं लगवाना चाहिए। पॉलीइथाइलीन ग्लाएकॉल एक सामान्य घटक है जो कुछ उत्पादों जैसे दवाई, रेचक दवाई और खांसी के सिरप में पाया जाता है।
- यदि आपको **पॉलीसॉर्बेट (polysorbate)** से ऐलर्जी है, तो आपको एस्ट्राज़ेनेका या जैनसेन (जॉन एण्ड जॉनसन) का टीका नहीं लगवाना चाहिए। पॉलीसॉर्बेट दवाइयों और मेकअप जैसे उत्पादों में पाया जाने वाला सामान्य घटक है।
- यदि आपको **ट्रोमेथमाइन** (**tromethamine**) से ऐलर्जी है, तो आपको मॉडर्ना टीका नहीं लगवाना चाहिए। ट्रोमेथमाइन ऐसा घटक है जो सिर्फ़ मॉडर्ना टीके में पाया जाता है।
- जिन लोगों में **हेपारिन-इंड्यूस्ड थ्रोम्बोसायटोपीनिया** (**heparin-induced thrombocytopenia, HIT**), या जिन्हें दिमाग से संबंधित साइनस नर्व थ्रोम्बोसिस हो चुका है, उन्हें VITT होने का ज़्यादा

(पेज 5 पर जारी)

***इस पूरे डॉक्युमेंट में जहाँ पर भी "टीका" लिखा है, वहाँ हम उन सभी टीकों की बात कर रहे हैं जो हेल्थ कनाडा द्वारा लगाए जाने के लिए अनुमोदित किए गए हैं।**

(पेज 4 से आगे)

खतरा है। जिससे खून के थक्के जम जाते हैं, ICU में भर्ती होना पड़ता है और मृत्यु भी हो सकती है। ऐसे लोगों को एस्ट्राज़ेनेका या जैनसेन टीके नहीं लगवाने चाहिए।

- यदि आपको कोविड-19 के टीके की पहली खुराक की वजह से गंभीर ऐलर्जिक प्रक्रिया हो गई थी तो अपने डॉक्टर से पूछिए कि क्या आपको किसी अन्य तरह का टीका लगवाना चाहिए।

मानसिक बीमारी और/या व्यसन से ग्रस्त लोगों के लिए टीका लगवाना ज़रूरी क्यों है?

- यह महामारी सभी के लिए बहुत कष्टपूर्ण रही है, खासतौर पर उनके लिए जिन्हें मानसिक बीमारी है या जिन्हें शराब या नशीले पदार्थों की समस्याएं हैं।
- गंभीर मानसिक बीमारी वाले लोगों को कोविड-19 होने की और बहुत बीमार पड़ने की अधिक संभावना है।
- जो लोग नशीले पदार्थों का सेवन करते हैं, या जिन्हें नशीली दवाओं का व्यसन है, उन्हें भी कोविड-19 होने की और बहुत बीमार पड़ने की अधिक संभावना है।
- टीके उन लोगों की सुरक्षा करते हैं जिन्हें वे लगाए जाते हैं, और साथ-साथ उनके आस-पास रहने वाले लोगों की भी सुरक्षा करते हैं।
- जितने ज़्यादा लोग टीका लगवाने के लिए हामी भरेंगे, उतनी ही जल्दी हमारा जीवन पहले की तरह सामान्य हो जाएगा।
- जो लोग टीका नहीं लगवाएंगे, वे अभी भी कोविड -19 होने के बारे में और दूसरों तक इस बीमारी को फैलाने के बारे में चिंतित रहेंगे। जब महामारी खत्म हो जाएगी, तब भी वे सब कुछ करने में खुद को इतना आज़ाद महसूस नहीं करेंगे।

मैं अपने परिवार के सदस्य से टीका लगवाने के बारे में कैसे बात करूँ?

- भरोसा बनाए रखने के लिए अनौपचारिक, कौतूहलपूर्ण और खुले तरीके से बातचीत की शुरुआत करें।
- ध्यानपूर्वक सुनें, और उनके प्रश्नों, आशंकाओं और चिंताओं को स्वीकार करें।
- उनके प्रश्नों के जवाब प्राप्त करने और चिंताओं के समाधान के लिए उन्हें उनके डॉक्टर या देखभाल टीम के सदस्य से बात करने के लिए प्रोत्साहित करें।
- यदि वे तैयार हों तो, टीके के बारे में बात करने में मदद करने के लिए उनके साथ डॉक्टर के अपॉइन्ट्मेन्ट पर जाना मददगार साबित हो सकता है।
- उन्हें विश्वास दिलाएं कि अगर उनको टीके से किसी भी तरह का नुकसान हो रहा होता, तो आप उन्हें टीका लगवाने के लिए कभी प्रोत्साहित नहीं करते।
- उन्हें याद दिलाएं कि आपको उनकी और उनके स्वास्थ्य की फ़िक्र है।
- उन्हें याद दिलाएं कि जितने ज़्यादा लोग टीका लगवाएंगे, उतनी ही ज़्यादा जल्दी जीवन दोबारा सामान्य होगा।
- उन्हें बताएं कि जैसे ही आप के लिए टीका उपलब्ध होगा, वैसे ही आप भी टीका लगवाएंगे।

***इस पूरे डॉक्युमेंट में जहाँ पर भी "टीका" लिखा है, वहाँ हम उन सभी टीकों की बात कर रहे हैं जो हेल्थ कनाडा द्वारा लगाए जाने के लिए अनुमोदित किए गए हैं।**

अगर मेरे परिवार का सदस्य टीका लगवाने के बारे में चिंतित या व्याकुल है, तो क्या करना चाहिए?

