



COVID-19 टीके आपको बीमारी के विरुद्ध सुरक्षा प्रदान करते हैं

स्थानीय, क्षेत्रीय और राष्ट्रीय स्वास्थ्य विशेषज्ञ COVID-19 के विरुद्ध टीका लगवाने की सिफारिश करते हैं। वर्तमान में, अमेरिका में वयस्कों के लिए 2 टीकों को अनुमोदित किया गया है: फाइज़र और मोडेर्ना। अधिकतम प्रभाकारिता के लिए इन दोनों टीकों की 2 खुराकों की आवश्यकता है। 2 टीके लगवाने यानी दो खुराक लेने वाले 95% लोगों को COVID-19 के कारण बीमारी के विरुद्ध सुरक्षा प्राप्त हो जाती है।

एक ही प्रकार के वायरस का सामना करने के लिए एक से अधिक टीके लगाया जाना आम बात है। इनमें से प्रत्येक टीका सुरक्षित और प्रभावी पाया गया है।

चिकित्सा विशेषज्ञ अभी यह जानने में जुटे हैं कि टीकों से आपको कब तक सुरक्षा मिलती है और कि क्या वे आपको COVID-19 को फैलाने से रोकते हैं। हर व्यक्ति जो टीका लगवाना चाहता है, उसे इस टीके को प्राप्त करने के लिए थोड़ा इंतजार करना होगा। तब भी अपने हाथों को धोना, मास्क पहनना, दूरी का ध्यान रखना, और भीड़भाड़ को कम रखना और थोड़े समय के लिए मुलाकात करना जारी रखें, भले ही आपने टीका लगवा क्यों न लिया हो।

टीके क्या करते हैं

- ये टीके आपके शरीर को यह सिखाते हैं कि कोरोनावायरस, जिससे COVID-19 होता है, की किस प्रकार से पहचान की जाए और उससे लड़ा जाए।
- ये वाहक आरएनए (mRNA) को सीमित करते हैं।
- mRNA एक निर्देश पुस्तिका की तरह काम करता है। यह आपके शरीर को सिखाता है कि किस प्रकार से हानिरहित प्रोटीन तैयार करना है जो इस कोरोनावायरस पर पाए जाने वाले प्रोटीन की तरह दिखाई दे। आपका शरीर प्रोटीन के प्रति प्रतिक्रिया करता है और रोग के विरुद्ध लड़ने के लिए कोशिकाएं और एन्टीबॉडी तैयार करता है जो इस कोरोनावायरस की पहचान कर सकती हैं और उसके विरुद्ध संघर्ष कर सकती हैं।
- यदि आपके शरीर में भविष्य में यह कोरोनावायरस दिखाई देता है, तो यह आपकी सुरक्षा के लिए तैयार है।

ये टीके क्या नहीं करते हैं

- इनमें कोरोनावायरस नहीं होता है और इनसे आपको COVID-19 नहीं हो सकता है।
- ये आपके डीएनए या आनुवांशिक तत्वों को परिवर्तित नहीं करते हैं। ये आपकी कोशिकाओं के केंद्रक - वह जगह जहां पर डीएनए पाए जाते हैं - में नहीं जाते हैं।



COVID-19 टीकों में क्या शामिल है?

फाइज़र और मोडेर्ना टीकों में mRNA होता है और साथ ही ऐसे तत्व - वसा, पोटैशियम, बहुत अधिक अम्ल, लवण और शर्करा से mRNA की सुरक्षा करने के लिए जैविक यौगिक होते हैं - जो आपके शरीर में mRNA को काम करने में सहायता करते हैं।

टीकों में उनके परिरक्षण के लिए सुअर के मांस से बने उत्पाद, अंडे, लेटेक्स नहीं होते हैं।

ये टीका कौन लगवा सकता है?

