Public Health England

NHS

easy read

# आपके

# कोविड-19 टीकाकरण के लिए दिशा-निर्देश

COVID-19 immunisation

Protect yourself.

## कोविड-19 या कोरोनावायरस क्या है?

**कोविड-19 एक नई बीमारी है। इसे कभी-कभी कोरोनावायरस कहा जाता है।**

अधिकांश लोग कोरोनावायरस से घर पर ही ठीक हो जाएंगे लेकिन कुछ लोगों की तबीयत बहुत बिगड़ सकती है और उन्हें अस्पताल जाने की जरूरत पड़ सकती है

यह दुखद बात है कि, कुछ लोगों की कोरोनावायरस से मृत्यु हो जाती है

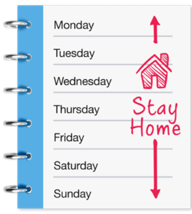
## कोरोनावायरस के कुछ लक्षण निम्नानुसार हैं:

नई खांसी और
आपका लगातार खांसते रहना

उच्च तापमात्रा

आपकी गंध या स्वाद के अनुभव का चले जाना या उसमें परिवर्तन

अगर आप में उक्त लक्षणों हों, तो आपको घर पर रहना चाहिए और टेस्ट करवाने का बंदोबस्त करना चाहिए।



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

अगर आपके लिए एनएचएस की वेबसाइट का उपयोग करना संभव ना हो, तो आप निःशुल्क रूप से 119 को कॉल कर सकते हैं

## टीके के बारे में

कोरोनावायरस टीका एक इंजेक्शन है

आपको इस टीके के 2 इंजेक्शनों की जरूरत होगी, और इन इंजेक्शनों के बीच 3 से 12 सप्ताहों का अंतर होगा।

टीके को परखा गया है ताकि निश्चित किया जा सके कि यह सुरक्षित है




Hindi_PHE_11843_Covid-19_Easy read A4 8pp_11-hin.indd 2 26/03/2021 13:55:06

## किन्हें कोरोनावायरस के टीके लगवाने चाहिए?

दूसरे लोगों की तुलना में कुछ लोगों में कोरोनावायरस के कारण अधिक बीमार होने की अधिक संभावना होती है

अगर आप इनमें से एक हैं, तो आपको टीका प्रदान किया जाएगा

## कुछ लोग जिनकी तबीयत अधिक बिगड़ने की संभावना है:

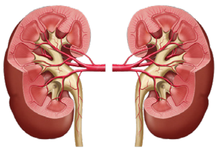
वृद्ध लोगों के लिए बने केयर होम में रहने वाले लोग

65 और उससे अधिक उम्र वाले लोग

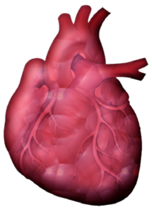
डाउंस सिंड्रोम वाले लोग

निम्नलिखित स्वास्थ्य समस्याओं से ग्रस्त वयस्कों को भी यह टीका प्रदान किया जाएगा:

आपके गुर्दे या लिवर में समस्याएं



हृदय की समस्याएं



कुछ मस्तिष्क की समस्याएं

गंभीर श्वसन समस्याएं जैसे कि दमा (अक्सर स्टेरॉयड इनहेलर का उपयोग)

आपको टीका मिलेगा या नहीं यह इस बात पर निर्भर करता है कि आपको कौनसी समस्या है और वह कितनी गंभीर है

इस सूची में हर व्यक्ति शामिल नहीं है

अगर आपकी तबीयत के अधिक बिगड़ने की संभावना है तो आपके डॉक्टर ने आपको इसके बारे में बताया होगा

अगर आपको कोई ऐसी समस्या है जिसके कारण आपके कोरोनावायरस से बहुत बुरी तरह से बीमार पड़ने की अधिक संभावना है तो इसे ‘चिकित्सीय दृष्टिकोण से अत्यंत दुर्बल’ होना कहा जाता है

