Public Health England

NHS

अपने कोविड-19 टीकाकरण के बाद क्या अपेक्षा करें

उन लोगों के लिए जानकारी जिन्होंने अभी-अभी अपना कोविड-19 टीका लगवाया है

nhs.uk/CovidVaccine से अधिक जानकारी प्राप्त करें

विषय-वस्तु

कौन कौनसे दुष्प्रभाव हैं?

क्या मुझे टीकों से कोविड-19 हो सकता है?

मैं अपनी रोजमर्रा की गतिविधियों पर कब वापस जा सकता हूँ?

इसके आगे मुझे क्या करना होगा?

मेरे अगले अपॉइंटमेंट पर अगर मेरी तबीयत ठीक न हो तो मुझे क्या करना चाहिए?

क्या टीका मुझे सुरक्षित रखेगा?

टीका लगवाने के बाद मैं क्या कर सकता हूँ?

कोरोनावायरस Yellow Card खोज कर संभाव्य दुष्प्रभाव सहित अपने टीके के बारे में अधिक जानकारी के लिए कृपया प्रोडक्ट जानकारी लीफलेट पढ़ें ।

उसी वेबसाइट पर या Yellow Card ऐप डाउनलोड करके आप संदिग्ध दुष्प्रभावों को भी रिपोर्ट कर सकते हैं।

coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk

कोविड-19 की जटिलताओं से सर्वाधिक जोखिम में हैं ऐसे सभी लोगों को कोविड-19 का टीका लगवाने का प्रस्ताव दिया जा रहा है।

यह लीफलेट आपको बताता है कि अपना टीका लगवाने के बाद आप क्या अपेक्षा कर सकते हैं। अगर आपको टीके के दूसरे डोज की जरूरत है, तो अपने अगला अपॉइंटमेंट आयोजित करने की बात याद रखें।

सुरक्षा और प्रभाविता के विषय पर संचालित बड़े अध्ययनों की समीक्षा करने के पश्चात, मेडिसिंस एंड हेल्थकेयर प्रोडक्ट्स रेगुलेटरी एजेंसी (एमएचआरए) ने अब यूके में उपयोग करने के लिए कई अलग-अलग प्रकार के कोविड-19 टीकों को अनुमोदित किया है।

विशेषज्ञों के एक स्वाधीन समूह ने सिफारिश की है कि एनएचएस को इन टीकों को उन लोगों को देना शुरू करना चाहिए जिन्हें संक्रमण की चपेट में आने और गंभीर जटिलताओं का शिकार होने का जोखिम है।

चूंकि अब अधिक परिमाण में टीके उपलब्ध हैं इसलिए हम जोखिम के क्रमानुसार सभी वयस्कों को सुरक्षा प्रदान कर रहे हैं।

कौन कौनसे दुष्प्रभाव हैं?

सभी दवाइयों की भांति, टीकों के कारण दुष्प्रभाव पैदा हो सकते हैं। इनमें से ज्यादातर हल्के और अल्प-कालिक होते हैं, और सभी इनका अनुभव नहीं करते हैं। पहले डोज को लेने के बाद आप में लक्षण उत्पन्न होने के बावजूद, आपको फिर भी दूसरे डोज की जरूरत होगी। हालांकि आपको पहले डोज से कुछ सुरक्षा मिल सकती है, फिर भी पूरा अनुशंसित कोर्स लगवाने से आप वायरस के विरुद्ध श्रेष्ठ सुरक्षा प्राप्त करेंगे।

पहले एक या दो दिनों में सबसे आम दुष्प्रभावों में निम्नलिखित शामिल हैं:

- उस बांह में दर्द, भारीपन का एहसास और पीड़ा जहाँ आपने इंजेक्शन लगवाया था।
- थकान का एहसास
- सरदर्द, पीड़ा और ठंड लगना

