

कोविड-19 टीका

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



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।

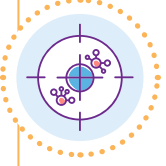
कोविड-19 क्या है?

- 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।
- 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 खिलाफ लड़ने में शरीर की सहायता करता है, बिल्कुल वैसे जैसे कि अन्य टीके करते हैं।

- कोविड-19 टीका सुई के ज़रिए दिया जाता है।
- वैज्ञानिकों और स्वास्थ्य देखभाल प्रदाताओं को लगता है कि जितने ज़्यादा लोगों को टीका लगाया जाएगा, उतने कम लोग कोविड-19 से बीमार पड़ेंगे।
- वैज्ञानिकों और स्वास्थ्य देखभाल प्रदाताओं को लगता है कि सभी के लिए कोविड-19 का टीका लेना ज़रूरी है।



कोविड-19 का टीका काम कैसे करता है?

- 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 टीके में कोविड-19 का वायरस नहीं है, तो इससे आपको कोविड-19 नहीं होगा। इसकी जगह, यह टीका आपके शरीर को एंटीबॉडी बनाने का तरीका सिखा देता है।
- कोविड-19 से पूरी तरह बचाव के लिए आपको **दो बार** टीका लगवाना होगा। जो व्यक्ति आपको टीका लगाएगा, वही आपको बता देगा कि आपको दूसरा टीका कब लगवाना है।



क्या मुझे वास्तव में दूसरे टीके की ज़रूरत है?

- हाँ। यह बहुत ज़रूरी है कि टीके की दोनों खुराकें ली जाएं। दूसरी खुराक आपके इम्यून सिस्टम को और भी ज़्यादा एंटीबॉडी बनाने के लिए कहती है। इससे आपके शरीर को वायरस से लड़ने का सबसे बेहतर मौका मिलेगा।



क्या टीका सुरक्षित है? हम यह कैसे जान सकते हैं?

- जी हाँ, टीका पूरी तरह सुरक्षित है और यह ही एक मुख्य तरीका है जिससे हम कोविड-19 को हरा पाएंगे।
- टीका लगवाने से आपको कोविड-19 नहीं होता। यह सिर्फ़ आपके शरीर के इम्यून सिस्टम (रोग प्रतिरोधक प्रणाली) के साथ काम करता है जिससे आपका शरीर वायरस से संपर्क में आने पर, उससे लड़ने के लिए तैयार रहेगा।
- डॉक्टरों और वैज्ञानिकों ने यह सुनिश्चित करने के लिए बहुत काम किया है कि यह टीका प्रयोग के लिए सुरक्षित है।
- वैज्ञानिकों ने बहुत से लोगों पर इसका परीक्षण किया है। जिन लोगों पर परीक्षण किया जा रहा था, उन सब को एक एक सुई दी गई। कुछ लोगों की सुई में टीका था और कुछ लोगों को ऐसी सुई दी गई थी जिसमें टीका नहीं था।
- उसके बाद वैज्ञानिकों ने जाँच की कि दोनों तरह के समूहों के लोगों में क्या फ़र्क आया।
- टीका लेने वाले लगभग सभी लोग बीमार नहीं पड़े। जिन लोगों को टीका नहीं मिला था, उनमें से ज़्यादा लोग बीमार पड़े।



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।



कैसे यह टीका नहीं लगवाना चाहिए?

- 16 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 और युवाओं 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।
- आपको टीका नहीं लगवाना चाहिए, यदि आपको निम्नलिखित में से किसी से भी गंभीर ऐलर्जी या दुष्प्रभाव होते हैं:
 - पॉलीइथाइलीन ग्लायकॉल (polyethylene glycol, PEG) समेत टीके में पाए जाने वाले किसी भी घटक से। PEG एक सामान्य घटक है और कुछ उत्पादों जैसे दवाई, रेचक दवाई और खांसी के सिरप में पाया जा सकता है।
 - कोविड-19 के टीके की आपकी पहली खुराक।



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 अपॉइन्टमेंट 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 फिक्र 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।

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 चिंताएँ 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, जो उन्हें पेशेवर और चिकित्सीय उत्तर दे सकते हैं और उनसे 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।
- कोविड-19 के अन्य CAMH जानकारी पत्र उनसे साझा करने के बारे में सोचें। जानकारी पत्र यहाँ पाए जा सकते हैं: www.camh.ca/covid19
- 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।

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

- कोविड-19 के टीके के कारण किसी को अलर्जिक प्रतिक्रिया होना बहुत ही असाधारण है।
- टीका लगवाने के बाद जब आपके परिवारजन थोड़ी देर के लिए इन्तज़ार करेंगे, तब तक डॉक्टर और नर्स अलर्जिक प्रतिक्रिया के लिए उनकी निगरानी करेंगे।
- अगर आपके परिवार के सदस्य को पित्ती निकल आती है, सांस लेने में दिक्कत होती है, या चेहरा, जीभ और गला सूज जाता है, तो 911 को कॉल करें।

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 लगाने 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?

- ऑटोरिओ में कोविड-19 का टीका लगवाना व्यक्ति की अपनी मर्जी है। वे अपने डॉक्टर, देखभाल टीम के सदस्यों, परिवार और अन्य भरोसेमंद लोगों से सलाह मशविरा करके यह निश्चय ले सकते हैं कि टीका लगवाना उनके लिए सही है या नहीं।
- 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 मेरे परिवारजन की जगह निर्णय लेने वाला कोई और व्यक्ति (SDM) हो, तो क्या होगा?

- यदि उनकी जगह कोई और निर्णय ले रहा 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 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 लेने वाला व्यक्ति ही उनकी जगह फॉर्म पर हस्ताक्षर करेगा।
- यदि वे अपने अधिकारों के बारे में अधिक जानकारी चाहते हैं तो उन्हें उनके डॉक्टर से बात करने के लिए प्रोत्साहित करें।



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

- हाँ, आप कोविड-19 के टीके की पहली खुराक के बाद पूरी तरह कोविड-19 से सुरक्षित नहीं हैं। आपको पूरी तरह से सुरक्षित होने के लिए टीके की दूसरी खुराक भी लेनी पड़ेगी।
- दूसरी खुराक के बाद भी उन्हें सतर्क रहना पड़ेगा, क्योंकि हमें यह नहीं पता है कि जिन लोगों को टीका लग चुका है क्या वे खुद बीमार ना पड़ते हुए भी दूसरे लोगों को कोविड-19 से संक्रमित कर सकते हैं।
- सभी लोगों का टीकाकरण करने में समय लगेगा, इसलिए उन्हें सतर्क रहना होगा।
- टीका लगवाने के बाद भी उन्हें सार्वजनिक स्वास्थ्य नियमों का पालन करना चाहिए:
 - 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 गुजर 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