- उन्हें टीके के बारे में अपनी चिंताओं और व्याकुलता के बारे में खुल कर बात करने दें और उनकी बातें सुनें।
- उनको कहें कि उनकी चिंताऐं वैध हैं। यदि उन्हें यह चिंता है कि टीका इतनी जल्दी कैसे विकसित हुआ, तो आप उन्हें याद दिला सकते हैं कि टेक्नॉलजी बहुत उन्नत हो चुकी है और यह पूरी दुनिया भर की कोशिश का नतीजा है।
- उन्हें उनके डॉक्टर या देखभाल टीम से बात करने के लिए प्रोत्साहित करें, खासतौर पर, अलग-अलग टीकों? के बारे में, जो उन्हें पेशेवर और चिकित्सीय उत्तर दे सकते हैं और उ?नसे पूछें? अगर उन्हें सहयोग के लिए वहाँ पर आपका साथ चाहिए।
- उन्हें याद दिलाएं कि ऑनलाइन बहुत सारी गलत जानकारी मौजूद है और सारे संसाधन विश्वसनीय नहीं होते। विश्वसनीय जानकारी तक पहुँचने में उनकी मदद करें।
- बार-बार इसी विषय पर बात ना करें। आपने जो पढ़ने के लिए उन्हें दिया है, उसे पढ़ने के लिए और जो डॉक्टर ने कहा है, उसके बारे में सोचने के लिए उन्हें समय दें।

क्या होगा अगर मेरे परिवार के सदस्य को कोई अलरजिक प्रतिक्रिया हो जाती है तो?

- टीके से कोई गंभीर प्रतिक्रिया या दुष्प्रभाव बहुत विरले ही हैं।
- यदि आपके परिवार के सदस्य को इनमें से कुछ हो तो तुरंत 911 पर कॉल करें या किसी डॉक्टर से बात करें:
  - सांस लेने में परेशानी
  - पित्ती
  - चेहरे या मुंह पर सूजन
  - बहुत पीला पड़ा हुआ चेहरा
  - गंभीर उनींदापन
  - बुखार
  - दौरे
  - आपके शरीर पर सुइयां चुभने का एहसास या सुन्न होने का एहसास।
- यदि आपको चार से 28 दिन पहले एस्ट्राज़ेनेका की पहली खुराक मिली है, तो आपको उन लक्षणों पर नज़र रखनी होगी जो VITT होने का संकेत देते हैं। यह एक दुर्लभ विकार है, लेकिन अगर आपको उस अवधि के दौरान निम्नलिखित लक्षण अनुभव होते हैं, तो तुरंत अपने नज़दीकी इमरजेंसी रूम मे जाएं:
  - बहुत ज़्यादा सिरदर्द जो ठीक नहीं हो रहा हो
  - दौरे
  - अपने शरीर का अंग हिलाने में दिक्कत
  - आँखों से धुंधला दिखने या चीजें दो-दो दिखने का कोई नया लक्षण जो ठीक ना हो रहा हो
  - बोलने में तकलीफ़
  - सांस फूलना

(पेज 7 पर जारी)

***इस पूरे डॉक्युमेंट में जहाँ पर भी “टीका” लिखा है, वहाँ हम उन सभी टीकों की बात कर रहे हैं जो हेल्थ कनाडा द्वारा लगाए जाने के लिए अनुमोदित किए गए हैं।**

(पेज 6 से आगे)

- सीने, पीठ या पेट में बहुत ज़्यादा दर्द
- असामान्य रक्तस्राव या खरोंचें
- नई तरह के लाल या नीले रंग के धब्बे या खून भरे छाले
- आपके हाथ या पैर पर नई तरह की बहुत ज़्यादा सूजन, दर्द या बदला हुआ रंग।

मेरे परिवारजन की दवाइयों के बारे में क्या होगा? क्या टीके का उन पर प्रभाव पड़ेगा?

- दवाएं लेने वाले अधिकतर लोगों को टीके के दवाओं के साथ मिश्रित होने के बारे में चिंता नहीं करनी चाहिए। फिर भी उनके डॉक्टर या दवा विक्रेता से पूछने के लिए यह अच्छा प्रश्न है।
- यदि वे एंटीकोएग्यूलेन्ट (खून को पतला करने वाली दवाएं) लेते हैं, तो उनको टीका देने वाले व्यक्ति को यह बता देना चाहिए जिससे वे सुई लगने पर होने वाली चोट को कम करने की कोशिश करें।

अगर मेरे परिवार का सदस्य टीका नहीं लगवाना चाहता तो क्या करें? उनके अधिकार क्या हैं?

