



Public Health
England

NHS

कोविड-19 टीकाकरण

क्या अपेक्षा करें

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



COVID-19 टीकाकरण
खुद की रक्षा करें।

वषिय-वस्तु

टीबी के कौन कौनसे लक्षण क्या हैं?

क्या मुझे टीके से कोविड-19 हो सकता है?

क्या मेरा टीका लगवाने के बाद मैं काम पर 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?

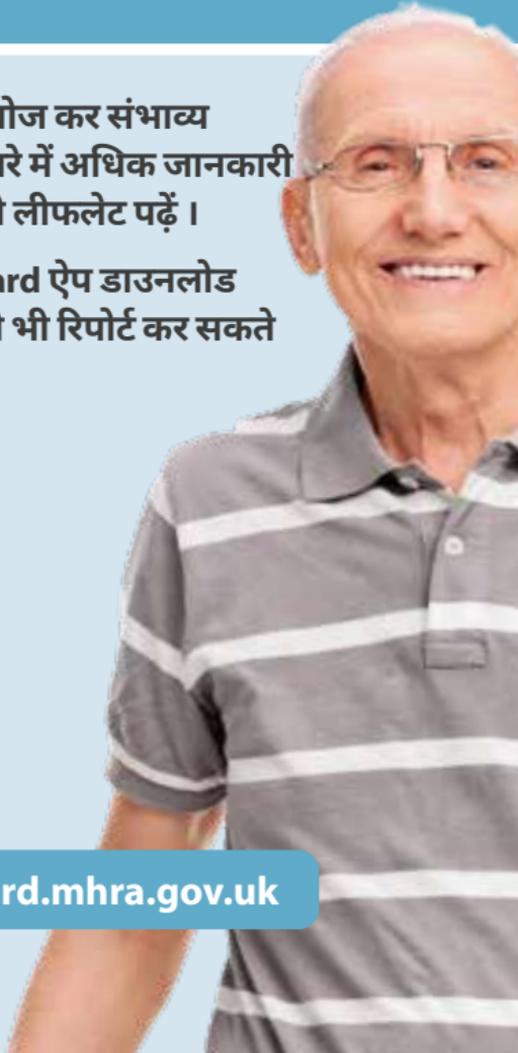
अब जब मुझे टीका लग गया है तो क्या मैं किसी को कोविड-19 से संक्रमित कर सकता हूँ?

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 सबसे पहले कोविड-19 का टीका लगवाने का प्रस्ताव दिया जा रहा है।

आपको प्रदान किया जाने वाला टीका मेडिसिंस एंड हेल्थकेयर प्रोडक्ट्स रेगुलेटरी एजेंसी (एमएचआरए) द्वारा सुरक्षित और प्रभावी के तौर पर अनुमोदित किए जाने वाले प्रथम टीकों में से एक है।

आपने अभी-अभी अपना पहला डोज प्राप्त किया है और अब आपको अपने अगले अपॉइंटमेंट के लिए उपस्थित रहने की योजना बनानी चाहिए। यह लीफलेट एक मार्गदर्शिका है जो आपको बताती है कि अब आपको क्या करना चाहिए।

यूके में, दो प्रकार के कोविड-19 टीके हैं जिन्हें अनुमोदन मिलने के पश्चात उपयोग किया जाएगा। श्रेष्ठ सुरक्षा प्रदान करने के लिए दोनों के दो डोज देना जरूरी है। नैदानिक परीक्षणों में दोनों को सुरक्षित और प्रभावी प्रमाणित किया गया है।

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

इसमें केयर होम में रहने वाले वृद्ध वयस्क और फ्रंटलाइन स्वास्थ्य और सोशल केयर कर्मी शामिल हैं। जब अधिक टीके उपलब्ध होंगे तो जितनी जल्दी संभव हो उन सभी अन्य लोगों को टीके प्रदान किए जाएंगे जिन्हें जोखिम है।

टीबी के कौन कौनसे लक्षण क्या 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 दूसरा डोज लगवाने से आप वायरस के विरुद्ध श्रेष्ठ सुरक्षा प्राप्त करेंगे।

सबसे आम दुष्प्रभावों में निम्नलिखित शामिल हैं:

- उस बांह में दर्द, भारीपन का एहसास और पीड़ा जहाँ आपने इंजेक्शन लगवाया था। टीका लगवाने के 1-2 दिन बाद के समय के दौरान यह लक्षण सबसे बुरे होते हैं।
- थकान का एहसास
- सरदर्द
- सामान्य दर्द, या हल्के फ्लू जैसे लक्षण