आप शायद फ्लू जैसे लक्षणों का भी अनुभव कर सकते हैं जिसमें एक या दो दिनों तक आप कंपकंपी और ठिठुरने की घटनाओं का अनुभव कर सकते हैं। लेकिन, तेज़ बुख़ार यह भी संकेत कर सकता है कि आपको शायद कोविड-19 या कोई अन्य संक्रमण है (पृष्ठ 5 पर प्रदान की गई सलाह देखें)। बेहतर महसूस करने के लिए आप आराम कर सकते हैं और पेरासिटामोल का सामान्य डोज (पैकेजिंग पर लिखी सलाह का पालन करें) ले सकते हैं।

एक असामान्य दुष्प्रभाव है जिस बांह में आपने टीका लगवाया है उसके बगल या गर्दन में ग्रंथियों का सूजना। यह लगभग 10 दिनों तक चल सकता है, लेकिन अगर यह इससे अधिक लंबे समय तक चले तो अपने डॉक्टर से बात करें। अगर टीका लगवाने के चंद सप्ताहों बाद आपके मैमोग्राम करवाने की बारी है तो वहाँ जाने पर आपको इस बात का ज़िक्र करना चाहिए।

अगर मेरे लक्षणों के बारे में मुझे कोई चिंता हो तो मुझे क्या करना चाहिए?

यह लक्षण आम तौर पर एक सप्ताह से कम चलते हैं। अगर आपके लक्षणों की हालत और बिगड़ जाए या अगर आप चिंतित हों, तो एनएचएस 111 को कॉल करें। अगर आप किसी डॉक्टर या नर्स से सलाह लेते हैं, तो उन्हें अपने टीकाकारण की बात बताना सुनिश्चित करें (उन्हें टीकाकरण कार्ड दिखाएं) ताकि वे सही तरह से आपका आकलन कर सकें। आप Yellow Card योजना के द्वारा भी टीकों और दवाइयों के संदिग्ध दुष्प्रभावों को रिपोर्ट कर सकते हैं। आप यह ऑनलाइन कोरोनावायरस Yellow Card खोज कर या Yellow Card ऐप डाउनलोड करके कर सकते हैं (कृपया पृष्ठ 2 देखें)।

हाल ही में, एक बहुत ही दुर्लभ स्थिति के रिपोर्ट सामने आए हैं जिनमें एस्ट्राजेनेका (AZ) के साथ टीकाकरण के बाद खून का थक्का जमना और असाधारण रक्त स्राव की घटनाएं दिखाई दी हैं। इस बात की ध्यानपूर्वक जांच की जा रही है लेकिन इस समस्या के जोखिम के कारक अब तक स्पष्ट रूप से ज्ञात नहीं हैं। कोविड-19 के कारण जटिलताओं और मृत्यु होने के उच्च जोखिम के कारण, एमएचआरए, विश्व स्वास्थ्य संगठन और यूरोपीयन मेडिसिंस एजेंसी सभी इस निष्कर्ष पर पहुँचे हैं कि राय काफी हद तक टीकाकरण के हित में है।

क्या प्रत्येक डोज के दुष्प्रभाव अलग-अलग हैं?

सभी कोविड-19 के टीके एक समान नहीं हैं - कुछ में पहले डोज को लेने पर अधिक दुष्प्रभाव होते हैं, दूसरों में द्वितीय डोज लेने पर अधिक दुष्प्रभाव होते हैं। सबसे सामान्य दुष्प्रभाव समान हैं और यह केवल एक या दो दिनों तक चलने चाहिए।

अगर आप टीकाकरण के 4 दिन से लेकर चार सप्ताहों बाद की अवधि में निम्नलिखित में से किन्हीं भी लक्षणों का अनुभव करें तो आपको तुरंत चिकित्सीय सलाह लेनी चाहिए।

