कोविड-19
टीका

महत्वपूर्ण सूचना

Hindi version:
Protect yourself against COVID-19

कोविड-19 से अपनी सुरक्षा करें

NHS SCOTLAND

Healthier Scotland
Scottish Government

Public Health Scotland

कोविड-19 क्या है?

कोविड-19 एक श्वास सम्बन्धी संक्रमण है, जिसकी पहचान सबसे पहली बार वर्ष 2019 के उत्तरार्द्ध में की गई थी। यह अत्यधिक संक्रामक है, और वायु के माध्यम से फैलता है जब लोग खांसते या छींकते हैं, या उन सतहों को छूते हैं जहां यह लगा या गिरा हो, फिर अपनी आँखें, नाक और मुंह को छूते हैं।

कोविड-19 के कारण गम्भीर बीमारी, अस्पताल में भर्ती करने तथा यहां तक मृत्यु की नौबत भी आ सकती है।

कोविड-19 टीका लगवाना क्यों महत्वपूर्ण है।

यथाशीघ्र कोविड-19 का टीका लगवाने से आपकी सुरक्षा होनी चाहिए, तथा इससे आपके परिवार एवं आसपास के लोगों की सुरक्षा करने में मदद मिल सकती है।

स्वयं को कोविड-19 से बचाने के लिए यह टीका सबसे अच्छा तरीका है।

अपनी सुरक्षा करें:

- आपको कोविड-19 होने का जोखिम कम करें। कोविड-19 से संक्रमित होना गंभीर हो सकता है, और इससे दीर्घकालिक जटिलताएं हो सकती हैं। स्वस्थ होने का अर्थ यह नहीं है कि आपको कोविड-19 होने तथा दूसरे लोगों तक पहुंचाने का जोखिम कम है।

दूसरों की सुरक्षा करें:

- भले ही आपको बहुत मामूली लक्षण हैं या कोई भी लक्षण नहीं हैं, तो भी आपके परिवार और आपके आसपास मौजूद लोगों में आप कोविड-19 फैला सकते हैं।

हमारे NHS की सुरक्षा करें:

- कोविड-19 की उच्च दर को देखते हुए, यह पहले से कहीं अधिक महत्वपूर्ण हो गया है कि कोविड-19 को फैलने से रोका जाए। कोविड-19 टीका से गम्भीर रोग की दर कम करने में और लोगों का जीवन बचाने में सहायता मिलनी चाहिए।

कोविड-19 होने का सबसे अधिक जोखिम किन लोगों को है?

50 वर्ष से अधिक लोगों को सबसे अधिक जोखिम है, और आयु बढ़ने के साथ ही जोखिम बढ़ता जाता है। देखभाल गृहों (केयर होम) में रहने वाले वृद्ध व्यक्तियों को अधिक जोखिम है, क्योंकि वहां पर बहुत सारे संवेदनशील लोग एकसाथ रहते हैं। यह वायरस अत्यधिक संक्रामक है, और तेजी से फैलता है।

कोविड-19 के जोखिम वाले अन्य समूहों के बारे में अधिक जानकारी के लिए, कृपया **nhsinform.scot/covid19** पर जाएं।

कोविड-19 टीका पहले किसे दिया जाएगा?

टीका अब उपलब्ध है, और हम ऐसे लोगों की वरीयता निर्धारित कर रहे हैं जिन्हें सबसे अधिक जोखिम है। जिन लोगों को नि:शुल्क टीका दिया जाएगा, वे इस प्रकार हैं:

- देखभाल गृहों के निवासी एवं कर्मचारी
- 80 वर्ष या अधिक आयु के लोग (या जो 31 मार्च, 2021 को हो जाएंगे)
- अग्रपंक्ति के स्वास्थ्य कर्मी तथा समाज-सेवा कर्मी।

टीका की आपूर्ति उपलब्ध होने के साथ ही अन्य समूहों को टीका लगाने की शुरूआत की जाएगी।

NHS Scotland की सख्त अनुशंसा है कि जैसे ही आपको टीका ऑफर किया जाए, आप उसे तुरन्त लगवाएं।

क्या यह टीका सुरक्षित है?

