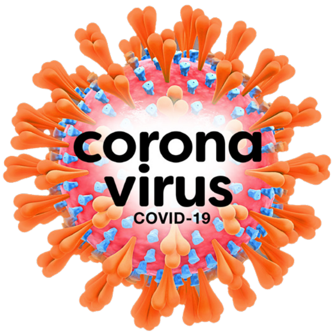
Public Health England

NHS

कोरोनावायरस टीके के बारे में - टीकाकरण के बाद आप क्या प्रत्याशा कर सकते हैं।

टीकाकरण के बाद आप क्या प्रत्याशा कर सकते हैं

कोरोनावायरस टीका एक प्रकार की दवा है जो लोगों को कोरोनावायरस से सुरक्षित रखने में मदद करती है। इन टीकों को वैज्ञानिकों के द्वारा परखा गया है ताकि सुनिश्चित किया जा सके कि यह सुरक्षित हैं और प्रभावी हैं।



उन लोगों को यह टीका पहले मिल रहा है जिन्हें कोरोनावायरस के कारण गंभीर रूप से बीमार पड़ने की सर्वाधिक संभावना है। इसमें ऐसे कई लोग शामिल हैं जिन्हें कोई शैक्षिक अक्षमता है या जो किसी निर्धारित जोखिम समूह का हिस्सा हैं।

सर्वाधिक संभव सुरक्षित रहने के लिए आपको टीके के दो डोज लगवाने होंगे। आपने अभी-अभी अपने टीके का पहला डोज लगवाया है। आपको अपने अगले अपॉइंटमेंट पर जाना सुनिश्चित करना चाहिए ताकि आपको कोरोनावायरस से सर्वाधिक संभव सुरक्षा मिले।

टीका लगवाने के बाद, थोड़े समय के लिए आपकी तबीयत शायद ठीक न लगे। इसे दुष्प्रभावों का अनुभव करना कहा जाता है। आम तौर पर दुष्प्रभावों के कारण आपकी तबीयत बहुत ज्यादा नहीं बिगड़ती है, और सभी इनका अनुभव नहीं करते हैं।

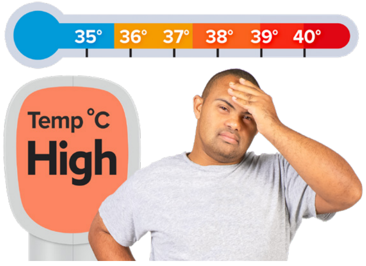
Hindi_PHE_11920_AZ_Covid-19_what_to_expect_easy_read_03-hin.indd 1 26/03/2021 13:55:24

मुख्य दुष्प्रभाव निम्नानुसार हैं:

शरीर में दर्द या हल्का फ्लू जैसा एहसास

सरदर्द होना

1 या 2 दिनों तक आपको शायद बुख़ार सा लग सकता है



थकान का एहसास

1 या 2 दिनों के लिए टीका लगवाने के स्थान पर आपकी बांह में भारीपन का एहसास या पीड़ा

अगर आप दुष्प्रभावों का अनुभव करते हैं, तो बेहतर महसूस करने के लिए आप आराम कर सकते हैं और पेरासिटामोल ले सकते हैं।

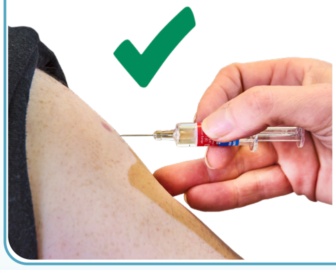
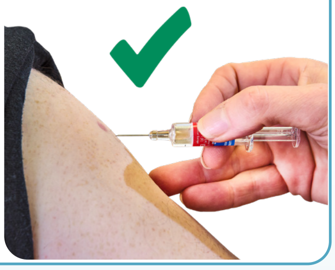
पैकेट पर लिखा हुआ होगा कि आपको कितना लेना चाहिए।

आम तौर पर, दुष्प्रभाव एक सप्ताह से कम चलते हैं। अगर आपको लगे कि आपकी तबीयत अधिक बिगड़ती जा रही है या अगर आप चिंतित हों, तो एनएचएस 111 को कॉल करें। किन्हीं भी स्वास्थ्यसेवा के पेशेवरों को यह बताना सुनिश्चित करें कि आपने कुछ ही समय पहले अपना कोरोनावायरस टीका लगवाया है।

इस जानकारी की मदद से वह आपको सही देखभाल प्रदान कर सकेंगे। अगर हो सके तो, उन्हें अपने कोरोनावायरस टीके का कार्ड दिखाएं।

Hindi_PHE_11920_AZ_Covid-19_what_to_expect_easy_read_03-hin.indd 2 26/03/2021 13:55:27

