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 मौलिक 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 बालचीत 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 खूँसी, छीक, बात करने या सांस भी ले।
- हो सकता है कुछ लोगों को यह वायरस हो, और उन्हें पता ना चाहे, लेकिन फिर भी वे दूसरों को संक्रमित करें।
- कोविड-19 से संक्रमित लोगों में निम्नलिखित पाया जा सकता है:
  - खासी
  - बुखार
  - थकान
  - स्वाद या महक में कभी
  - सांस लेने में तकलीफ
  - दर्द या उल्टी
  - ठंड लगना
  - नाक बहना।
- कोविड-19 से व्यस्त कुछ लोगों में बहुत मामूली व्यक्ति दिखाई देते हैं। दूसरों को शायद जरा भी तबियत खराब ना लगे। लेकिन कोविड-19 से व्यस्त कुछ लोग बहुत बीमार हो जाते हैं और उनकी मृत्यु हो सकती है।

टीका क्या है?

- टीका आपके इम्यून हिस्ट्रम (रोग प्रतिरोधक प्रणाली) को एंटीबॉडी बनाने को कहता है, जो आपको नुकसान पहुँच सकने वाले जीवाणु से लड़ने में आपके शरीर की सहायता करते हैं।
- वैज्ञानिक आपको और अन्य लोगों को बैक्टीरिया और कोरोनावायरस जैसे वायरस और जीवाणुओं से बचाने के लिए टीके बनाते हैं।
- हमें अन्य बीमारियों, जैसे कि पोलियो, प्ल्यूं और बीफस्टैक्स के लिए पहले से ही टीके लगां जाते हैं।
- कोविड-19 का टीका आपके शरीर के प्राकृतिक प्रतिरोधक क्षमता के साथ सिल कर कोविड-19 के खिलाफ लड़ने में शरीर की सहायता करता है, विल्प 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 ज्यादा लोगों को टीका लगाया जाएगा, उसने कम लोग कोविड-19 से बीमार पड़ने।
• 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 खिलाफ एंटीबॉडी बनाने के लिए प्रशिक्षित करता है। यदि आप टीका लगाएंगे, तो एंटीबॉडी इससे लड़ने के लिए और आपको बीमारी से बचने के लिए तैयार रहती है।
• 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 लगाना होगा। जो व्यक्ति आपको टीका लगाएंगा, वही आपको बता देगा कि आपको दूसरा टीका कब लगाया जाएगा।

क्या मुझे वास्तव में दूसरे टीके की ज़रूरत है?
• हाँ। यह बहुत ज़रूरी है कि टीके की दोनों खुराके ली जाएं। दूसरी खुराक आपके इम्यून सिस्टम को और भी ज्यादा एंटीबॉडी बनाने के लिए कहती है। इससे आपके शरीर को वायरस से लड़ने का सबसे भेदखाल मौका मिलेगा।

क्या टीका सुरक्षित है? हम यह कैसे जान सकते हैं?
• ज़ी हॉ, टीका पूरी तरह सुरक्षित है और यह ही एक मुख्य तरीका है जिससे हम कोविड-19 को हरा पाएंगे।
• टीका लगाने से आपको कोविड-19 नहीं होता। यह सिर्फ आपके शरीर के इम्यून सिस्टम (रोग प्रतिरोधक प्रणाली) के लिए 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 जॉंच की कि दोनों तरह के समूहों के लोगों में क्या फर्क आया।
• टीका लेने वाले लगभग सभी लोग बीमार नहीं पड़े। जिन लोगों को टीका नहीं मिला था, उनमें से ज्यादा लोग बीमार पड़े।
इस टीके के दुष्प्रभाव क्या हैं?

- सामान्य दुष्प्रभावों में निम्नलिखित शामिल हैं:
  - बांह में दर्द
  - सूई लगने वाली जगह लाल होना और सूजन
  - थकान
  - सिरदर्द
  - हल्का बुखार या घंट लगना
  - मांसपेशियाँ या जोड़ों में दर्द

- ये दुष्प्रभाव आमतौर पर मामूली या हल्के से होते हैं और बाढ़े दिन में खत्म हो जाते हैं।

किसे 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 इजन्तन रखना पड़ेगा।
- आपको टीका नहीं लगवाना चाहिए, यदि आपको निम्नलिखित में से किसी से भी गंभीर ऐलर्जी या दुष्प्रभाव होते हैं:
  - पोलीथाइथिन ग्लाइकोल (polyethylene glycol, PEG) समेत टीके में पाए जाने वाले किसी भी घटक से। PEG एक सामान्य घटक है और कुछ उत्पादों में 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 जरूरी क्यों है?