इसका यह मतलब है कि आपको दूसरे लोगों से पहले कोरोनावायरस का इंजेक्शन मिलेगा

स्वास्थ्य और सोशल केयर कर्मियों को भी यह टीका दिया जाएगा

आपके मुख्य केयरर को भी यह टीका मिल सकता है

अगर आप किसी दुर्बल व्यक्ति के सवेतन केयर कर्मी हैं तो आप भी टीका प्राप्त करेंगे

## आपको टीका मिलेगा कि नहीं यह जानना

आपका जीपी आपको बता सकेगा कि आपको कोरोनावायरस का टीका मिलेगा कि नहीं

कुछ लोगों को शायद एक चिट्ठी, या फोन कॉल मिले, जिसके ज़रिए उन्हें उनके टीकाकरण के लिए आमंत्रित किया जाता है।

## अपना अपॉइंटमेंट कैसे बुक करें

आपके आमंत्रण की चिट्ठी में बताया गया है कि अपने अपॉइंटमेंट के लिए आपको किसे कॉल करना होगा

अपना अपॉइंटमेंट बुक करने के लिए टेलीफोन का उपयोग करें

आपको बताया जाएगा कि अपना टीका लगवाने के लिए आपको कहाँ और कब जाना होगा

कुछ लोगों को शायद उनका टीका लगवाने के लिए किसी टीकाकरण केंद्र में जाने को कहा जा सकता है

अगर आप निश्चित न हों तो अपने जीपी (पारिवारिक डॉक्टर) से बात करें

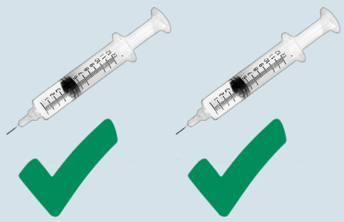
Hindi_PHE_11843_Covid-19_Easy read A4 8pp_11-hin.indd 4 26/03/2021 13:55:13

## इसके आगे मुझे क्या करना होगा?

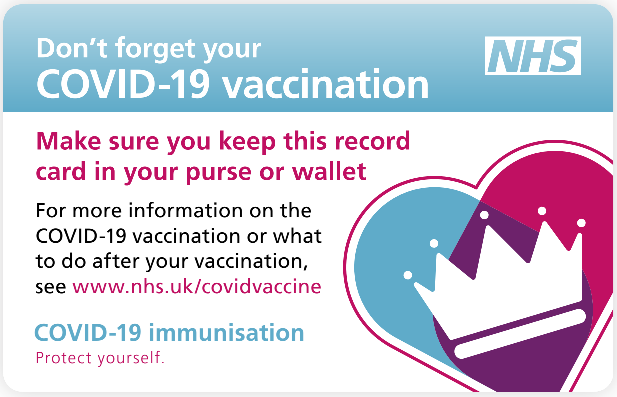
अपना पहला इंजेक्शन लगवाने के बाद, आपको बताया जाएगा कि आपको अपना दूसरा इंजेक्शन लगवाने के लिए कहाँ और कब जाना होगा

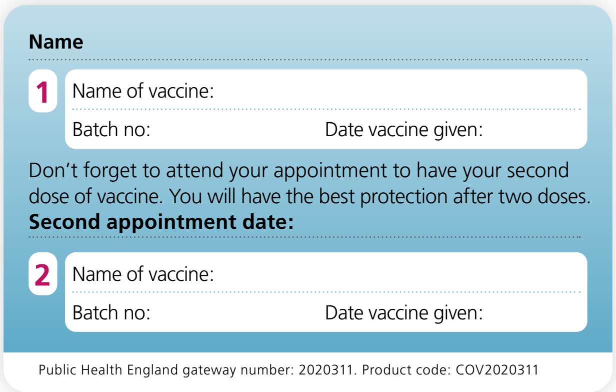
आपके पास एक रिकॉर्ड कार्ड होना चाहिए जिस पर आपके अगले अपॉइंटमेंट का समय लिखा हुआ होगा, और यह अगला अपॉइंटमेंट 3 से 12 सप्ताहों के बीच में होगा

हालांकि पहले डोज से आपको अच्छी सुरक्षा मिलेगी लेकिन अधिक लंबे समय तक चलने वाली सुरक्षा के लिए आपको दूसरे डोज की जरूरत है



