Public Health England

NHS

તમારા કોવિડ-19

રસીકરણ પછી પછી શું અપેક્ષા રાખવી

હલમાં જ કોવિડ-19 રસીકરણ કરાવ્યું હોય તે લોકો માટે માહિતી

વધુ જાણકારી અહીંથી મેળવો nhs.uk/CovidVaccine

અનુક્રમણિકા

આડ અસરો શું છે?

રસીથી મને કોવિડ-19 થઈ શકે?

મારી રોજિંદી પ્રવૃત્તિઓ ફરી પાછી ક્યારથી શરૂ કરી શકું?

મારે હવે પછી શું કરવાનું છે?

મારી હવે પછીની અપોઈન્ટમેન્ટ વખતે જો મારી તબિયત સારી ન હોય તો મારે શું કરવું જોઈએ?

રસીથી મને રક્ષણ મળશે?

રસી લઈ લીધા પછી હું શું કરી શકું છું?

તમારી રસીની સંભવિત આડઅસરો સહિત તે ઉપરની વધારે વિગતો માટે, કોરોનાવાઈરસ યલો કાર્ડ સર્ચ કરીને, કૃપા કરીને ઉત્પાદન વિશે માહિતી આપતી પત્રિકા વાંચો

તમે શંકાયુક્ત આડઅસરો વિશે તે જ વેબસાઈટ પર અથવા યલો કાર્ડ ઍપ ડાઉનલોડ કરીને પણ જાણ કરી શકો છો.

coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk

જે લોકો પર કોવિડ-19ને લીધે જટિલતાઓ ઊભી થવાનું સૌથી વધારે જોખમ રહેલું છે તેમને કોવિડ-19ની રસી આપવામાં આવી રહી છે.

તમારી રસી લઈ લીધા પછી શું અપેક્ષા રાખવી તે આ પત્રિકા તમને જણાવે છે. જો તમારે રસીનો બીજો ડોઝ લેવાની જરૂર હોય, તો તમે તમારી હવે પછીની અપોઈન્ટમેન્ટ ગોઠવો છો તેની ખાતરી કરો.

જે લોકોને ચેપ લાગવાનું અને ગંભીર જટિલતાઓનો ભોગ બનવાનું સૌથી વધારે જોખમ રહેલું છે તે લોકોને NHS આ રસીઓ આપે તેવી સ્વતંત્ર નિષ્ણાતોના એક જૂથે ભલામણ કરી છે.

સલામતી અને અસરકારકતા ઉપરના મોટા અભ્યાસોની વિગતવાર સમીક્ષાઓ કરવામાં આવ્યા બાદ, મેડિસિન્સ એન્ડ હેલ્થકેર પ્રોડક્ટ્સ રેગ્યુલેટરી એજન્સી (MHRS)એ યુ.કે.માં વાપરવા માટે અનેક જુદા જુદા પ્રકારની કોવિડ-19 રસીઓને માન્યતા આપી છે.

હવે વધુ રસીઓ ઉપલબ્ધ થઈ હોવાથી, અમે જોખમોના ક્રમાંકમાં તમામ પુખ્ત વયનાં લોકોને રક્ષણ પૂરું પાડી રહ્યાં છીએ.

આડ અસરો શું છે?

બધી દવાઓની જેમ, રસીઓની આડઅસરો થઈ શકે છે. આમાંથી મોટા ભાગની અસરો હળવી અને ટૂંકા સમય પૂરતી હોય છે, અને દરેકજણને તે થતી નથી. જો તમને પહેલો ડોઝ લીધા પછી ચિહ્નો જણાય, તો પણ તમારે તેનો બીજો ડોઝ લેવો જરૂરી રહેશે. તમને પહેલા ડોઝથી થોડું રક્ષણ તો મળશે, પરંતુ, તેનો ભલામણ કરાયેલ સંપૂર્ણ કોર્સ લેવાથી તમને વાઈરસ સામે સર્વોત્તમ રક્ષણ મળશે.