- 16 वर्ष या उससे अधिक आयु के वयस्क (फाइज़र)
- 18 वर्ष या उससे अधिक आयु के वयस्क (मोडेर्ना)
- अपने डॉक्टर या क्लिनिक से बात करें यदि आप:
 - गर्भवती हैं या स्तनपान करवाती हैं, या
 - आपको गंभीर एलर्जी है

वैज्ञानिक बच्चों और 16 वर्ष से कम आयु के किशोरों के लिए टीके के विकास के पर काम कर रहे हैं।



दुष्प्रभाव

अनेक लोगों को टीका लगवाने के बाद हल्के दुष्प्रभावों का अनुभव होता है। यह इस बात का संकेत है कि आपका शरीर वह काम कर रहा है जिसकी आपके शरीर से अपेक्षा की जाती है यानी कि रोग के विरुद्ध सुरक्षा का निर्माण।

- आम दुष्प्रभावों में टीका लगाए जाने वाली जगह पर पीड़ा या लालिमा, सिरदर्द, थकान और/या हलका बुखार (100.4 से कम), शामिल हैं। ये लक्षण दूसरी खुराक के बाद अधिक सामान्य रूप से दिखाई देते हैं।
- ये लक्षण आमतौर पर अपने आप ही कुछ दिनों में ठीक हो जाते हैं। यदि ऐसा नहीं होता है, तो अपने डॉक्टर या क्लिनिक से संपर्क करें।

कुल लोगों को गंभीर एलर्जी वाली प्रतिक्रिया हुई थी, लेकिन ऐसा विरल ही होता है। इन सभी लोगों को तत्काल चिकित्सा सहायता उपलब्ध कराई गई थी।

- इस टीके को लगवाने वाले प्रत्येक व्यक्ति को इसे लगवाने के बाद कम से कम 15 मिनट तक प्रतीक्षा करनी चाहिए ताकि चिकित्सा कर्मचारी किसी प्रतिक्रिया होने की स्थिति में आपकी सहायता कर सकें।
- यदि आपको इससे पहले गंभीर एलर्जी संबंधी प्रतिक्रिया हुई है, तो अपने डॉक्टर या क्लिनिक से बात करें।

यदि आपके प्रश्न हैं या मिश्रित भावनाएं हैं, तो सहायता उपलब्ध है

आप यह आशा कर सकते हैं कि इन टीकों से हम फिर से अपने प्रियजनों के साथ मेलजोल कर पाएंगे। आपको घबराहट हो सकती है। यदि आप किसी खास समुदाय (पर्सन ऑफ़ कलर) के व्यक्ति हैं, तो आप सोच सकते हैं कि क्या आप उस चिकित्सा प्रणाली से विकसित टीकों पर भरोसा कर सकते हैं जो आपके समुदाय के भरोसे पर इससे पहले खरी नहीं उतरी थी। चिकित्सा संबंधी नस्लवाद आज से पहले एक सच्चाई रहा है और वर्तमान में भी है। चिंताएं होना सामान्य बात है। **अधिक जानकारी प्राप्त करें और सहायता पाएं:**

- अपने डॉक्टर या क्लिनिक से बात करें। यदि आपका कोई डॉक्टर नहीं है, तो 2-1-1 या मल्टिनोमेह काउंटी प्राइमरी केयर क्लिनिक्स में बात करें: 503-988-5558 | multco.us/health/primary-care-clinics
- यदि आप नस्लवाद से मानसिक या भावनात्मक रूप से प्रभावित हुए हैं, तो ओरेगॉन स्टेटवाइड रेशियल इक्विटी सपोर्ट लाइन से संपर्क करें: 503-575-3764 | linesforlife.org/racial-equity-support-line
- भावनात्मक सहायता और संसाधन रेफरल के लिए ओरेगॉन स्टेटवाइड सेफ + स्ट्रॉन्ग हेल्पलाइन पर कॉल करें। आपको संकट में पड़ने की ज़रूरत नहीं है। 1-800-923-HELP (4357) | linesforlife.org/obhs
- अधिक जानकारी के लिए multco.us/covid-vaccine को देखें।