दुष्प्रभाव अनुभव करने के बावजूद आपको टीके का दूसरा डोज लगवाना पड़ेगा। दूसरा डोज लगवाने से आप कोरोनावायरस के विरुद्ध श्रेष्ठ सुरक्षा प्राप्त करेंगे।

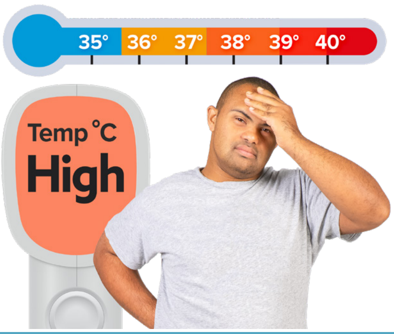



आपको टीके से कोरोनावायरस नहीं हो सकता है। लेकिन यह संभव है कि अपना टीका लगवाने से पहले आप शायद कोविड-19 से संक्रमित हुए हों और अपने टीके को लगवाने के अपॉइंटमेंट के बाद तक आपको लक्षण महसूस न हुए हों।

संभवतः कोरोनावायरस होने के कारण आप जिन मुख्य लक्षणों का अनुभव कर सकते हैं, वे निम्नानुसार हैं:

नई खांसी और आपका लगातार खांसते रहना

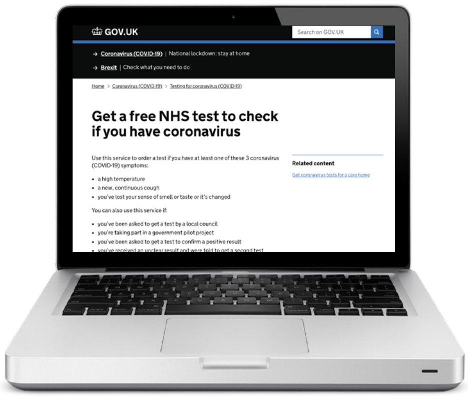
उच्च तापमान



अपने गंध या स्वाद की भावना को खोना या आपके गंध या स्वाद की भावना में परिवर्तन

लेकिन अगर आप कोरोनावायरस के किन्हीं भी अन्य लक्षणों का अनुभव करें, या आपको 3 दिनों से अधिक समय के लिए तेज़ बुख़ार हो, तो घर पर रहें और टेस्ट बुक करें।

119 को फोन करके या www.gov.uk/get-coronavirus-test पर सरकार की वेबसाइट पर जाकर आप टेस्ट बुक कर सकते हैं



Hindi_PHE_11920_AZ_Covid-19_what_to_expect_easy_read_03-hin.indd 3 26/03/2021 13:55:32

टीका लगवाने के बाद, आप वह सारी चीजें कर सकते हैं जो आपके लिए सामान्य हैं, बशर्ते आपकी तबीयत ठीक लगे। अगर आपकी बांह ख़ास तौर पर पीड़ादायक हो, तो आपको शायद कोई भी भारी चीज उठाना कठिन लगे। अगर आपकी तबीयत ठीक न लगे या आपको बहुत ज्यादा थकान का एहसास हो तो आपको आराम करना चाहिए, और आपको न किसी मशीनों का उपयोग करना चाहिए और ना ही ड्राइव करना चाहिए।

याद रखें, अपने दूसरे टीके के अपॉइंटमेंट के लिए उपस्थित रहने की योजना बनाएं।

आपका अगला अपॉइंटमेंट आपके पहले वाले से 12 सप्ताहों के बाद तक होगा।

एक ही टीके के दोनों डोज लेना बहुत जरूरी है ताकि आपको कोरोनावायरस के विरुद्ध श्रेष्ठ सुरक्षा मिले।

आपको अपने पहले अपॉइंटमेंट पर एक रिकॉर्ड कार्ड मिलना चाहिए - यह एक कार्ड है जो बताता है कि आपको किस प्रकार का टीका लगाया गया है, आपको वह कब लगाया गया है, और आपका अगला अपॉइंटमेंट कब है।

अपने कार्ड को सुरक्षित रखें और अपने दूसरे अपॉइंटमेंट पर जाना सुनिश्चित करें।

अगर आपकी तबीयत ठीक न हो, तो अपने दूसरे अपॉइंटमेंट के लिए आपकी तबीयत के ठीक होने का इंतजार करना बेहतर होगा। आपको जितनी जल्दी संभव हो अपने दूसरे अपॉइंटमेंट को पूरा करने की कोशिश करनी चाहिए।

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 जाना चाहिए।

Hindi_PHE_11920_AZ_Covid-19_what_to_expect_easy_read_03-hin.indd 4 26/03/2021 13:55:35