हालांकि दो से तीन दिनों तक हल्के बुखार जैसा एहसास कोई असामान्य बात नहीं है फिर भी तेज़ बुखार असामान्य है और यह शायद संकेत कर सकता है कि आपको कोविड-19 या कोई अन्य संक्रमण है (पृष्ठ 5 पर प्रदान की गई सलाह देखें)। ग्रंथियों में सूजन होना एक असामान्य दुष्प्रभाव है। 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।

यह लक्षण आम तौर पर एक सप्ताह से कम चलते हैं। अगर आपके लक्षणों की हालत और बिगड़ने लगे या अगर आप चिंतित हों, तो एनएचएस 111 को कॉल करें। अगर आप किसी डॉक्टर या नर्स से सलाह लेते हैं, तो उन्हें अपने टीकाकरण 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।

क्या मुझे टीके 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 हल्का बुखार हो सकता है, फिर भी अगर आप में कोविड के कोई अन्य लक्षण हों या आपका बुखार अधिक लंबे समय तक चले, तो घर पर रहें और टेस्ट करवाने का बंदोबस्त करें।

अगर आपको लक्षणों के बारे में अधिक जानकारी चाहिए तो www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/symptoms/ देखें

क्या मेरा टीका लगवाने के बाद मैं काम पर वापस जा सकता हूँ?

हाँ, आप अपने सामान्य गतिविधियों को फिर से करना शुरू कर सकते हैं बशर्ते आप अपने आप में स्वस्थ अनुभव करें। अगर आपकी बांह खास तौर पर पीड़ादायक हो, तो आपको शायद भारी चीजों को उठाना कठिन लग सकता है। 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?

अपने दूसरे अपॉइंटमेंट के लिए उपस्थित रहने की योजना बनाएं। आपके पास एक रिकॉर्ड कार्ड होगा और आपका अगला अपॉइंटमेंट आने वाले 3 और 12 सप्ताहों के बीच होगा। एक ही टीके के दोनों डोज लेना बहुत जरूरी है ताकि आपको श्रेष्ठ सुरक्षा मिले।

अपना कार्ड सुरक्षित रखें और सुनिश्चित करें कि अपना दूसरा डोज लगवाने के लिए आप अपने अगले अपॉइंटमेंट के लिए उपस्थित रहें।

Don't forget your
COVID-19 vaccination

NHS

Make sure you keep this record card in your purse or wallet

For more information on the COVID-19 vaccination or what to do after your vaccination, see www.nhs.uk/covidvaccine

COVID-19 immunisation
Protect yourself.



मेरे अगले अपॉइंटमेंट पर अगर 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, लेकिन आपको यथासंभव जल्द ही अपना टीका लगवाने की कोशिश करनी चाहिए। अगर आप सेल्फ-आइसोलेट कर रहे हैं, कोविड-19 के टेस्ट का इंतजार कर रहे हैं या निश्चित नहीं हैं कि आप फिट और स्वस्थ हैं कि नहीं तो आपको अपना 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 कई अलग-अलग देशों में 20,000 से अधिक लोगों के बीच परखा गया है और इन्हें सुरक्षित प्रमाणित किया गया है।

टीके की पहली खुराक की मदद से सुरक्षा पैदा करने में आपके शरीर को एक या दो 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।

अब जब मुझे टीका लग गया है तो क्या मैं किसी को कोविड-19 से संक्रमित 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 यह नहीं पता है कि यह आपको इस वायरस की चपेट में आने और दूसरों के बीच इसे फैलाने से रोक सकता है या नहीं, लेकिन हम यह अपेक्षा करते हैं कि इससे जोखिम कम होगा। इसलिए, आपके आस-पास के लोगों की रक्षा करने के लिए अब भी अपने स्थानीय क्षेत्र के दिशा-निर्देशों का पालन करना जरूरी है।

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

- सामाजिक दूरी बरकरार रखें
- फेस मास्क पहनें
- अपने हाथों को ध्यानपूर्वक और अक्सर धोएं
- 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, खास तौर पर बात करने या खांसने 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: www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/coronavirus-vaccination/coronavirus-vaccine/

© Crown copyright 2020

COV2020307V2HI 1p 22M DEC (APS)

Public Health England gateway number: 2020492

आप www.healthpublications.gov.uk से अधिक संख्या में इन मुफ्त लीफलेट को ऑर्डर कर सकते हैं।