NHS Scotland किसी टीके का प्रयोग केवल तभी करेगा, जब वह टीका सुरक्षा एवं प्रभाविता के मानकों पर खरा उतरेगा। सभी दवाओं समेत टीकों को उपयोग करने की अनुमति देने से पहले उनकी सुरक्षा और प्रभावशीलता के लिए परीक्षण किया जाता है। Medicines & Healthcare products Regulatory Agency (MHRA) (मेडिसिन एंड हेल्थकेयर प्रोडक्ट्स रेगुलेटरी एजेंसी) को समस्त डेटा का मूल्यांकन करना होता है, तथा यह सुनिश्चित करना होता है कि टीका काम करता है और यह कि सभी आवश्यक परीक्षण एवं जांचें पूरे कर लिए गए हैं।

इसमें निम्न चीजों का अध्ययन किया जाएगा:

- **प्रयोगशाला एवं नैदानिक परीक्षण परिणाम**
- **मैन्युफैक्चरिंग एवं गुणवत्ता नियंत्रण**
- **उत्पाद सैम्पलिंग**
- **अंतिम उत्पाद की टेस्टिंग।**

इसमें कोई समझौता किए बिना यथाशीघ्र पूरा किया जाएगा, क्योंकि इस समय कोविड-19 के टीके सबसे मुख्य प्राथमिकता है। MHRA यूके में किसी टीका की आपूर्ति का अनुमोदन केवल तभी देगी जब वह टीका सुरक्षा, गुणवत्ता एवं प्रभाविता के अपेक्षित मानकों पर खरा उतरेगा।

MHRA, कमीशन ऑन ह्यूमन मेडिसिन (Commission on Human Medicines) नामक एक अन्य स्वतंत्र निकाय से भी परामर्श लेगा। टीका के उपयोग के दौरान भी उसकी सुरक्षा की जांच जारी रखी जाएगी।

टीका किस प्रकार से काम करता है?

कोविड-19 टीका के कारण कोविड-19 नहीं होता है। यह टीका, वायरस के विरुद्ध आपकी प्रतिरक्षा-शक्ति बढ़ाने में सहायता करता है, ताकि यदि आप वायरस से प्रभावित होते हैं तो भी आपका शरीर उससे अधिक प्रभावी तरीके से लड़ सकेगा। यह टीका आपको कोविड-19 होने का जोखिम कम कर सकता है, या फिर यदि आपको कोविड-19 होता है, तो यह आपके लक्षणों को हल्का बना सकता है। यह टीका ऐसे लोगों के लिए भी उपयुक्त है, जिन्हें कोई प्रतिरक्षा तंत्र विकार है।

बाजार में टीका लाए जाने के साथ ही टीका की प्रभावशीलता तथा प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया (इम्यून रिस्पॉन्स) की निगरानी की जा रही है।

यह टीका कैसे दिया जाता है?

टीका आपकी भुजा के ऊपरी भाग में एक इंजेक्शन द्वारा लगाया जाएगा।

टीकाकरण के दौरान, संक्रमण की रोकथाम और नियंत्रण के सख्त उपाय किए जाएंगे। कोविड-19 टीका लगवाने में केवल कुछ ही मिनट लगेंगे। **स्वयं को कोविड-19 से बचाने के लिए टीका की दोनों खुराक लेना महत्वपूर्ण है।**

पहली खुराक

दूसरी खुराक, पहली खुराक के बाद 21 से 28 दिनों के बीच में दी जाती है।

दूसरी खुराक

कोविड-19 टीका दो खुराक में लगाया जाता है।

आपको बताया जाएगा कि टीका की द्वितीय खुराक आपको कब दी जाएगी।

टीका कैसे लगवाएं

स्थानीय समुदायों की जरूरतों के अनुसार पूरे स्कॉटलैण्ड में अलग-अलग तरीके से टीके लगाए जाएंगे। संभव है की आपको कोविड-19 का टीका आपके GP के क्लीनिक पर नहीं लगाया जाएगा। आपका NHS Health Board स्थानीय व्यवस्थाओं की पुष्टि करेगा।