अगर आप अपनी अपॉइंटमेंट के लिए नहीं जा सकते हैं, तो आपको उस जगह को फोन करना चाहिए जहाँ आपको अपना टीका मिल रहा है और उन्हें सूचित करना चाहिए कि आप नहीं आ सकेंगे एवं एक और अपॉइंटमेंट बुक करना चाहिए।

कोरोनावयरस के टीके से आपको कोरोनावायरस से सुरक्षा मिलनी चाहिए, लेकिन अब भी आपके लिए उसकी चपेट में आने की छोटी संभावना है। अगर आपको फिर भी कोरोनावायरस संक्रमण होता है तो आपकी तबीयत उतनी खराब नहीं होगी जितना टीके के बिना हो सकती थी।

टीके का पहला डोज लेने के ठीक बाद आपको कोरोनावायरस से पूरी सुरक्षा नहीं मिलेगी। टीके के दोनों डोज लेना आपको कोरोनावायरस से श्रेष्ठ सुरक्षा देगा।

टीका लगवाने के बाद भी आपको कोरोनावायरस के दिशा-निर्देशों का पालन करना जारी रखना चाहिए। इसमें यह शामिल हैं:

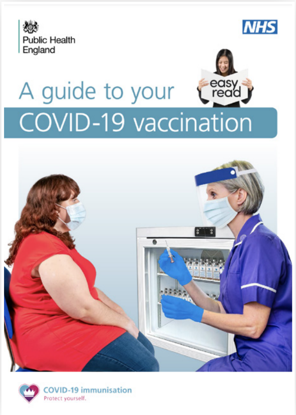
- दूसरे लोगों से सुरक्षित दूरी बना कर रखना
- अपने हाथों को अक्सर और ध्यानपूर्वक धोना
- अगर हो सके तो फेस कवरिंग पहनना

आपको www.gov.uk/coronavirus से नियमों के बारे में अधिक जानकारी मिल सकती है।

Hindi_PHE_11920_AZ_Covid-19_what_to_expect_easy_read_03-hin.indd 5 26/03/2021 13:55:38

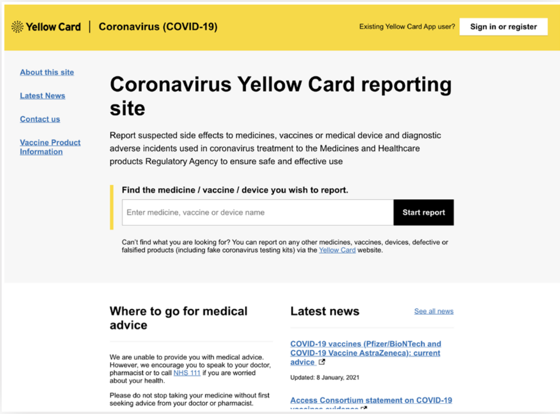
हमें अभी तक यह नहीं पता है कि टीका लगवाने से आपसे दूसरे लोगों में कोरोनावायरस फैलना बंद होगा या नहीं।

आपको सहज पठनीय मार्गदर्शिका में नियमों के बारे में अधिक जानकारी मिल सकती है। 'आपके कोरोनावायरस टीकाकरण की मार्गदर्शिका' (https://bit.ly/3asSK9Z)

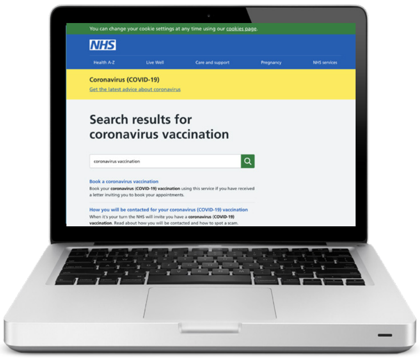


आप कोरोनावायरस येलो कार्ड वेबसाइट (https://coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk) पर या येलो कार्ड एप डाउनलोड करके संदिग्ध दुष्प्रभावों को रिपोर्ट कर सकते हैं।

यह वेबसाइट सहज पठनीय प्रारूप में नहीं है इसलिए इसे पढ़ने के लिए आप शायद किसी की मदद लेना चाह सकते हैं।



www.NHS.UK पर भी अधिक जानकारी उपलब्ध है।



टीकाकरण, सबसे दुर्बल लोगों की रक्षा करने में मदद करना।

© क्राउन कॉपीराइट 2021 प्रोडक्ट कोड COV2020307V2ERHI Hindi. पब्लिक हेल्थ इंग्लैंड गेटवे नंबर 2020649.
1p 500K (APS) FEB 2021. आप www.healthpublications.gov.uk से इन लीफलेट को अधिक मात्रा में ऑर्डर कर सकते हैं।