**यह कार्ड इस प्रकार दिखेगा।** अपने कार्ड को सुरक्षित रखें और अपना दूसरा इंजेक्शन लगवाने के लिए अपने दूसरे अपॉइंटमेंट पर जाना निश्चित करें

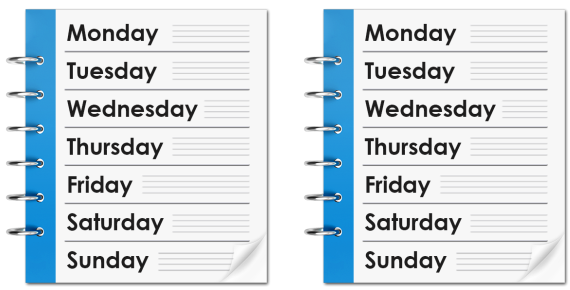



## वर्तमान दिशा-निर्देशों का पालन करें www.gov.uk/coronavirus

## टीके को काम करने में कितना समय लगेगा?

आपको सुरक्षा प्रदान करने के लिए टीके को चंद सप्ताहों का समय लग सकता है




## क्या टीका सभी के लिए काम करता है?

टीका सभी को कोरोनावायरस से संक्रमित होने से नहीं रोकता है लेकिन अगर आपको कोरोनावायरस संक्रमण होता है तो आपकी तबीयत उतनी खराब नहीं होगी जितना टीके के बिना हो सकती थी

## एलर्जियाँ

अगर आपको गंभीर एलर्जियाँ हैं, तो आपको अपने डॉक्टर से पूछना चाहिए कि आपके लिए टीका लगवाना सुरक्षित होगा या नहीं

अगर आप अपने साथ एपीपेन रखते हैं तो आपको शायद कोई गंभीर एलर्जी है

## क्या आप गर्भवती हैं या लगता है कि शायद गर्भवती हो सकती हैं?

कुछ गर्भवती या संतान को अपना दूध पिलाने वाली कुछ महिलाएं शायद यह टीका लगवा सकती हैं

कुछ महिलाएं शायद अपने शिशु के जन्म के बाद तक इंतजार करना चाह सकती हैं

इसके बारे में अपने जीपी या मिडवाइफ से बात करें

**अगर आपके इम्यून सिस्टम में समस्याएं हैं (यह तब होता है जब आपके शरीर को संक्रमणों से लड़ना कठिन लगता है) तो फिर भी यह टीका सुरक्षित है**

## टीके के दुष्प्रभाव

सबसे आम दुष्प्रभावों में निम्नलिखित शामिल हैं:

इंजेक्शन लगवाने के स्थान पर आपकी बांह में भारीपन का एहसास या पीड़ा

बदन में दर्द या फ्लू जैसा एहसास

थकान का एहसास

सरदर्द

## अगर आपको बुखार सा लगे (मानो बहुत ज्यादा गर्म या बहुत ज्यादा ठंडा लगना) तो आपको निम्नलिखित करना चाहिए:

आराम करें

पेरासिटामोल लें

एक सप्ताह से कम समय में आपको बेहतर अनुभव करना चाहिए

## आपको टीके से कोरोनावायरस नहीं हो सकता है लेकिन यह संभव है कि इस बीच शायद आप कोरोनावायरस से संक्रमित हुए हों और अपने टीके के अपॉइंटमेंट के बाद तक आपको उसका एहसास न हुआ हो

अगर आपकी तबीयत बहुत ज्यादा खराब लग रही है या आप चिंतित हैं कि आपको शायद कोरोनावायरस हो तो 111 को कॉल करें या 111 वेबसाइट पर जाएं

111 को यह बताना सुनिश्चित करें कि आपने कुछ ही समय पहले अपना कोरोनावायरस टीका लगवाया है

अगर एनएचएस 111 आपको किसी डॉक्टर या नर्स से मिलने को कहता है, तो उन्हें अपने टीकाकरण की बात बताना भी निश्चित करें