પહેલા એકાદ બે દિવસમાં થતી અતિ સામાન્ય આડઅસરોમાં સમાવેશ થાય છે:

- તમે તમારું ઈન્જેક્શન લીધું હોય તે હાથનું બાવડું દુખવું, ભારે કે આળું થઈ જવું
- થાક લાગવો
- માથાનો દુખાવો, સ્નાયુઓનો દુખાવો તેમજ ધ્રુજારી

તમને એક કે બે દિવસ સુધી ફ્લૂ જેવાં ચિહ્નો પણ લાગે તેમજ સાથે ક્યારેક શરીરમાં કંપારી અને ધ્રુજારી આવે એવું બની શકે. પરંતુ જો ખૂબ વધારે તાવ આવે તો તમને કોવિડ-19 અથવા બીજું કોઈ ઈન્ફેક્શન લાગ્યું હોવાનું તેનાથી સૂચન મળી શકે (પાન 5 ઉપર આપેલ સલાહ જુઓ). તમે આરામ કરી શકો અને તબિયત સારી કરવામાં મદદ માટે પેરાસિટામોલનો સામાન્ય ડોઝ લઈ શકો (તેના પૅકેટ પર આપેલી સલાહ અનુસરો).

અસાધારણ આડઅસરમાં, તમે જે હાથ પર રસી લીધી હોય તે બાજુએ બગલમાં કે ગરદન ઉપર ગ્રંથિઓ સૂજી જાય છે. આ લગભગ 10 દિવસ સુધી ચાલી શકે છે, પરંતુ જો તે વધારે રહે તો તમારા ડોક્ટરને બતાવો. રસી લીધા પછીના થોડા અઠવાડિયાં પછી જો તમારે મેમોગ્રામ કરાવવા જવાનું હોય, તો તમે તે માટે આવો ત્યારે આનો ઉલ્લેખ કરવો જોઈએ.

મારાં ચિહ્નો વિશે મને ચિંતા હોય તો મારે શું કરવું જોઈએ?

આ ચિહ્નો સામાન્ય રીતે એક અઠવાડિયા કરતાં ઓછો સમય ચાલે છે. જો તમારાં ચિહ્નો વધારે ખરાબ થતાં લાગે અથવા જો તમને ચિંતા હોય, તો NHS 111 પર કોલ કરો. જો તમે ડોક્ટર કે નર્સ પાસેથી સલાહ મેળવો, તો તમારી રસી વિશે તેમને જાણ કરવાની ખાતરી કરો (તમારું વૅક્સિનેશન કાર્ડ તેમને બતાવો), જેથી તેઓ યોગ્ય રીતે તમને તપાસી શકે. તમે રસીઓ અને દવાઓની શંકાયુક્ત આડઅસરો વિશે યલો કાર્ડ સ્કીમ મારફતે પણ જાણ કરી શકો છો. આ તમે ઓનલાઈન કોરોનાવાઈરસ યલો કાર્ડ સર્ચ કરીને અથવા યલો કાર્ડ ઍપ ડાઉનલોડ કરીને કરી શકો છો (કૃપા કરીને જુઓ પાનું 2).

તાજેતરમાં આસ્ટ્રાઝેનેકા (AstraZeneca) (AZ) રસી આપવામાં આવ્યા બાદ લોહીની ગાંઠો (બ્લડ ક્લૉટ) અને અસાધારણ લોહી સ્ત્રાવ થવાની એક અત્યંત જવલ્લે જ જોવા મળતી બીમારીના અહેવાલો મળ્યા છે. આના ઉપર સાવધાનીપૂર્વક પુનઃતપાસ કરવામાં આવી રહી છે પરંતુ આ બીમારી માટેના જોખમનાં પરિબળો હજુ સુધી સ્પષ્ટ થયા નથી. કોવિડ-19ને કારણે થતી સમસ્યાઓ તેમજ મૃત્યુના ખૂબ જ મોટા જોખમને કારણે, MHRA, વર્લ્ડ હેલ્થ ઓર્ગેનાઈઝેશન તેમજ યુરોપિયન મેડિસિન્સ એજન્સીએ તારણ કાઢ્યું છે કે આ બંને વચ્ચેનું સમતોલન રસીકરણની તરફેણમાં ઘણું વધારે ઢળે છે.

બંને ડોઝથી થતી આડ અસરો જુદી હોય છે?

કોવિડ-19ની બધી રસીઓ એકસરખી નથી - કેટલીકથી તેના પહેલા ડોઝમાં વધારે આડઅસરો થાય છે, જ્યારે બીજીથી તેના બીજા ડોઝમાં વધારે આડઅસરો થાય છે. અત્યંત સાધારણ આડઅસરો એકસરખી જ હોય છે, અને તે હજુયે તે એકાદ બે દિવસ સુધી જ રહેવી જોઈએ.

જો તમને રસી લીધા પછીના 4 દિવસથી ચાર અઠવાડિયાના સમય દરમ્યાન નીચેનામાંથી કોઈ પણ અસરો અનુભવાય તો તમારે તાત્કાલિક તબીબી સલાહ મેળવવી જોઈએ.