टीका और इसकी डिलीवरी के बारे में अधिक जानकारी के लिए, कृपया nhsinform.scot/covid19vaccine पर जाएं या 0800 030 8013 पर फोन करें। हेल्पलाइन के माध्यम से आपका एप्वाइंटमेंट बुक करना या उसे बदलना सम्भव नहीं होगा।

यदि टीका लगवाने वाले दिन आप अस्वस्थ हों तो

यदि उस दिन आपकी तबियत थोड़ी-बहुत ठीक ना हो और ज्वर ना हो, तो आपको कोविड-19 के टीका के लिए जाना चाहिए। यदि आपको अपना स्वास्थ्य बहुत अधिक खराब महसूस हो, तो आपके पूरी तरह से ठीक होने तक टीका को स्थगित किया जा सकता है।

यदि आपको कोविड-19 के लक्षणों के कारण अपनी तबियत ठीक ना महसूस हो रही हो, तो टीका लगवाने ना जाएं। आपको स्व-एकांतवास करना चाहिए, और कोविड-19 टेस्ट बुक करवाना चाहिए। यह **nhsinform.scot/testing** पर किया जा सकता है।

मुझे पहले कोविड-19 हुआ था, क्या इसके बावजूद भी मुझे टीका लगवाना चाहिए?

हाँ। भले ही आपको पहले कोविड-19 हुआ था, तो भी यह आपको पुन: हो सकता है। टीका आपको कोविड-19 होने के जोखिम को कम कर देगा। यदि आपको पुन: कोविड-19 होता है, तो यह टीका उसके लक्षणों की गम्भीरता को कम कर सकता है।

यदि आपको हाल ही में कोविड-19 के टेस्ट में पॉजिटिव पाया गया है – भले ही आपको कोई लक्षण ना हों – तो आपको टेस्ट करवाने की तिथि से चार सप्ताह तक प्रतीक्षा करनी चाहिए और उसके बाद टीका लगवाएं।

क्या दूसरे टीकों के साथ ही कोविड-19 का टीका भी दिया जा सकता है?

कोविड-19 टीका लगवाने के बाद कोई दूसरे टीका लगवाने से पहले आपको आदर्श रूप से सात दिनों तक प्रतीक्षा करनी चाहिए।

टीकाकरण के लिए कैसे तैयारी करें

जिस दिन आपको टीका लगाया जाना हो, उस दिन ऐसे कपड़े पहनें जिससे आपकी भुजा के ऊपरी भाग तक आसानी से पहुंचा जा सके।

यदि आपको सुई से भय लगता है या आपको घबराहट महसूस होती है, तो शांत रहें तथा जो व्यक्ति आपको टीका लगा रहे हैं, उन्हें बताएं। वे आपकी परेशानी समझेंगे और आपकी सहायता कर सकते हैं।

क्या ऐसे कोई कारण हैं जिसके चलते आपको टीका नहीं लगवाना चाहिए?

यदि आपको टीका के किसी संघटक अथवा टीका के पिछली खुराक के प्रति बहुत गम्भीर प्रतिकूल प्रतिक्रिया (रीएक्शन) हुई है, तो आपको कोविड-19 टीका नहीं लगवाना चाहिए। यह बहुत कम लोगों को प्रभावित करेगा, लेकिन आपको टीका लगाने वाले कर्मी को आपके एप्वाइंटमेन्ट के समय आपके किसी भी प्रश्न का उत्तर खुशी से देंगे।

