Public Health England

NHS

easy read

કોવિડ-19 રસીકરણ

વિશે તમારી માર્ગદર્શિકા

COVID-19 immunisation

Protect yourself.

Gujarati_PHE_11843_Covid-19_Easy read A4 8pp_11-guj.indd 1 26/03/2021 13:26:59

કોવિડ-19 અથવા કોરોનાવાઈરસ શું છે?

કોવિડ-19 એક નવી બીમારી છે. તેને ક્યારેક કોરોનાવાઈરસ પણ કહેવાય છે.

મોટા ભાગનાં લોકો ઘરે રહીને જ કોરોનાવાઈરસમાંથી સાજાં થઈ જશે, પરંતુ કેટલાંક લોકોની તબિયત બહુ વધારે ખરાબ થઈ જાય છે અને હોસ્પિટલ પણ જવું પડે છે

દુર્ભાગ્યે, ક્યારેક કોરોનાવાઈરસથી લોકોનાં મૃત્યુ પણ થઈ શકે છે

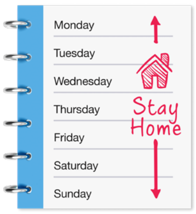
કોરોનાવાઈરસની કેટલીક નિશાનીઓ છે:

નવી ઉધરસ શરૂ થાય અને તમે સતત ખાંસ્યા કરો

ખૂબ વધારે તાવ

તમારી સૂંઘવાની કે સ્વાદની શક્તિ જતી રહેવી કે બદલાઈ જવી

જો તમને ઉપરોક્ત ચિહ્નો હોય, તો ઘરે જ રહો અને ટેસ્ટ કરાવવાની ગોઠવણ કરો.



જો તમને ચિહ્નો વિશે વધુ માહિતી જોઈતી હોય, તો જુઓ www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/symptoms

જો તમે NHS વેબસાઇટનો ઉપયોગ ન કરી શકતાં હો, તો 119 પર મફત ફોન કરો.

રસી વિશે

કોરોનાવાઈરસ રસી એક ઈન્જેક્શન છે

તમને આ રસીનાં 2 ઈન્જેક્શનો લેવાં પડશે, જે 3 થી 12 અઠવાડિયાંનાં અંતરે આપવામાં આવશે

રસી સલામત છે તેની ખાતરી કરવા માટે તે ચકાસવામાં આવેલી છે

Gujarati_PHE_11843_Covid-19_Easy read A4 8pp_11-guj.indd 2 26/03/2021 13:27:02

કોરોનાવાઈરસ રસી કોણે લેવી જોઈએ?

અમુક લોકોને બીજાં લોકોના પ્રમાણમાં કોરોનાવાઈરસથી બીમાર થવાનું વધારે જોખમ રહેલું છે

જો તમે તે લોકોમાંથી હશો, તો તમને રસી ઓફર કરવામાં આવશે

જે અમુક લોકોને બીમાર થવાનું વધારે જોખમ રહેલું છે:

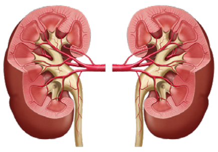
વૃદ્ધજનો માટેના કેર હોમમાં રહેતાં લોકો

65 વર્ષ કે તેથી વધુ ઉંમરનાં લોકો

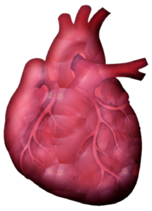
ડાઉન્સ સિન્ડ્રોમ ધરાવતાં પુખ્ત વયનાં લોકો

આ રસી આ બીમારીઓ ધરાવતાં પુખ્ત વયનાં લોકોને પણ ઓફર કરવામાં આવશે:

તમારી કિડની અથવા લિવર અંગે સમસ્યાઓ હોય



હૃદયની બીમારીઓ



મગજને લગતી કેટલીક બીમારીઓ

ઍસ્થમા જેવી શ્વાસને લગતી ગંભીર તકલીફો (અવારનવાર સ્ટીરોઈડ ઈનહેલર વાપરતાં હોય)

તમને રસી મળશે કે નહિ તેનો આધાર તમને શું બીમારી છે અને તે કેટલી ગંભીર છે તેના પર રહેલો હશે

