कोविड-19 टीका

क्या होगा जब मैं कोविड-19 का टीका लगवाऊँगा/गी?

यह सुनिश्चित करने के लिए क्या किया जा रहा है कि मैं टीका लगवाने के बाद सुरक्षित रहूँ?

- टीके लगवाने पर आपके स्वास्थ्य और सुरक्षा की रक्षा के लिए कदम उठाए गए हैं।
- डॉक्टर और नर्स आपसे पूछेंगे यदि आप:
  - में कोई कोविड-19 के लक्षण हैं
  - आपने कोई अन्य टीका, जैसे कि फ्लू का टीका **पिछले 14 दिनों (दो हफ्तों)** में लगवाया है
  - आपको पहले कभी कोई गंभीर अलर्जिक दुष्प्रभाव हुआ है?
- जब आप टीका लगवाना के लिए जाएंगे, तब सभी मास्क पहनेंगे, हाथ धोएंगे, और इन्तज़ार करते समय एक-दूसरे से छह फुट दूर खड़े होने की कोशिश करेंगे। यदि आप मास्क पहनने में असमर्थ हैं, तो अपने डॉक्टर से संपर्क करें।
- यदि आप चिंतित हैं या आपके कोई प्रश्न हैं, तो टीका लगाने वाले व्यक्ति को बताएं जिससे वे आपकी मदद कर सकें।
- लोगों को टीके लगाते समय डॉक्टर और नर्स किसी भी गंभीर दुष्प्रभाव पर नज़र रखेंगे।

टीकाकरण क्लिनिक पर आने से पहले मुझे क्या करना चाहिए?

- यदि आप चाहते हैं कि टीका लगाने के नियत समय पर एक अनुवादक उपलब्ध हो, तो कृपया अपने डॉक्टर या देखभाल टीम से इसकी व्यवस्था करने के लिए कहें।
- एक आरामदायक, ढीली कमीज़ पहनें जो आप अपने कंधे तक मोड़ सकें।
- क्लिनिक आने पर अपना मास्क साथ लेकर आयें और अपने हाथ धोएं। यदि आप मास्क पहनने में असमर्थ हैं, तो अपने डॉक्टर से संपर्क करें।
- अपना हेल्थ कार्ड या कोई अन्य पहचान पत्र (जैसे कि पासपोर्ट या ड्राइविंग लाइसेन्स) अपने साथ लेकर आएं। यदि आपके पास इनमें से कोई नहीं है, तब भी आपको टीका लग सकता है। यदि आपके पास कोई पहचान पत्र नहीं है तो अपनी देखभाल टीम में से किसी से, या टीका लगाने वाले व्यक्ति से बात करें।
- यदि ज़रूरत हो, तो अपने साथ सहयोग देने के लिए एक व्यक्ति को लेकर आएं।
- यदि आपके पास आपका पीला टीकाकरण कार्ड है, तो वह साथ लेकर आएं।
- हमेशा की तरह अपना खाना खाएं।

टीका लगवाने से पहले मुझे क्या करना चाहिए?

- टीका लगवाने से पहले डॉक्टर या स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता को बताएं यदि आप:
  - तबियत खराब हो रही है
  - कोविड-19 के कोई लक्षण हैं
  - गर्भवती हैं
  - स्तनपान करवा रही हैं
  - कोई अन्य सुइयां लगने के पर बेहोश हो गए थे
  - सुई लगाने से बहुत डरते हैं और आपको शांत कैसे किया जा सकता है
  - पहले किसी टीके से ऐलर्जी हो चुकी है
  - पहले कोई और गंभीर ऐलर्जी हो चुकी है
  - एंटीकोएग्युलेंटस (anticoagulants,खून पतला करने की दवाएं) लेते हैं
  - आपका इम्यून सिस्टम (रोग प्रतिरोधक प्रणाली) कमज़ोर है (जैसे कि, अगर आपको HIV, हेपटाइटिस C, कैंसर या कोई अन्य गंभीर बीमारी है)
  - पिछले 14 दिनों (दो हफ्तों) में आपने कोई और टीका लगवाया है।
- अगर आप **ऊपर** बताए किसी भी समूह में शामिल हैं, तो इसका मतलब यह नहीं है कि आप को टीका नहीं लग सकता। टीका लगवाने से पहले डॉक्टर से सिर्फ़ बात कर के यह सुनिश्चित कर लेना कि टीका लगवाना आपके लिए सुरक्षित है, अच्छा है।
- यदि यह आपके टीके की दूसरी खुराक है, तो टीका देने वाले को बता दें यदि आपको पहली खुराक में कुछ दुष्प्रभावों का सामना करना पड़ा था।
- यदि आपके टीके के बारे मे कोई प्रश्न हैं तो वे पूछें।

जब मुझे टीका लगेगा तो क्या होगा?

- आपको टीका लगवाने से पहले यह सुनिश्चित करने के लिए एक फॉर्म पर हस्ताक्षर करवाए जाएंगे कि आप टीका लगवाने की स्वीकृति दे रहे हैं और आपको आपके सारे सवालों के जवाब मिल गए हैं। इसे स्वीकृति देना कहा जाता है। आप किसी भी समय मना करने का और फॉर्म पर हस्ताक्षर ना करने का निर्णय ले सकते हैं।
- कोई डॉक्टर या स्वास्थ्य कर्मचारी आपको आपकी बांह के ऊपरी भाग पर सुई द्वारा टीका लगाएगा, ठीक वैसे ही जैसे फ्लू का टीका लगाया जाता है।
- यह टीका आपका इम्यून सिस्टम (रोग प्रतिरोधक प्रणाली) बनाने और उसको मज़बूत करने का काम करेगा।

मेरे टीका लगवाने के बाद क्या होगा?

