

# कोविड-19 टीका

## क्या होगा जब मैं कोविड-19 का टीका लगवाऊंगा/गी?



नई जानकारी के लिए आखिरी बार उद्दिनांकित: 17 मई 2021



### यह सुनिश्चित करने के लिए क्या किया जा रहा है कि मैं टीका लगवाने के बाद सुरक्षित रहूँ?

- टीके लगवाने पर आपके स्वास्थ्य और सुरक्षा की रक्षा के लिए कदम उठाए गए हैं।
- डॉक्टर और नर्स आपसे पूछेंगे यदि आप:
  - मैं कोई कोविड-19 के लक्षण हूँ
  - आपने कोई अन्य टीका, जैसे कि फ्लू का टीका पिछले 14 दिनों (दो हफ्तों) में लगवाया है
  - आपको पहले कभी कोई गंभीर अलर्जिक दुष्प्रभाव हुआ है?
- जब आप टीका लगवाना के लिए जाएंगे, तब सभी मास्क पहनेंगे, हाथ धोएंगे, और इन्तज़ार करते समय एक-दूसरे से छह फुट दूर खड़े होने की कोशिश करेंगे। यदि आप मास्क पहनने में असमर्थ हैं, तो अपने डॉक्टर से संपर्क करें।
- यदि आप चिंतित हैं या आपके कोई प्रश्न हैं, तो टीका लगाने वाले व्यक्ति को बताएं जिससे वे आपकी मदद कर सकें।
- लोगों को टीके लगाते समय डॉक्टर और नर्स किसी भी गंभीर दुष्प्रभाव पर नज़र रखेंगे।



### टीकाकरण क्लिनिक पर आने से पहले मुझे क्या करना चाहिए? मुझे क्या लेकर आना होगा?

- यदि आप चाहते हैं कि टीका लगाने के नियत समय पर एक अनुवादक उपलब्ध हो, तो कृपया अपने डॉक्टर या देखभाल टीम से इसकी व्यवस्था करने के लिए कहें।
- एक आरामदायक, ढीली कमीज़ पहनें जो आप अपने कंधे तक मोड़ सकें।
- क्लिनिक आने पर अपना मास्क साथ लेकर आएं और अपने हाथ धोएं। यदि आप मास्क पहनने में असमर्थ हैं, तो अपने डॉक्टर से संपर्क करें।
- अपना हेल्थ कार्ड या कोई अन्य पहचान पत्र (जैसे कि पासपोर्ट या ड्राइविंग लाइसेंस) अपने साथ लेकर आएं। यदि आपके पास इनमें से कोई नहीं है, तब भी आपको टीका लग सकता है। यदि आपके पास कोई पहचान पत्र नहीं है तो अपनी देखभाल टीम में से किसी से, या टीका लगाने वाले व्यक्ति से बात करें।
- यदि ज़रूरत हो, तो अपने साथ सहयोग देने के लिए एक व्यक्ति को लेकर आएं।
- यदि आपके पास आपका पीला टीकाकरण कार्ड है, तो वह साथ लेकर आएं।
- हमेशा की तरह अपना खाना खाएं।

\*इस पूरे डॉक्यूमेंट में जहाँ पर भी "टीका" लिखा है, वहाँ हम उन सभी टीकों की बात कर रहे हैं जो हेल्थ कनाडा द्वारा लगाए जाने के लिए अनुमोदित किए गए हैं।