આ યાદી દરેક જણને આવરી લેતી નથી

જો તમે બીમાર પડવાની વધારે શક્યતા હોય, તો તમને તમારા ડોક્ટરે કહ્યું હોવું જોઈએ

Gujarati_PHE_11843_Covid-19_Easy read A4 8pp_11-guj.indd 3 26/03/2021 13:27:05

જો તમને એવી કોઈ બીમારી હોય જેના કારણે કોરોનાવાઈરસથી તમે ખૂબ જ બીમાર પડવાની વધારે શક્યતાઓ રહેલી હોય, તો તેને 'તબીબી રીતે અત્યંત અરક્ષિત' હોવાનું કહેવામાં આવે છે

એટલે કે તમે કોરોનાવાઈરસનું ઈન્જેક્શન બીજાં લોકો કરતાં વહેલું મેળવી શકશો

આરોગ્ય અને સામાજિક સંભાળના કર્મચારીઓ પણ રસી મેળવી શકશે

તમારા મુખ્ય કેરર રસી મેળવી શકે છે

જો તમે કોઈ અરક્ષિત વ્યક્તિનાં પગારદાર કેરર હો, તો તમે પણ રસી મેળવી શકશો

તમારે રસી લેવી જોઈએ કે નહિ તે જાણવું

તમારે કોરોનાવાઈરસ રસી લેવી જોઈએ કે નહિ તે તમારા જી. પી.તમને કહી શકવા જોઈએ

કેટલાંક લોકોને રસી લેવાનું આમંત્રણ આપતો પત્ર, અથવા તો ફોન કોલ મળશે.

તમારી એપોઇન્ટમેન્ટ કેવી રીતે બુક કરવી

તમને આમંત્રણ આપતા પત્રમાં તમારી અપોઇન્ટમેન્ટ માટે કોને કોલ કરવો તે સમજાવેલું હશે

તમારી અપોઇન્ટમેન્ટ ટેલીફોન મારફતે કરો

તમારી રસી લેવા તમારે ક્યારે અને ક્યાં જવું તે તમને કહેવામાં આવશે

કેટલાંક લોકોને તેમની રસી લેવા માટે રસીકરણ કેન્દ્ર પર જવાનું કહેવામાં આવી શકે

જો તમને ચોક્કસ ખબર ન પડે, તો તમારા જી.પી. (ફેમિલિ ડોક્ટર) સાથે વાત કરો

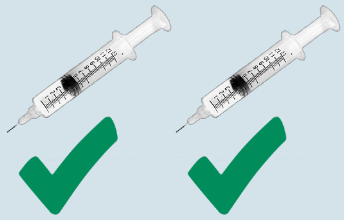
Gujarati_PHE_11843_Covid-19_Easy read A4 8pp_11-guj.indd 4 26/03/2021 13:27:09

મારે હવે પછી શું કરવાનું છે?

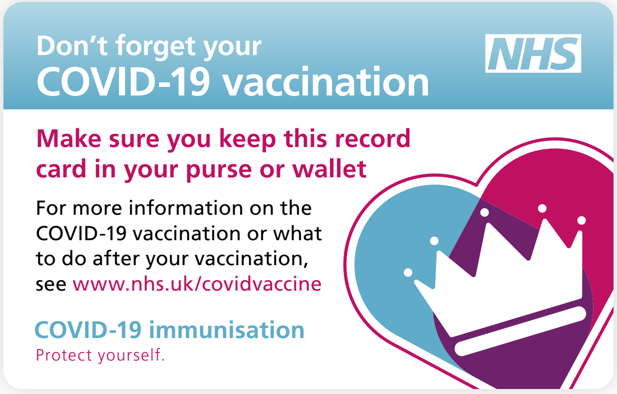
તમને પહેલું ઈન્જેક્શન મળી જાય તે પછી, તમારું બીજું ઈન્જેક્શન લેવા ક્યાં અને ક્યારે જવાનું છે તે તમને કહેવામાં આવશે

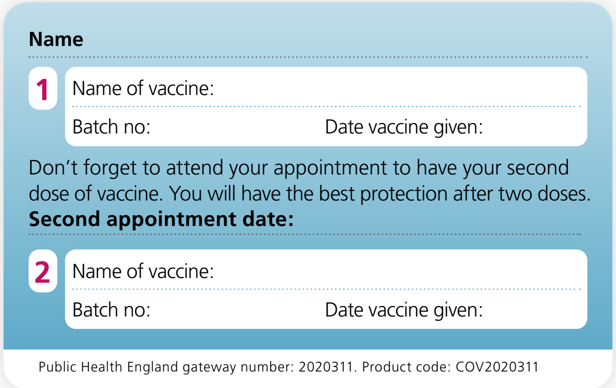
તમારી હવે પછીની અપોઈન્ટમેન્ટ લખેલું એક રેકોર્ડ કાર્ડ તમારી પાસે હોવું જોઈએ, તે અપોઈન્ટમેન્ટ 3થી 12 અઠવાડિયાંમાં હશે

