स्वास्थ्य मंत्रालय

आपको अपने COVID-19 टीकाकरण एपॉइंटमेंट के बारे में क्या पता होने की आवश्यकता है

संस्करण 2.0 मार्च 29, 2021

नोट: यह पत्रक "आपको अपने COVID-19 टीकाकरण एपॉइंटमेंट से पहले क्या पता होने की आवश्यकता है" और "टीकाकरण के बाद देखभाल पत्रक" शीर्षक के पूर्व पत्रकों का एक नया संयोजन है।

यह पत्रक केवल बुनियादी जानकारी प्रदान करता है और इसका उद्देश्य चिकित्सीय सलाह, रोग-निदान या उपचार, अथवा कानूनी सलाह प्रदान करना या इसके स्थान पर उपयोग किया जाना नहीं है।

आपकी पहचान COVID-19 का टीका प्राप्त करने के लिए पात्र व्यक्ति के रूप में की गई है। कृपया इस पत्रक को पढ़कर समझ लें कि अपने आगामी टीकाकरण एपॉइंटमेंट में आपको क्या उमीद करनी चाहिए।

COVID-19 टीकाकरण के लिए तैयारी

मुझे अपने एपॉइंटमेंट में क्या लाने की आवश्यकता है?

- अपना हेल्थकार्ड/ओंटारियो स्वास्थ्य बीमा योजना (ओएचआईपी) [Ontario Health Insurance Plan (OHIP)] कार्ड। यदि आपके पास ओएचआईपी (OHIP) कार्ड नहीं है, तो अपने साथ सरकार द्वारा जारी किया गया कोई फोटो पहचान पत्र लाएँ, जैसे ड्राइवर्स लाइसेंस, पासपोर्ट, स्टेटस कार्ड, या अन्य प्रांतीय स्वास्थ्य कार्ड। यदि आपके पास ओएचआईपी (OHIP) कार्ड नहीं है, तो भी आप टीका लगवा सकते/सकती हैं।
- अपने COVID-19 टीकाकरण के संरेखण के लिए अपना टीकाकरण रिकॉर्ड, यदि उपलब्ध हो।
- यदि आवश्यक हो, तो एलर्जी फॉर्म
- ऐसे कोई भी सहायक उपकरण, जिनकी आपको आवश्यकता हो सकती है (जैसे, स्कूटर, व्हीलचेयर, छड़ी) और अपना समय बिताने के लिए साजो-सामान (जैसे, सेलफोन, पुस्तक)।
- पढ़ने का चश्मा और/या हियरिंग एड, यदि आवश्यक हो
- अपना मास्क
- समर्थनकर्ता व्यक्ति, यदि आवश्यक हो (उदाहरण के लिए, दुभाषिया, टीकाकरण के दौरान आपकी सहायता करने वाला कोई व्यक्ति)।

मुझे अपने एपॉइंटमेंट की तैयारी में क्या करने की आवश्यकता है?

- यदि आपके पास अपने चिकित्सीय इतिहास या एलर्जियों के बारे में कोई प्रश्न हैं, तो Vaccine Information Sheet (टीका सूचना पत्रक) पढ़ें और अपने स्वास्थ्य-देखभाल प्रदाता के साथ फॉलो-अप करें।
- अपनी नियमित दवाइयाँ लें और हमेशा की तरह भोजन करें। क्लिनिक में आने से पहले कुछ खाना सुनिश्चित करें, ताकि टीका लगाए जाते समय आपको बेहोश न महसूस हो।
- ढीला-ढाला टॉप या टी-शर्ट पहनें, ताकि टीका लगाने के लिए स्वास्थ्य-देखभाल प्रदाता को आपकी ऊपरी बांह आसानी से सुलभ हो पाए।
- कोई भी सुगंध उत्पाद न लगाएँ।
- **यदि आपके शरीर में COVID-19 symptoms (COVID-19 के लक्षण) हैं, तो आपको क्लिनिक में नहीं आना चाहिए। क्लिनिक को कॉल करें और उनके निर्देशों का पालन करें।**
- क्लिनिक में भीड़ लगने से बचने के लिए अपने एपॉइंटमेंट के समय से 10 मिनट से अधिक पहले न पहुंचें।
- आपको अपने एपॉइंटमेंट से पहले बाहर प्रतीक्षा करनी पड़ सकती है। कृपया मौसम के अनुसार कपड़े पहनें।

अपने एपॉइंटमेंट के लिए पहुँचने पर मैं क्या उम्मीद कर सकता/सकती हूँ?