- नया, तीव्र सरदर्द जिस पर सामान्य दर्द निवारकों का कोई असर नहीं हो रहा है, या जो समय के साथ-साथ और भी बिगड़ता जा रहा है
- असामान्य सरदर्द जो लेटने या झुकने पर और भी बुरा महसूस होता है या जिससे शायद आप
- धुंधली दृष्टि, मिचिलाई और उल्टी
- अपनी बोली में कठिनाई,
-कमजोरी, उनींदापन या दौरों का अनुभव करें
- नया, अस्पष्टीकृत छोटा (सुई के चुभन जैसे) नील या रक्तस्राव
- सांस फूलना, छाती में दर्द, पैर में सूजन या लगातार पेट में दर्द

क्या मुझे टीकों से कोविड-19 हो सकता है?

टीके से आपको कोविड-19 नहीं होगा, लेकिन यह संभव है कि आप शायद कोविड-19 से संक्रमित हुए हों और अपने टीके को लगवाने के अपॉइंटमेंट के बाद तक आपको लक्षण महसूस न हुए हों।

कोविड-19 के सबसे महत्वपूर्ण लक्षणों में हाल ही में शुरू हुए कोई भी निम्नलिखित लक्षण शामिल हैं:

- नई, लगातार चलने वाली खांसी
- उच्च तापमान
- आपके सामान्य स्वाद के एहसास या गंध की भावना को खोना या उसमें किसी प्रकार का परिवर्तन होना (एनोस्मिया)

हालांकि टीका लगवाने के एक या दो दिनों के भीतर बुख़ार हो सकता है, फिर भी अगर आप में कोविड के कोई अन्य लक्षण हों या आपका बुख़ार अधिक लंबे समय तक चले, तो घर पर रहें और टेस्ट करवाने का बंदोबस्त करें।

मैं अपनी रोजमर्रा की गतिविधियों पर कब वापस जा सकता हूँ?

आप अपने सामान्य गतिविधियों को फिर से करना शुरू कर सकते हैं बशर्ते आप अपने आप में स्वस्थ अनुभव करें। अगर आपकी बांह ख़ास तौर पर पीड़ादायक हो, तो आपको शायद कोई भी भारी चीज उठाना कठिन लगे। अगर आप अस्वस्थ महसूस करें या आपको बहुत ज्यादा थकान हो तो आपको आराम करना चाहिए और मशीन चलाने या गाड़ी चलाने से बचना चाहिए।

इसके आगे मुझे क्या करना होगा?

अगर यह आपका पहला डोज है, तो आपके पास एक रिकॉर्ड कार्ड होना चाहिए जिस पर अगले 3 से 12 सप्ताहों के बीच के समय में आपके अगले अपॉइंटमेंट का समय लिखा होगा। एक ही टीके के दोनों डोज लेना बहुत जरूरी है ताकि आपको श्रेष्ठ सुरक्षा मिले।

अपने कार्ड को सुरक्षित रूप से रखें। अगर यह आपका पहला डोज है, तो अपने अगले अपॉइंटमेंट पर आना भूलिएगा नहीं।

अगर मेरे अगले अपॉइंटमेंट से पहले मेरी तबीयत ठीक न हो तो मुझे क्या करना चाहिए?

अगर आपकी तबीयत ठीक न हो, तो अपना टीका लगवाने के लिए अपनी तबीयत के ठीक होने का इंतजार करना बेहतर होगा। अगर आप सेल्फ-आइसोलेट कर रहे हैं, कोविड-19 टेस्ट करवाने का इंतजार कर रहे हैं या 4 सप्ताहों की अवधि में आपके कोविड-19 टेस्ट का परिणाम पॉजिटिव था तो आपको टीका लगवाने के अपॉइंटमेंट के लिए नहीं आना चाहिए।

क्या टीका मुझे सुरक्षित रखेगा?