પહેલા ડોઝથી તમને રક્ષણ તો મળશે, પરંતુ લાંબા સમય સુધીનું રક્ષણ મેળવવા માટે તમારે બીજો ડોઝ લેવો જરૂરી રહેશે



તે કાર્ડ આવું દેખાતું હશે. તમારું કાર્ડ સાચવીને રાખો અને તમારું બીજું ઈન્જેક્શન લેવા માટે તમે તમારી બીજી અપોઈન્ટમેન્ટમાં હાજરી આપો છો તેની ખાતરી કરો





હાલની માર્ગદર્શિકા અનુસરો www.gov.uk/coronavirus

રસી કેટલા સમયમાં કામ કરશે?

રસીથી તમારું રક્ષણ મેળવવામાં થોડાં અઠવાડિયાંનો સમય લાગી શકે છે

શું રસી દરેક જણ માટે કામ કરે છે?

રસી દરેક જણને કોરોનાવાઈરસનો ચેપ લગતાં સદંતર અટકાવી દેતી નથી, પરંતુ જો તમને હજુયે કોરોનાવાઈરસ લાગે, અને જો તમે રસી લીધેલી હશે તો તેનાથી તમે એટલાં બીમાર ન પડવાં જોઈએ

એલર્જીઓ

જો તમને ગંભીર એલર્જીઓ હોય, તો રસી લેવાનું તમારા માટે સલામત છે કે નહિ તે તમારા ડોક્ટરને પૂછવું જોઈએ

જો તમે સાથે ઍપીપેન રાખતાં હશો, તો તમને કદાચ કોઈ ગંભીર એલર્જી હશે

ગર્ભવતી છો કે ગર્ભવતી હોઈ શકો તેવું તમને લાગે છે?

ગર્ભવતી હોય કે સ્તનપાન કરાવતી હોય તેવી કેટલીક સ્ત્રીઓ કદાચ રસી લેશે

કેટલીક સ્ત્રીઓ બાળકનો જન્મ થઈ જાય ત્યાં સુધી કદાચ રાહ જોવા માગે

તે વિશે તમરા જી.પી. અથવા મિડવાઈફ સાથે વાત કરો

જો તમારી રોગપ્રતિકારક શક્તિ અંગે તમને સમસ્યાઓ હોય (એટલે કે જો તમારું શરીર રોગ સામે લડવામાં મુશ્કેલી અનુભવતું હોય) તો આ રસી સલામત છે

રસીની આડઅસરો

અતિ સામાન્ય આડઅસરોમાં સમાવેશ થાય છે:

તમે જ્યાં ઈન્જેક્શન લીધું હોય ત્યાં તમારું બાવડું ભારે કે આળું થઈ જાય

શરીરમાં કળતર થાય અથવા તમને ફ્લૂ થયો હોય એવું લાગે

થાક લાગે

માથું દુખે

Gujarati_PHE_11843_Covid-19_Easy read A4 8pp_11-guj.indd 6 26/03/2021 13:27:15

જો તમને તાવ આવવા જેવું લાગે (જેમ કે તમારું શરીર ખૂબ જ તપી જાય કે ખૂબ ઠંડી લાગે), તો તમારે:

આરામ કરવો જોઈએ

પેરાસિટામોલ લેવી જોઈએ

એક અઠવાડિયાથી ઓછા સમયમાં તમારી તબિયત સારી થઈ જવી જોઈએ

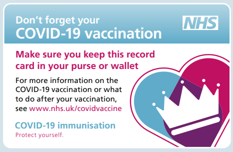
તમને રસીથી કોરોનાવાઈરસ લાગી શકે નહિ, પરંતુ બની શકે કે તમને કોરોનાવાઈરસ થયેલો જ હોય અને રસી માટેની અપોઈન્ટમેન્ટ જતી રહે ત્યાં સુધી તમને તેનો ખ્યાલ ન આવ્યો હોય

જો તમારી તબિયત ખૂબ જ ખરાબ લાગે, અથવા તમને કોરોનાવાઈરસ થયો હોવાની ચિંતા થાય, તો 111 પર કોલ કરો અથવા 111 વેબસાઈટ પરજાવ