टीकाकरण के समय COVID-19 के फैलाव को रोकने के लिए स्वास्थ्य-देखभाल प्रदाता अत्यधिक सावधानी बरत रहे हैं। आपके एपॉइंटमेंट के समय क्लिनिक के कर्मी आपके स्वास्थ्य और सुरक्षा का संरक्षण सुनिश्चित करने के लिए प्रत्येक सावधानी बरतेंगे। क्लीनिकों में शारीरिक दूरी, हाथों की स्वच्छता, मास्क पहनने जैसे जनस्वास्थ्य उपाय लागू रहेंगे। सभी स्वास्थ्य-देखभाल प्रदाताओं, रोगियों, अन्य कर्मचारियों, और आगंतुकों को क्लिनिक में सभी जनस्वास्थ्य दिशा-निर्देशों का पालन करने की आवश्यकता है। कृपया क्लिनिक में दिए गए सभी संकेतों या दिशा-निर्देशों का पालन करें।

- आपको अपने एपॉइंटमेंट की पुष्टि के लिए अपना ओएचआईपी (OHIP) या स्टेटस कार्ड (या यदि OHIP कार्ड नहीं है, तो सरकार द्वारा जारी किया गया फोटो पहचान पत्र) दिखाने के लिए कहा जाएगा।
- आपको कई प्रश्नों के उत्तर देने के लिए कहा जाएगा, ताकि यह पता लगाया जा सके कि क्लिनिक में प्रवेश करने से पहले क्या आपके शरीर में COVID-19 से जुड़े संकेत या लक्षण उपस्थित हैं।
- आपके चिकित्सीय इतिहास के बारे में आपसे प्रश्न पूछे जाएँगे (उदाहरण के लिए, क्या आपको कोई एलर्जियाँ हैं)
- क्लिनिक में उपस्थित रहने के समय आपको मास्क पहने रखने, अपने हाथ साफ करने और दूसरों से शारीरिक दूरी बनाए रखने के लिए कहा जाएगा (कम से कम 2 मीटर/6 फीट)।
- टीका प्राप्त करने के बाद आपके स्वास्थ्य में किसी भी अप्रत्याशित परिवर्तन या एलर्जिक प्रतिक्रियाओं की निगरानी करने के उद्देश्य से आपको 15-30 मिनटों तक उपस्थित रहने के लिए कहा जाएगा।

अगर मुझे एलर्जियाँ हों, तो क्या होगा?

टीकाकरण क्लिनिक में स्वास्थ्य-देखभाल प्रदाता एलर्जियों के बारे में पूछेंगे। पॉलीएथिलीन ग्लाइकोल, ट्रोमेथेमीन और पॉलीसोर्बेट सहित टीके के अन्य संघटकों के बारे में और अधिक जानकारी के लिए COVID-19 Vaccine Information Sheet (COVID-19 टीकाकरण सूचना पत्रक) देखें।