यह टीका ऐसी महिलाओं के लिए अनुशंसित नहीं है जो गर्भवती हैं अथवा गर्भधारण की योजना बना रही हैं, क्योंकि गर्भवती महिलाओं पर इसकी जाँच नहीं की गई है। टीका की दूसरी खुराक के बाद कम से कम दो महीनों तक गर्भधारण से भी बचना चाहिए। यदि आप स्तनपान करा रही हैं, तो टीका लगवाने के लिए आपको स्तन पान अवधि पूरा करने तक प्रतीक्षा करनी चाहिए।

गर्भधारण करने में सक्षम आयु की सभी महिलाओं, वर्तमान में गर्भवती महिलाओं, गर्भधारण की योजना बनाने वाली महिलाओं या स्तनपान कराने वाली महिलाओं को कोविड-19 टीकाकरण की मार्गदर्शिका पढ़नी चाहिए। अधिक जानकारी के लिए **nhsinform.scot/covid19vaccine** पर जाएं या **0800 030 8013** पर फोन करें।

संभावित दुष्प्रभावों और टीका की घटक सामग्री पर अधिक जानकारी के लिए nhsinform.scot/covid19vaccine पर जाएं, यहां आपको मरीज सूचना पत्रक मिल जाएंगे, अथवा 0800 030 8013 पर फोन करें।

आम दुष्प्रभाव

कुछ लोगों को टीका लगवाने के बाद दुष्प्रभावों का अनुभव हो सकता है। यदि पहली खुराक के बाद आपको हल्के-फुल्के दुष्प्रभाव होते हैं, तो भी यह महत्वपूर्ण है कि आप टीके की दो खुराक जरूर लें। ये दुष्प्रभाव आम तौर से हल्के होते हैं और इनमें यह शामिल हो सकता है:

- इंजेक्शन के स्थान पर स्पर्श करने पर दर्द होना, सूजन और/या लालिमा
- सिरदर्द, मांसपेशियों में दर्द
- थकान महसूस करना
- ज्वर (37.8°C से अधिक तापमान)।

एक कम आम दुष्प्रभाव है ग्रंथियों में सूजन आना। यह टीका लगवाने के कुछ दिन बाद शुरू होता है, और दो सप्ताह तक बना रह सकता है। यह एक अपेक्षित चीज है, और यह इस बात का संकेत है कि आपका प्रतिरक्षा तंत्र इस टीके पर प्रतिक्रिया कर रहा है।

असहज महसूस करने पर पैरासिटामॉल लें। सुनिश्चित करें कि आप लेबेल या लीफलेट पर बताए तरीके से ही पैरासिटामॉल का सेवन करें।

टीका के बाद ज्वर

टीका लगवाने के बाद ज्वर होना एक सामान्य बात है। ऐसा सामान्यत: टीका लगवाने से 48 घंटों के अंदर होता है और आमतौर पर 48 घंटे के अंदर दूर भी हो जाता है।

आपको स्व-एकांतवास में रहने अथवा कोविड-19 टेस्ट बुक करने की तब तक आवश्यकता नहीं है, जब तक आपको कोविड-19 के कोई अन्य लक्षण नहीं है अथवा:

- NHS Test and Protect ने आपसे कहा हो कि आप किसी ऐसे व्यक्ति के निकट संपर्क में आए हैं जो कोविड-19 टेस्ट में पॉजिटिव पाया गया है
- आप किसी ऐसे व्यक्ति के साथ रहते हैं, जिसे हाल-फिलहाल में कोविड-19 के टेस्ट में पॉजिटिव पाया गया है
- आप किसी ऐसे व्यक्ति के साथ रहते हैं, जिसे कोविड-19 के लक्षण हैं।

यदि टीका लगवाने के 48 घंटे बाद ज्वर आरम्भ होता है अथवा 48 घंटे से अधिक समय तक बना रहता है, तो आपको स्व-एकांतवास में रहना चाहिए और एक कोविड-19 टेस्ट बुक करना चाहिए। यह **nhsinform.scot/testing** पर किया जा सकता है।