## टीका लगवाने से पहले मुझे क्या करना चाहिए?

- टीका लगवाने से पहले टीका लगाने वाले डॉक्टर या स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता को बताएं यदि आप:
  - तबियत खराब हो रही है
  - कोविड-19 के कोई लक्षण हैं
  - गर्भवती हैं
  - स्तनपान करवा रही हैं
  - कोई अन्य सुइयां लगाने के पर बेहोश हो गए थे
  - सुई लगाने से बहुत डरते हैं और आपको शांत कैसे किया जा सकता है
  - पहले किसी टीके से एलर्जी हो चुकी है
  - पहले कोई और गंभीर एलर्जी हो चुकी है
  - एंटीकोएग्युलेंट्स (anticoagulants, खून पतला करने की दवाएं) लेते हैं
  - आपका इम्यून सिस्टम (रोग प्रतिरोधक प्रणाली) कमजोर है (जैसे कि, अगर आपको HIV, हेपटाइटिस C, कैंसर या कोई अन्य गंभीर बीमारी है)
  - पिछले 14 दिनों (दो हफ्तों) में आपने कोई और टीका लगवाया है।
- अगर ऊपर दी गई सूची में से कोई भी बिन्दु आप पर लागू होता है, तब भी इसका मतलब यह नहीं है कि आप को वैसे भी टीका नहीं लग सकता। टीका लगवाने से पहले अच्छा रहेगा कि आप स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से सिर्फ बात कर के यह सुनिश्चित कर लें कि टीका लगवाना आपके लिए सुरक्षित है।
- यदि यह आपके टीके की दूसरी खुराक है, तो टीका देने वाले को बता दें यदि आपको पहली खुराक में कुछ दुष्प्रभावों का सामना करना पड़ा था।
- यदि आपके टीके के बारे में कोई प्रश्न हैं तो वे पूछें।



## जब मुझे टीका लगेगा तो क्या होगा?

- आपको टीका लगवाने से पहले यह सुनिश्चित करने के लिए एक फॉर्म पर हस्ताक्षर करवाए जाएंगे कि आप टीका लगवाने की स्वीकृति दे रहे हैं और आपको आपके सारे सवालों के जवाब मिल गए हैं। इसे स्वीकृति देना कहा जाता है। आप किसी भी समय मना करने का और फॉर्म पर हस्ताक्षर ना करने का निर्णय ले सकते हैं।
- कोई डॉक्टर या स्वास्थ्य कर्मचारी आपको आपकी बांह के ऊपरी भाग पर सुई द्वारा टीका लगाएगा, ठीक वैसे ही जैसे फ्लू का टीका लगाया जाता है।
- यह टीका आपका इम्यून सिस्टम (रोग प्रतिरोधक प्रणाली) बनाने और उसको मजबूत करने का काम करेगा।



## मेरे टीका लगवाने के बाद क्या होगा?

- टीका लगवाने के बाद, आपको 15 मिनट यह देखने के लिए इन्तज़ार करना होगा कि आप ठीक हैं।
- यदि आपको पहले कोई गंभीर एलर्जी हुई है, तो आपको थोड़ी देर और इन्तज़ार करने के लिए कहा जाएगा। वे यह सुनिश्चित करना चाहते हैं कि आप ठीक हैं। किसी गंभीर या असाधारण दुष्प्रभाव के लिए आपका अवलोकन किया जाएगा, लेकिन ये विरले ही होते हैं।
- यदि उसी समय कोई दुष्प्रभाव दिखते हैं, तो टीकाकरण क्लिनिक पर मौजूद टीम उनका उपचार करने के लिए तैयार है।

(पेज 3 पर जारी)

\*इस पूरे डॉक्यूमेंट में जहाँ पर भी "टीका" लिखा है, वहाँ हम उन सभी टीकों की बात कर रहे हैं जो हेल्थ कनाडा द्वारा लगाए जाने के लिए अनुमोदित किए गए हैं।

(पेज 2 से आगे)