તમે તાજેતરમાં જ તમારી કોરોનાવાઈરસની રસી લીધી હોવાનું 111ને કહેવાની ખાતરી કરો

જો NHS 111 એ તમને ડોક્ટર અથવા નર્સને મળવાનું કહે, તો તેમને તમારી રસી વિશે પણ જાણ કરવાની ખાતરી કરો

શક્ય હોય, તો તેમને તમારું રસીનું કાર્ડ બતાવો



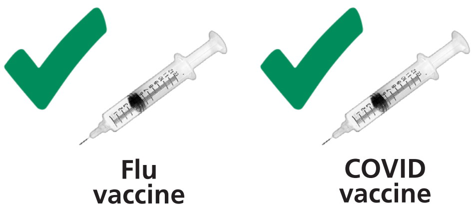
Yellow Card

જો તમને લાગે કે તમને રસીની ગંભીર આડઅસરો થઈ છે, તો તેની તમે યલો કાર્ડ સ્કીમનો ઉપયોગ કરીને જાણ કરી શકો છો

કોરોનાવાઈરસ યલો કાર્ડ સ્કીમ એક વેબસાઈટ છે જ્યાં તમે રસીને કારણે થયેલી કોઈ પણ સંભવિત આડઅસરોની જાણ કરી શકો છો coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk

આ વેબસાઈટ પર જવામાં તમને કદાચ મદદની જરૂર પડે

મેં મારી ફ્લૂની રસી લીધેલી છે, શું મારે કોરોનાવાઈરસની રસી પણ લેવાની જરૂર છે?



ફ્લૂની રસી તેમજ કોરોનાવાઈરસની રસી લેવાનું અગત્યનું છે

તમારી કોરોનાવાઈરસની રસી લેતાં પહેલાં તમારી ફ્લૂની રસી (જેબ) લીધાના 1 અઠવાડિયા સુધી તમારે રાહ જોવી જોઈએ

Gujarati_PHE_11843_Covid-19_Easy read A4 8pp_11-guj.indd 7 26/03/2021 13:27:16

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

જો તમારી તબિયત સારી ન હોય, તો રસી લેવા માટે તબિયત સારી થાય ત્યાં સુધી રાહ જુઓ

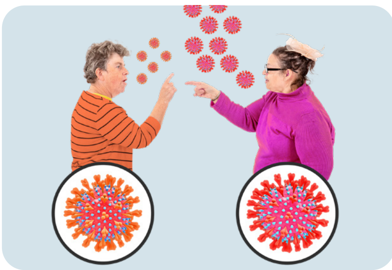
તમારે તે શક્ય તેટલી જલદી લઈ લેવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ તમારી પહેલી અપોઈન્ટમેન્ટ કરવા માટે તમે જે નંબર પર કોલ કર્યો હતો તેના પર જ તમે કોલ કરી શકો છો

જો તમે સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરી રહ્યાં હો, કોરોનાવાઈરસના ટેસ્ટની રાહ જોઈ રહ્યાં હો, અથવા તમે સાજાં નરવાં છો કે નહિ તેની ચોક્કસ ખબર ન પડતી હોય, તો તમારે રસી માટેની અપોઈન્ટમેન્ટમાં જવું ન જોઈએ

મેં રસી લીધા પછી શું હું બીજા કોઈને કોરોનાવાઈરસનો ચેપ લગાડી શકું છું?

રસીથી તમને કોરોનાવાઈરસ લાગી શકે નહિ

રસી લેવાથી કોરોનાવાઈરસથી તમે ખૂબ જ બીમાર પડો તેવી શક્યતાઓ ઘણી ઓછી થઈ જાય છે



તેનાથી તમને વાઈરસ લાગતો અને બીજાંમાં ફેલાવાતો અટકાવી શકાશે કે નહિ તેની હજુ સુધી અમને ખબર નથી

તમારે હજુ પણ:

બીજાં લોકોથી દૂર રહેવું જોઈએ (સામાજિક અંતર રાખવું)

ચહેરા પર આવરણ પહેરવું જોઈએ

સાવધાનીથી અને અવારનવાર તમારા હાથ ધોવા જોઈએ

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

© ક્રાઉન કોપીરાઈટ 2021. પ્રોડક્ટ કોડ COV2020344GU Gujarati. 1p 5M JAN (APS) 2021. પબ્લિક હેલ્થ ઈંગ્લેન્ડ ગેટવે નંબર 2020642.
તમે વધુ સંખ્યામાં આ પત્રિકાઓ અહીંથી મંગાવી શકો છો www.healthpublications.gov.uk