- માથાનો નવો, તીવ્ર દુખાવો જેમાં સામાન્ય દર્દશામક દવાઓથી કોઈ ફાયદો ન થાય અથવા તે વધારે વણસે
- માથાનો અસાધારણ દુખાવો જે સૂતી વખતે અથવા નીચે વાંકા વળો ત્યારે ખૂબ વધારે ખરાબ થતો હોય તેમ લાગે અથવા તેની સાથે
  – દ્રષ્ટિ ધૂધળી થઈ જાય, ઉલટી થવા જેવું લાગે કે ઉલટીઓ થાય
  – તમને બોલવામાં તકલીફ પડે,
  – નબળાઈ, ઘેન રહે કે વાઈ આવે
- નવા, ન સમજાય તેવા ચામડી પર ઝીણી સોયો ભોંકાઈ હોય તેવાં નાનાં ટપકાં સાથેનાં ઉઝરડા દેખાવા (પિનપ્રિક બ્રુઝિંગ) કે લોહી વહેવું
- શ્વાસ લેવામાં તકલીફ, છાતીમાં દુખાવો, પગમાં સોજા કે સતત રીતે પેટમાં દુખાવો રહેવો

રસીથી મને કોવિડ-19 થઈ શકે?

તમને રસીથી કોવિડ-19 લાગી શકે નહિ, પરંતુ બની શકે કે તમને કોવિડ-19 થયેલો હોય અને રસી માટેની અપોઈન્ટમેન્ટ જતી રહ્યા પછીથી તમને તેનાં ચિહ્નો દેખાતાં હોવાનો ખ્યાલ આવે.

કોવિડ-19નાં સૌથી અગત્યનાં ચિહ્નો નીચેનામાંથી કોઈપણની તાજેતરની શરૂઆત છે:

- નવી સતત ઉધરસ
- શરીરનું ઉંચુ તાપમાન
- સ્વાદ અથવા સૂંઘવાની તમારી સામાન્ય શક્તિ જતી રહેવી કે તેમાં ફેરફાર થવો (એનોસ્મિયા).

આમ તો રસી લીધા પછીના એક કે બે દિવસમાં તાવ આવી શકે છે, પરંતુ જો તમને જો કોવિડનાં બીજાં કોઈ પણ ચિહ્નો હોય, અથવા તાવ વધારે દિવસ સુધી રહે, તો ઘરે જ રહો અને ટેસ્ટ કરાવવાની ગોઠવણ કરો.

મારી રોજિંદી પ્રવૃત્તિઓ ફરી પાછી ક્યારથી શરૂ કરી શકું?

તમારી તબિયત સારી હોય ત્યાં સુધી તમે તમારી સાધારણ પ્રવૃત્તિઓ ફરી પાછી શરૂ કરી શકવાં જોઈએ. જો તમારું બાવડું ખાસ કરીને દુખતું હોય, તો તમને કદાચ ભારે વસ્તુઓ ઉંચકવામાં મુશ્કેલી પડી શકે. જો તમારી તબિયત સારી ન લાગતી હોય, અથવા બહુ થાક લાગતો હોય તો તમારે આરામ કરવો જોઈએ અને કોઈ મશીનો કે ગાડી ન ચલાવવાં જોઈએ.

મારે હવે પછી શું કરવાનું છે?

જો આ તમારો પહેલો ડોઝ હોય, તો આગામી 3થી 12 અઠવાડિયાં પછીની તમારી બીજી અપોઈન્ટમેન્ટ વખતે તમારી પાસે તેનું રેકોર્ડ કાર્ડ હોવું જોઈએ. તમને સર્વોત્તમ સુરક્ષા પૂરી પાડવા માટે એક જ રસીના બંને ડોઝ લેવાનું અગત્યનું છે.

તમારું કાર્ડ સલામત રાખો. જો આ તમારો પહેલો ડોઝ હોય, તો તમારી હવે પછીની અપોઈન્ટમેન્ટમાં જવાનું ભૂલશો નહિ.

મારી હવે પછીની અપોઈન્ટમેન્ટ પહેલાં જો મારી તબિયત સારી ન હોય તો મારે શું કરવું જોઈએ?