यह प्रमाणित किया गया है कि कोविड-19 के टीके से आपके कोविड-19 की बीमारी से भुगतने की संभावना कम होती है। प्रत्येक टीके को 20,000 से अधिक लोगों के बीच परखा गया है और कई को अलग-अलग देशों में भी उपयोग किया गया है।

टीके की मदद से कुछ हद तक सुरक्षा पैदा करने में आपके शरीर को चंद सप्ताह लग सकते हैं। सभी दवाइयों की भांति कोई भी टीका संपूर्ण रूप से प्रभावी नहीं होता है इसलिए संक्रमण से बचने हेतु आपको सभी सिफारिश किए गए अहतियातों का पालन करना जारी रखना चाहिए। टीका लगाने के बावजूद कुछ लोगों को शायद कोविड-19 हो सकता है, लेकिन यह कम गंभीर होगा।

टीका लगवाने के बाद मैं क्या कर सकता हूँ?

टीके से आपको कोविड-19 संक्रमण नहीं होगा और पूरा कोर्स आपके गंभीर रूप से बीमार होने की संभावना को कम करेगा। हमें अभी तक यह नहीं पता है कि आपके द्वारा इस वायरस को फैलाने का जोखिम किस हद तक कम होगा। इसलिए, यह जरूरी है कि आप वर्तमान राष्ट्रीय दिशा-निर्देशों का पालन करना जारी रखें।

खुद को और अपने परिवार, दोस्तों और सहकर्मियों की रक्षा करने के लिए आपको अब भी अवश्य ही निम्नलिखित करना होगा:

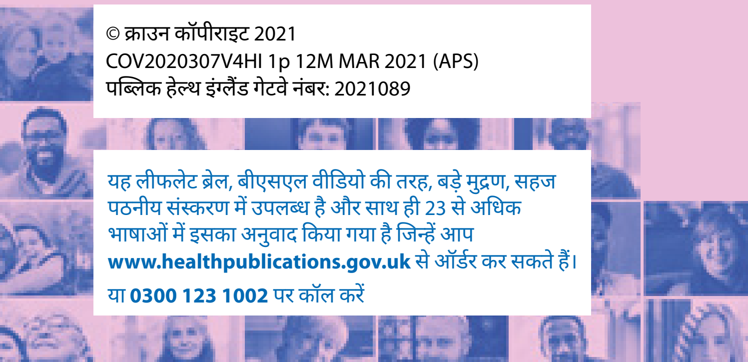
- **सामाजिक दूरी बनाए रखना**
- **फेस मास्क पहनना**
- **हाथों को ध्यानपूर्वक और अक्सर धोना**
- **खिड़कियों को खोलना होगा ताकि ताजी हवा की आवाजाही बनी रहे**
- **www.gov.uk/coronavirus पर वर्तमान दिशा-निर्देशों का पालन करें**

याद रखें

नाक या मुँह से सांस के साथ निकले ड्रॉपलेट के ज़रिए कोविड-19 फैलता है, ख़ास तौर पर बात करने या ख़ांसने के समय। दूषित वस्तुओं और सतहों के संपर्क में आने के बाद अपनी आँखों, नाक और मुँह को छूने से भी आप इस वायरस से संक्रमित हो सकते हैं।

टीकाकरण, सबसे दुर्बल लोगों की रक्षा करने में मदद करना।

अगर आपको कोविड-19 टीकाकरण के बारे में अधिक जानकारी चाहिए तो कृपया यह देखें:
nhs.uk/CoronavirusVaccination



© क्राउन कॉपीराइट 2021
COV2020307V4HI 1p 12M MAR 2021 (APS)
पब्लिक हेल्थ इंग्लैंड गेटवे नंबर: 2021089

यह लीफलेट ब्रेल, बीएसएल वीडियो की तरह, बड़े मुद्रण, सहज पठनीय संस्करण में उपलब्ध है और साथ ही 23 से अधिक भाषाओं में इसका अनुवाद किया गया है जिन्हें आप **www.healthpublications.gov.uk** से ऑर्डर कर सकते हैं। या **0300 123 1002** पर कॉल करें