- ओंटारियो में कोविड-19 का टीका लगवाना स्वैच्छिक है। आपके परिवार के सदस्य अपने डॉक्टर, देखभाल टीम के सदस्यों, परिवार और उन अन्य लोगों के साथ जिन पर वे भरोसा करते हैं यह चर्चा कर सकते हैं कि क्या उनके लिए टीका लेना सही है।
- टीका लगवाने से पहले उनको यह बताने के लिए एक फॉर्म भरना होगा कि वे समझते हैं कि उनको टीका लगाया जा रहा है और उन्होंने इस टीकाकरण के लिए अपनी स्वीकृति दी है। टीका लगवाने से पहले वे अपना निर्णय कभी भी बदल सकते हैं। वे अधिक जानकारी के लिए आग्रह कर सकते हैं।
- यदि उन्हें अपने अधिकारों के बारे में अधिक जानकारी चाहिए तो उन्हें उनके डॉक्टर से बात करने के लिए प्रोत्साहित करें।

यदि मेरे परिवारजन की जगह निर्णय लेने वाला कोई और व्यक्ति (SDM) हो, तो क्या होगा?

- यदि आपके परिवार के सदस्य के पास कोई ऐसा है जो उनकी जगह निर्णय ले सकता है, तो वह व्यक्ति उनके लिए निर्णय लेगा। उनकी जगह निर्णय लेने वाले व्यक्ति को टीकाकरण के बारे में उनके द्वारा पहले कही गई किसी भी बात पर सोच-विचार करना पड़ेगा। यदि उन्होंने टीका लगवाने से पहले कभी कुछ नहीं कहा है, तो उनकी जगह निर्णय लेने वाला व्यक्ति यह तय करेगा कि टीका उनके सर्वोत्तम हित में है या नहीं।
- टीका लगवाने से पहले, उनकी जगह निर्णय लेना वाला व्यक्ति ही उनकी जगह फॉर्म पर हस्ताक्षर करेगा।
- यदि वे अपने अधिकारों के बारे मे अधिक जानकारी चाहते हैं तो उन्हें उनके डॉक्टर से बात करने के लिए प्रोत्साहित करें।
- यदि आपके परिवार का सदस्य नाबालिग है, तो सहमति के बारे में अधिक जानकारी के लिए इस श्रृंखला में अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न जानकारी पत्रक (FAQ info sheet) देखें।

***इस पूरे डॉक्युमेंट में जहाँ पर भी “टीका” लिखा है, वहाँ हम उन सभी टीकों की बात कर रहे हैं जो हेल्थ कनाडा द्वारा लगाए जाने के लिए अनुमोदित किए गए हैं।**

क्या मेरे परिवार के सदस्य को टीका लगवाने के बाद भी सतर्क रहना होगा?

- यदि आपको एक ऐसा टीका लगता है, जिसकी दो खुराक लगवाने की ज़रूरत है, तो आप अपनी पहली खुराक के बाद कोविड-19 से पूरी तरह सुरक्षित नहीं हैं क्योंकि आपके शरीर को कोविड-19 वायरस से लड़ने के लिए तैयार होने में समय लगता है। आपको पूरी तरह सुरक्षित होने के लिए टीके की दूसरी खुराक लेनी ही पड़ेगी।
- यदि आपको ऐसा टीका लगता है जिसकी केवल एक खुराक की ज़रूरत है, तब भी आपको पूरी तरह से सुरक्षित होने के लिए कम से कम चार हफ़्ते लगेंगे।
- सभी लोगों को टीका लगने में काफी समय लगेगा। जब तक अधिकतर लोगों को टीका नहीं लग जाता, तब तक कोविड-19 का वायरस फिर भी फैल सकता है।
- टीका लगवाने के बाद भी उन्हें सार्वजनिक स्वास्थ्य नियमों का पालन करना चाहिए, जैसे कि:

  - मास्क पहनना चाहिए
  - अपने हाथ बार-बार धोने या सैनिटाइज़ करने चाहिए
  - जब भी मुमकिन हो, दूसरे लोगों से छह फुट की दूरी बना कर रखनी चाहिए
  - भीड़ से बचना चाहिए।

नोट्स

यदि आपके या आपके परिवार के सदस्य के कुछ प्रश्न हैं, तो उन्हें उनके डॉक्टर से बात करने के लिए प्रोत्साहित कीजिए।

यह जानकारी पत्र उन लोगों के प्रयोजन के लिए संसाधन नहीं है, जिन्हें कोविड-19 जाँच करवानी है या जो लोग मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं से गुज़र रहे हैं। यदि आप अपने मानसिक स्वास्थ्य में कोई परेशानी महसूस कर रहे हैं तो तुरंत 911 को कॉल करें या अपने नज़दीकी आपातकालीन विभाग में जाएं।

अधिक जानकारी के लिए, **www.camh.ca/covid19** पर जाएं

CAMH के अज़रीली वयस्क तंत्रिकाविकास केंद्र (Azrieli Adult Neurodevelopmental Centre) की स्वीकृति से रूपांतरित किया गया

CV83/ 05-2021