- यह महामारी सभी के लिए बहुत कठिन पूर्ण 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 पडने की अपरिवर्तनीय संभावना है।
- जो लोग नशीले पदार्थों का सेवन करते हैं, या जिन्हें नशीले दवाओं का व्यसन है, उन्हें भी कोविड-19 होने की और बहुत बीमार पडने की अपरिवर्तनीय संभावना है।
- टीके उन लोगों की सुरक्षा करते हैं जिन्हें लगाए जाते हैं, और साथ-साथ उनके आस-पास रहने वाले लोगों की भी सुरक्षा करते हैं।
- जितने ज्यादा 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 इंतजाम आजाद महसूस नहीं करेंगे।
में अपने परिवार के सदस्य से टीका लगवाने के बारे में कैसे बात करें?

- भरोसा बनाए रखने के लिए अनौपचारिक, कौशल्यलीकर्ता 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 हीं तो, डॉक्टर के बारे में बात करने में मदद करने के लिए उनके साथ डॉक्टर के अपेक्षामेंट 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 करें।
- उन्हें याद दिलाएं कि आपको उनकी और उनके स्वास्थ्य की फिक्र है।
- उन्हें याद दिलाएं कि जितने ज्यादा लोग टीका लगवाएंगे, उतनी ही ज्यादा 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 व्यक्त है, तो क्या करना चाहिए?

- उन्हें टीके के बारे में अपनी चिंताओं और व्यक्तित्व के बारे में खुल कर बात करने दें और उनकी बातें सुनें।
- उनको कहें कि उनकी चिंताएं वैध हैं। यदि उन्हें यह चिंता है कि टीका इतनी जल्दी केस विकसित हुआ होगा, तो आप उन्हें याद दिला सकते हैं कि टेक्नोलॉजी भावना हार के कोशिश का नतीजा है।
- उन्हें उनके डॉक्टर या देखभाल टीम से बात करने के लिए प्रोत्साहित करें, जो उन्हें पेशेवर और विश्वसनीय उत्तर दे सकते हैं और उनसे पूछें अगर उन्हें सहयोग के लिए यहाँ पर आपका साथ चाहिए।
- उन्हें याद दिलाएं कि ऑनलाइन बहुत सारी गालियाँ जानकारी मौजूद है और सारे संसाधन विश्वसनीय नहीं होते। विश्वसनीय जानकारी तक पहुंचने 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 लगाने के बाद जब आपके परिवारजन थोड़ी देर के लिए इल्टजार करेंगे, तब तक डॉक्टर और नर्स अलर्जिक प्रतिक्रिया के लिए उनकी लगातारी करेंगे।
- अगर आपके परिवार के सदस्य को पतनी निकल आती है, सांस लेने में दिककट 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 टीका का उन पर प्रभाव पड़ेगा?

- दवाएं लेने वाले अधिकार्य 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 एंटीकोविड-19 (चून 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 करे।

अगर मेरे परिवार का सदस्य टीका नहीं लगाना चाहता तो क्या करें? उनके अधिकार क्या है?

- ऑटोटटोम ने कोविड-19 का टीका लगाना व्यक्ति की अपनी भर्ती है। वे अपने डॉक्टर, देखभाल टीम के सदस्य, परिवार और अन्य भरोसेमंद लोगों से सलाह मिलाने करते हैं कि टीका लगाना उनके लिए सही है या नहीं।
- टीका लगाने से पहले उनको यह बताने के लिए एक फॉर्म भरना होगा कि वे समझते हैं कि उनको टीका लगाना जा रहा है और उन्होंने इस टीकाकरण के लिए अपनी स्वीकृति दी है।
- टीका लगाने से पहले वे अग्रणी निर्णय करें। वे अधिक जानकारी के लिए आराध्य 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 लेने वाला हो तो वह व्यक्ति उनके लिए निर्णय लेगा। उनकी जगह निर्णय लेने वाले व्यक्ति को टीकाकरण के बारे में उनके द्वारा पहले कही गई फॉर्म भरने के लिए जाएँ।
- यदि उन्होंने टीका लगाने से पहले कुछ नहीं कहा है, तो उनकी जगह निर्णय लेने वाला व्यक्ति यह तय करता कि टीका उनके स्वास्थ्य हित में हैं या नहीं।
- टीका लगाने 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 कीजिए।
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। अपने 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 जाना 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 सैलिटाइज़ करने चाहिए
  - जब भी मुश्किल हो, दूसरे लोगों से छह फुट की दूरी बना कर रखनी चाहिए
  - भीड़ से बचना चाहिए।

नोट्स