- आपको निम्नलिखित में से कुछ साधारण दुष्प्रभाव महसूस हो सकते हैं:
  - बांह में दर्द
  - सुई लगने वाली जगह लाल होना और सूजन
  - सिरदर्द
  - मतली और/या उल्टी
  - हल्का बुखार या ठंड लगना
  - मांसपेशियों में दर्द या जोड़ों का दर्द
  - थकान
- ये प्रभाव सामान्य हैं और जल्द ही चले जाएंगे।
- किसी गंभीर या असाधारण दुष्प्रभाव के लिए आपका अवलोकन किया जाएगा, लेकिन ये विरले ही होते हैं। यदि आप में कोई गंभीर दुष्प्रभाव दिखाई भी देता है, तो डॉक्टर आपकी देखभाल करेंगे।
- यदि आपको टीका लगने के चार घंटे के भीतर, मामूली से मध्यम प्रतिक्रिया (जैसे सूजन या पित्ती निकलना) होती है, तो आपको टीके की दूसरी खुराक लेने से पहले किसी ऐलर्जी विशेषज्ञ से जाँच करवा लेना चाहिए।
- यदि आप चिंतित हैं या आपकी तबियत ठीक नहीं हो रही है, तो आपको अपने डॉक्टर या देखभाल टीम के किसी अन्य सदस्य से बात करनी चाहिए।
- कोविड-19 के टीके की दूसरी खुराक लेने के बाद आपको कम से कम 28 दिन (4 हफ्ते) तक कोई और टीका नहीं लगवाना चाहिए।

?

### क्या टीका लगवाने के बाद अन्य समस्याएं हो सकती हैं?

- वैक्सीन-इंड्यूस्ड थ्रोम्बोटिक थ्रोम्बोसायटोपीनिया (vaccine-induced thrombotic thrombocytopenia, VITT) एक दुर्लभ लेकिन गंभीर रक्त विकार है जो एस्ट्राज़ेनेका और जैनसन टीके लगवाने के 4 से 28 दिन के भीतर हो सकता है। इस के कारण खून के थक्के जम जाते हैं, ICU में भर्ती होना पड़ता है और मृत्यु भी हो सकती है।
  - चूंकि इन टीकों के इर्द-गिर्द सुरक्षा निगरानी इतनी कड़ी है कि वैज्ञानिक इस दुर्लभ दुष्प्रभाव पर ध्यान दे पाए और अब डॉक्टर इसे पहचान कर इसका इलाज करने में समर्थ हैं।
  - VITT और एस्ट्राज़ेनेका और जैनसन टीके के बारे में ज़्यादा जानकारी के लिए इस श्रेणी में दी गई FAQ जानकारी पत्र देखें।

### मुझे कैसे पता चलेगा कि मुझे टीके के कारण दुष्प्रभाव हो रहे हैं? मुझे डॉक्टर से कब मदद लेनी चाहिए?

- टीके से होने वाली गंभीर प्रतिक्रिया या दुष्प्रभाव विरले ही हैं।
- फिर भी, यदि आपको निम्नलिखित में से कुछ हो, तो आपको 911 पर कॉल करना चाहिए या अपने डॉक्टर या देखभाल टीम के किसी अन्य सदस्य से बात करनी चाहिए:
  - सांस लेने में परेशानी
  - पित्ती

(पेज 4 पर जारी)

\*इस पूरे डॉक्यूमेंट में जहाँ पर भी “टीका” लिखा है, वहाँ हम उन सभी टीकों की बात कर रहे हैं जो हेल्थ कनाडा द्वारा लगाए जाने के लिए अनुमोदित किए गए हैं।

(पेज 3 से आगे)

- चेहरे या मुंह पर सूजन
- बहुत पीला चेहरा
- गंभीर उर्नीदापन
- बुखार
- दौरे
- आपके शरीर में सुइयां चुभने और/या सुन्न होने का एहसास।
- यदि आपको चार से 28 दिन पहले एस्ट्राज़ेनेका की पहली खुराक मिली है, तो आपको उन लक्षणों पर नज़र रखनी होगी जो VITT होने का संकेत देते हैं। यह एक दुर्लभ विकार है, लेकिन अगर आपको उस अवधि के दौरान निम्नलिखित लक्षण अनुभव होते हैं, तो तुरंत अपने नज़दीकी इमरजेंसी रूम में जाएं:
  - बहुत ज़्यादा सिरदर्द जो ठीक नहीं हो रहा हो
  - दौरे
  - अपने शरीर का अंग हिलाने में परेशानी
  - आँखों से धुंधला दिखने या चीजें दो-दो दिखने का कोई नया लक्षण जो ठीक ना हो रहा हो
  - बोलने में दिक्कत
  - सांस फूलना
  - सीने, पीठ या पेट में बहुत ज़्यादा दर्द
  - असामान्य रक्तस्राव या खरोंचें
  - नई तरह के लाल या नीले रंग के धब्बे या खून भरे छाले
  - आपके हाथ या पैर पर नई तरह की बहुत ज़्यादा सूजन, दर्द या बदला हुआ रंग।