दुष्प्रभावों की रिपोर्ट करना

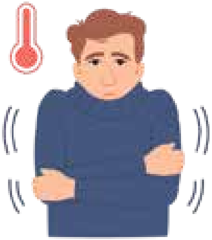
अन्य टीकों की ही भांति आप संदिग्ध दुष्प्रभावों की रिपोर्ट Yellow Card Scheme के माध्यम से कर सकते हैं। आप कोविड-19 टीकों के दुष्प्रभावों की ऑनलाइन रिपोर्ट **coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk** पर कर सकते हैं।

आप इस नम्बर पर Yellow Card हॉटलाइन को **0800 731 6789** पर फोन भी कर सकते हैं (सोमवार से शुक्रवार, सुबह 9 बजे से शाम 5 बजे तक उपलब्ध)।

कोविड-19 के आम लक्षण

सबसे आम लक्षण इस प्रकार हैं:

नई लगातार खांसी



ज्वर/उच्च तापमान (37.8°C या अधिक)

सूंघने या स्वाद की क्षमता में कमी या बदलाव

कोई लक्षण दर्शाए बिना कोविड-19 होना भी सम्भव है। यदि आपके अंदर कोविड-19 के लक्षण विकसित होते हैं तो आपको स्व-एकांतवास करना चाहिए, और अपनी जांच करवानी चाहिए।

कोविड-19 के बारे में अधिक जानकारी के लिए nhsinform.scot/covid19 पर जाएं

अधिक जानकारी

यदि आप किसी चीज के बारे में अनिश्चित हैं, अथवा आपके कोविड-19 टीका के बारे में कोई प्रश्न हैं, तो अधिक जानकारी के लिए कृपया इस वेबसाइट पर जाएं **www.nhsinform.scot/covid19vaccine** अथवा **0800 030 8013** पर फोन करें (सप्ताह के सभी 7 दिन सुबह 8 बजे से शाम 8 बजे तक उपलब्ध)। हेल्पलाइन के माध्यम से आपका अपॉइंटमेंट बुक करना या बदलना सम्भव नहीं होगा।

टीका के बाद

अभी हम यह नहीं जानते हैं कि टीका लगवाने के बाद आपके माध्यम से दूसरे लोगों तक वायरस का प्रसार रुकेगा या नहीं, इसलिए यह महत्वपूर्ण है कि हम सभी लोग सरकार के नवीनतम निर्देशों का पालन करना जारी रखें।

इसे फैलने से रोकने की शुरुआत हम सब से होती है।

ਅਨੁਵਾਦ | ਪੜ੍ਹਨ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨ | BSL | ਆਡੀਓ | ਵੱਡਾ ਪ੍ਰਿੰਟ | ਬ੍ਰੇਲ

अधिक जानकारी समेत अन्य फॉरमैट एवं अनुवाद सहायता के लिए:

www.nhsinform.scot/covid19vaccine

0800 030 8013

phs.otherformats@phs.scot

यह सूचना, प्रकाशन के समय सही है। बिलकुल नवीनतम जानकारी के लिए कृपया **www.nhsinform.scot/covid19vaccine** पर जाएं।

आपके पास आपकी व्यक्तिगत स्वास्थ्य सूचना की पहुंच एवं उपयोग के सम्बन्ध में अधिकार हैं। अपने अधिकारों के बारे में अधिक जानकारी के लिए या सामान्य डेटा संरक्षण के नियम अनुसार NHS आपकी व्यक्तिगत जानकारी का उपयोग कैसे करता है जानने के लिए आप यहाँ जाएँ:
www.nhsinform.scot/confidentiality तथा
www.nhsinform.scot/data-protection

Public Health Scotland द्वारा प्रकाशित
1 South Gyle Crescent
Edinburgh EH12 9EB
© Public Health Scotland 2020
सर्वाधिकार सुरक्षित।

1 अप्रैल 2020 को स्थापित, Public Health Scotland स्कॉटलैंड के लोगों के स्वास्थ्य में सुधार और सुरक्षा के लिए स्कॉटलैंड की राष्ट्रीय सार्वजनिक एजेंसी है।

0201 12/2020 ALT 12/2020