જો તમારી તબિયત સારી ન હોય, તો તમારી રસી લેતાં પહેલાં તમે પૂરેપૂરાં સાજાં થઈ જાવ તેની રાહ જોવાનું વધારે સારું છે. જો તમે સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરી રહ્યાં હો, કોવિડ-19 ટેસ્ટની રાહ જોઈ રહ્યાં હો ત્યારે, અથવા કોવિડ-19ના ટેસ્ટનું પોઝિટિવ પરિણામ આવ્યું હોવાનાં 4 અઠવાડિયાંની અંદર તમારે રસી માટેની અપોઈન્ટમેન્ટમાં જવું જોઈએ નહિ.

રસીથી મને રક્ષણ મળશે?

તમે કોવિડ-19ની જે રસી લીધી છે તેના લીધે તમારી કોવિડ-19 રોગથી પીડાવાની સંભાવનાઓ ઘટી જતી હોવાનું દેખાયું છે. દરેક રસીની 20,000 કરતાં વધારે લોકો પર ચકાસણી કરવામાં આવી છે, અને ઘણી રસીઓ અનેક જુદા જુદા દેશોમાં વાપરવામાં આવી છે.

રસીથી તમારા શરીરમાં કેટલીક સુરક્ષા ઊભી કરવામાં થોડાં અઠવાડિયાંનો સમય લાગી શકે. બધી દવાઓની જેમ, કોઈ રસી સંપૂર્ણપણે અસરકારક નથી, આથી તમારે ચેપ ન લાગે તે માટે ભલામણ કરવામાં આવેલાં સાવચેતીનાં પગલાં લેવાનું ચાલુ રાખવું જોઈએ. કેટલાંક લોકોને રસી લેવામાં આવ્યા છતાં હજુ પણ કોવિડ-19 થઈ શકે, પરંતુ તે ઓછો ગંભીર હોવો જોઈએ.

રસી લઈ લીધા પછી હું શું કરી શકું છું?

રસી તમને કોવિડ-19 આપી શકે નહિ, અને તેનો સંપૂર્ણ કોર્સ લેવાથી તમે ગંભીરપણે બીમાર પડવાની તમારી શક્યતાઓ ઘટી જશે. તેનાથી તમે વાઈરસ બીજાંમાં ફેલાવો તેનું જોખમ કેટલું ઓછું થશે તેની અમને ખબર નથી. આથી, હાલની રાષ્ટ્રીય માર્ગદર્શિકા અનુસરવાનું ચાલુ રાખવાનું અગત્યનું છે.

તમારું, અને તમારાં કુટુંબીજનો, મિત્રો તેમજ સાથી કર્મચારીઓનું રક્ષણ કરવા માટે, તમારે હજુ પણ આ કરવું જ જોઈએ:

- **સામાજિક અંતર જાળવવું**
- **ચહેરા પર આવરણ પહેરવું**
- **સાવધાનીથી અને અવારનવાર તમારા હાથ ધોવા**
- **તાજી હવા અંદર આવવા દેવા બારીઓ ખોલવી**
- **અહીંથી હાલની માર્ગદર્શિકા અનુસરો www.gov.uk/coronavirus**

યાદ રાખો

કોવિડ-19 નાક અથવા મોઢામાંથી બહાર ઉડતાં પ્રવાહી (થૂંક) નાં ટીપાં દ્વારા ફેલાય છે, ખાસ કરીને બોલતી કે ઉધરસ ખાતી વખતે. તે પ્રદૂષિત થયેલ વસ્તુઓ અને સપાટીઓને અડ્યા પછી તમારી આંખો, નાક અને મોઢું અડવાથી પણ લાગી શકે છે.

રસીકરણ, સૌથી વધારે અરક્ષિત હોય તેવાં લોકોનું રક્ષણ કરવામાં મદદ કરે છે.

જો તમને કોવિડ-19 રસીકરણ વિશે વધુ માહિતી જોઈતી હોય, તો કૃપા કરીને જુઓ:
nhs.uk/CoronavirusVaccination

© ક્રાઉન કોપીરાઈટ 2021.
COV2020307V4GU 1p 12M MAR (APS) 2021
પબ્લિક હેલ્થ ઈંગ્લેન્ડ ગેટવે નંબર: 2021088

આ પત્રિકા બ્રેઈલમાં, BSL વિડિયો તરીકે, મોટા અક્ષરોમાં છાપેલી, સરળ વાંચન સ્વરૂપમાં, 23 કરતાં વધુ ભાષાઓમાં અનુવાદ કરાયેલ પણ મળી શકે છે, અહીંથી તે મંગાવો **www.healthpublications.gov.uk**
અથવા કોલ કરો **0300 123 1002**