- टीका लगवाने के बाद, आपको 15 मिनट यह देखने के लिए इन्तज़ार करना होगा कि आप ठीक हैं।
- यदि आपको पहले कोई गंभीर ऐलर्जी हुई हैं, तो आपको थोड़ी देर और इन्तज़ार करने के लिए कहा जाएगा। वे यह सुनिश्चित करना चाहते हैं कि आप ठीक हैं।
- यदि उसी समय कोई दुष्प्रभाव दिखते हैं, तो टीम उनका उपचार करने के लिए तैयार है।
- आपको निम्नलिखित में से कुछ साधारण दुष्प्रभाव महसूस हो सकते हैं:
    - बांह में दर्द
    - सुई लगने वाली जगह लाल होना और सूजन
    - सिरदर्द
    - मतली और/या उल्टी
    - हल्का बुखार या ठंड लगना
    - मांसपेशियों में दर्द या जोड़ों का दर्द
    - थकान
- ये प्रभाव सामान्य हैं और जल्द ही चले जाएंगे।
- किसी गंभीर या असाधारण दुष्प्रभाव के लिए आपका अवलोकन किया जाएगा, लेकिन ये **विरले** ही होते हैं। यदि आप में कोई गंभीर दुष्प्रभाव दिखाई भी देता है, तो डॉक्टर आपकी देखभाल करेंगे।
- यदि आप चिंतित हैं या आपकी तबियत ठीक नहीं हो रही है, तो आपको अपने डॉक्टर या देखभाल टीम के किसी अन्य सदस्य से बात करनी चाहिए।
- कोविड-19 के टीके की दूसरी खुराक लेने के बाद आपको **कम से कम 28 दिन (4 हफ़्ते)** तक कोई और टीका नहीं लगवाना चाहिए।

मुझे कैसे पता चलेगा कि मुझे टीके के कारण दुष्प्रभाव हो रहे हैं? मुझे डॉक्टर से कब मदद लेनी चाहिए?

- टीके से होने वाली गंभीर प्रतिक्रिया या दुष्प्रभाव विरले ही हैं।
- फिर भी, यदि आपको निम्नलिखित में से कुछ हो, तो आपको 911 पर कॉल करना चाहिए या अपने डॉक्टर या देखभाल टीम के किसी अन्य सदस्य से बात करनी चाहिए:
    - सांस लेने में परेशानी
    - पित्ती
    - चेहरे या मुंह पर सूजन
    - बहुत पीला चेहरा
    - गंभीर उनींदापन
    - बुखार
    - दौरे
    - आपके शरीर में सुइयां चुभने और/या सुन्न होने का एहसास।
- टीका लगवाने के बाद डॉक्टर और नर्स यह देखने के लिए आप पर निगरानी रखेंगे कि कहीं आपको कोई ऐलर्जी तो नहीं हो गई।

मुझे कोविड-19 का टीका कितनी बार लगवाना होगा?

- आपको कोविड-19 से पूरी तरह सुरक्षित होने के लिए यह टीका **2 बार** लगवाना होगा। जो व्यक्ति आपको टीका लगाएगा वह आपको बता देगा कि टीके की दूसरी खुराक आपको कब लगवानी है।
- आपको टीके की पहली खुराक के 3 से 6 हफ़्ते के बाद शायद दूसरी खुराक दी जाएगी।
- एक खुराक काफ़ी नहीं है। अगर पहली खुराक के बाद आप में थोड़े बहुत दुष्प्रभाव दिखाई भी देते हैं, तब भी टीके की दूसरी खुराक लेना बहुत ज़रूरी है।

टीका लगवाने के बाद भी, क्या मुझे सतर्क रहना होगा?

- आप टीके की पहली खुराक के बाद कोविड-19 से पूरी तरह सुरक्षित नहीं हैं, क्योंकि आपके शरीर को कोविड-19 से लड़ने के लिए तैयार होने में थोड़ा समय लगता है।
- पूरी तरह सुरक्षित होने के लिए आपको दूसरी खुराक की ज़रूरत है।
- दूसरी खुराक के बाद भी, आपको सतर्क रहना है, क्योंकि हमें यह नहीं पता कि आप बीमार न होने पर भी दूसरे लोगों को कोविड-19 से संक्रमित कर सकते हैं या नहीं।
- सभी लोगों के टीकाकरण में अभी समय लगेगा। जब तक सभी लोगों को टीका नहीं लग जाता, तब तक कोविड-19 का वायरस इधर से उधर फैल सकता है।
- टीका लगवाने के बाद भी, आपको सार्वजनिक स्वास्थ्य नियमों का पालन करना होगा:

  - मास्क पहनें
  - अपने हाथ बार-बार धोएं या सैनिटाइज़ करें
  - जब भी संभव हो सके, दूसरे लोगों से 6 फुट की दूरी बनाए रखें
  - भीड़ से बचें।

नोट्स

यदि आपके कोई प्रश्न हैं तो, कृपया अपने डॉक्टर से बात करें।

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**

CV81 / 28-01-2021