### मुझे कोविड-19 टीके के कितने शॉट्स की ज़रूरत है?

- कोविड-19 से पूरी तरह सुरक्षित होने के लिए आपको फ़ाइज़र-बायोएनटेक (Pfizer-BioNTech), और एस्ट्राज़ेनेका (AstraZeneca) टीकों के दो शॉट्स लेने होते हैं।
- इन टीकों की एक खुराक पर्याप्त नहीं होती। अगर आपको पहली खुराक के बाद मामूली से लक्षण दिखाई भी देते हैं, तब भी यह बहुत ज़रूरी है कि आप इन टीकों की दूसरी खुराक जरूर लें।
- आपको टीका लगाने वाला व्यक्ति आपको बताएगा कि आपको दूसरा शॉट कब लेना है, तो तारीख का ध्यान रखें।
- आपको कोविड-19 से पूरी तरह सुरक्षित होने के लिए जैनसेन (जॉनसन एण्ड जॉनसन) Janssen (Johnson & Johnson) के टीके का आपको एक ही शॉट लेना होता है।



### टीका लगवाने के बाद भी, क्या मुझे सतर्क रहना होगा?

- यदि आपको एक ऐसा टीका लगता है, जिसकी दो खुराक लगवाने की ज़रूरत है, तो आप अपनी पहली खुराक के बाद कोविड-19 से पूरी तरह सुरक्षित नहीं हैं क्योंकि आपके शरीर को कोविड-19 वायरस से लड़ने के लिए तैयार होने में समय लगता है। आपको पूरी तरह सुरक्षित होने के लिए टीके की दूसरी खुराक लेनी ही पड़ेगी।

(पेज 5 पर जारी)

\*इस पूरे डॉक्यूमेंट में जहाँ पर भी “टीका” लिखा है, वहाँ हम उन सभी टीकों की बात कर रहे हैं जो हेल्थ कनाडा द्वारा लगाए जाने के लिए अनुमोदित किए गए हैं।

(पेज 4 से आगे)

- यदि आपको ऐसा टीका लगता है जिसकी केवल एक खुराक की ज़रूरत है, तब भी आपको पूरी तरह से सुरक्षित होने के लिए कम से कम चार हफ़्ते लगेगें।
- सभी लोगों के टीकाकरण में अभी समय लगेगा। जब तक सभी लोगों को टीका नहीं लग जाता, तब तक कोविड-19 का वायरस इधर से उधर फैल सकता है।
- टीका लगवाने के बाद भी, आपको सार्वजनिक स्वास्थ्य नियमों का पालन करना होगा:
  - मास्क पहनें
  - अपने हाथ बार-बार धोएं या सैनिटाइज़ करें
  - जब भी संभव हो सके, दूसरे लोगों से 6 फुट की दूरी बनाए रखें
  - भीड़ से बचें।

## नोट्स

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

यदि आपके कोई प्रश्न हैं तो, कृपया अपने डॉक्टर से बात करें।

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 गुज़र 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](http://www.camh.ca/covid19) पर जाएं

CAMH के अज़रीली वयस्क तंत्रिकाविकास केंद्र (Azrieli Adult Neurodevelopmental Centre)  
की स्वीकृति से रूपांतरित किया गया