अगर हो सके तो, उन्हें अपने टीकाकरण का कार्ड दिखाएं

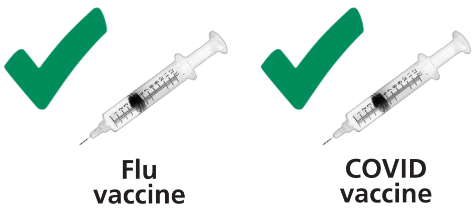
Yellow Card

अगर आपको लगता है कि टीके के कारण आप किसी गंभीर दुष्प्रभाव का अनुभव कर रहे हैं तो आप येलो कार्ड स्कीम का उपयोग करके उसे रिपोर्ट कर सकते हैं

कोरोनावायरस येलो कार्ड सिस्टम एक वेबसाइट है जहाँ आप टीके के किन्हीं भी दुष्प्रभावों को रिपोर्ट कर सकते हैं coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk

इस वेबसाइट तक पहुँच प्राप्त करने के लिए आपको शायद सहायता की जरूरत पड़ सकती है

## मैंने अपने फ्लू का टीका लगवाया है, क्या मुझे कोरोनावायरस के टीके की भी जरूरत है?

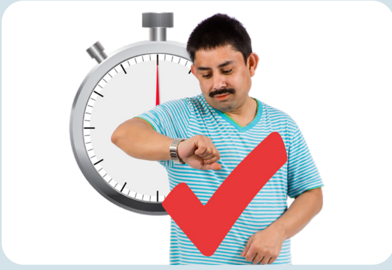



फ्लू का टीका और कोरोनावायरस का टीका लगवाना जरूरी है

अपना फ्लू का टीका (जैब) लगवाने के बाद आपको 1 सप्ताह इंतजार करने के बाद कोरोनावायरस का टीका लगवाना चाहिए

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

अगर आपकी तबीयत ठीक नहीं लग रही है तो अपना टीका लगवाने के लिए अपनी तबीयत के बेहतर होने का इंतजार करें



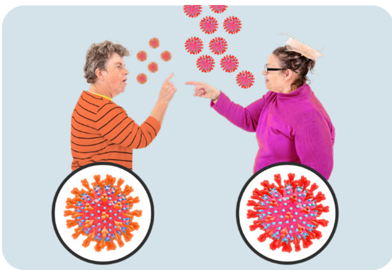
आपको जितनी जल्दी संभव हो इसे लगवाने की कोशिश करनी चाहिए। आप उसी नंबर पर कॉल कर सकते हैं जिसके ज़रिए आपने अपना पहला अपॉइंटमेंट बुक किया था

अगर आप सेल्फ-आइसोलेट कर रहे हैं, कोरोनावायरस टेस्ट का इंतजार कर रहे हैं या आप निश्चित नहीं हैं कि आप फिट और स्वस्थ हैं या नहीं तो आपको एक टीके के अपॉइंटमेंट के लिए नहीं आना चाहिए

## टीका लगवाने के बाद क्या मैं किसी को कोरोनावायरस से संक्रमित कर सकता हूँ?

टीके से आपको कोरोनावायरस नहीं होगा

टीका लगवाने से आपके कोरोनावायरस से गंभीर रूप से बीमार होने की संभावना कम हो जाती है



हमें अभी तक यह नहीं पता है कि यह आपको इस वायरस से संक्रमित होने और उसे फैलाने से रोकेगा या नहीं

## आपको अब भी निम्नलिखित करना होगा:

दूसरे लोगों से दूर रहना होगा (सामाजिक दूरी)

फेस मास्क पहनना होगा

अपने हाथों को ध्यानपूर्वक और अक्सर धोना होगा

टीकाकरण, सबसे ुबब ल लोगों की रकब कनरे में मदद कनरा।

© करबउन कॉपीराइट 2021 परबेडक्ट कोड COV2020344HI Hindi 1p 5M JAN (APS) 2021पब्लिक हेल्थ इंग्लैंड गेटवे नंबर: पब्लिक हेल्थ इंग्लैंड गेटवे नंबर 2020647 ।आप www.healthpublications.gov.uk से इन लीफलेट को अधिक मा हमें ऑडब र कर सकते हैं।