- यदि COVID-19 के टीके की खुराक दिए जाने पर या इसके किसी भी संघटक के प्रति आपके शरीर में पहले कभी कोई एलर्जिक प्रतिक्रिया हुई है (जिसमें एनाफिलैक्सिस जैसी गंभीर प्रतिक्रिया भी शामिल है), तो आपको अपना टीकाकरण कराने से पहले यह देखने के लिए एलर्जिस्ट/इम्यूनोलॉजिस्ट से परामर्श करना चाहिए कि क्या आपको यह टीका सुरक्षित रूप से लगाया जा सकता है।
- यदि COVID-19 के टीके के किसी संघटक या क्रॉस-प्रतिक्रियात्मक संघटक से मुक्त पहले किसी अन्य टीके या सुई से प्रविष्ट की गई दवाई के परिणामस्वरूप आपके शरीर में 4 घंटों के अंदर कोई एलर्जिक प्रतिक्रिया और/या एनाफिलैक्सिस नहीं हुआ है, तो आप यह COVID-19 का टीका प्राप्त कर सकते/सकती हैं। आपको टीका लगाए जाने के बाद 30 मिनटों के लिए क्लिनिक में प्रतीक्षा करने के लिए कहा जाएगा।
- यदि किसी खाद्य-पदार्थ, दवाई, विष, लेटेक्स या COVID-19 के टीकों से असंबंधित किसी अन्य एलर्जन के कारण आपके शरीर में गंभीर एलर्जिक प्रतिक्रियाएँ और/या एनाफिलैक्सिस का इतिहास रहा है, तो आप COVID-19 के टीके प्राप्त कर सकते/सकती हैं। आपको टीका लगाया जाने के बाद कम से कम 15 मिनटों के लिए क्लिनिक में प्रतीक्षा करने के लिए कहा जाएगा।
- यदि आप नाक बहने, छींक आने, नाक और आंखों में खुजली होने, अस्थमा और एक्ज़िमा जैसे एलर्जिक मुद्दों से ग्रस्त हैं, तो भी आप टीका प्राप्त कर सकते/सकती हैं। आपको टीका लगाए जाने के बाद कम से कम 15 मिनटों के लिए क्लिनिक में प्रतीक्षा करने के लिए कहा जाएगा।

एलर्जी-ग्रस्त लोगों के लिए अधिक विस्तार में मार्गदर्शन हेतु कृपया Vaccination Recommendations for Special Populations (विशेष जनसमुदायों के लिए टीकाकरण सलाह) शीर्षक का पत्रक देखें।

यदि मुझे कोई अन्य चिकित्सा-संबंधी मुद्दे हैं, तो क्या होगा?

यदि आप गर्भवती हैं, स्तनपान करा रही हैं, किसी ऑटोइम्यून रोग से ग्रस्त हैं, अथवा रोग या उपचार के परिणामस्वरूप आपकी रोग-प्रतिकारक क्षमता में ह्रास हुआ है, तो टीकाकरण कराने से पहले आपको अपने स्वास्थ्य-देखभाल प्रदाता के साथ बात करने की आवश्यकता हो सकती है। और अधिक जानकारी के लिए Vaccination Recommendations for Special Populations (विशेष जनसमुदायों के लिए टीकाकरण सलाह) शीर्षक का पत्रक देखें। आपको अपने स्वास्थ्य-देखभाल प्रदाता के साथ इस बारे में बात करनी चाहिए कि आपकी चिकित्सीय परिस्थिति के आधार पर यह टीका आपके लिए सही है या नहीं।

अगर मैं रक्त-विरलता की दवाइयाँ लेता/लेती हूँ, तो क्या होगा?

यदि आपको रक्तस्राव की समस्या है, आपको आसानी से खरोंचें लग जाती हैं, या आप रक्त-विरलता की दवाइयाँ (जैसे वार्फेरिन या हेपेरिन) लेते/लेती हैं, तो भी आप टीका प्राप्त कर सकते/सकती हैं।

यदि पिछली बार टीका लगाते समय मुझे बेहोशी हो गई थी या मुझे सुइयों से डर लगता है, तो क्या होगा?

यदि पहले कभी टीकाकरण या चिकित्सीय प्रक्रियाओं में आपको बेहोशी हुई है, या आपको चक्कर आया है, अथवा यदि आपको सुइयों से बहुत अधिक डर लगता है, तो भी आपको टीका लगवाना चाहिए। इसके बारे में क्लिनिक में स्वास्थ्य-देखभाल प्रदाता को बताएँ, ताकि आपको समुचित समर्थन प्रस्तावित किए जा सकें। आप सहयोग के लिए किसी व्यक्ति को अपने साथ ला सकते/सकती हैं।

COVID-19 टीकाकरण के बाद देखभाल

टीका प्राप्त करने के बाद मुझे सही तरीके से क्या करना चाहिए?

- अपना टीका प्राप्त करने के बाद आपको क्लिनिक में 15 से 30 मिनट तक उपस्थित रहना चाहिए। इससे यह सुनिश्चित हो पाएगा कि आपको कोई एलर्जिक प्रतिक्रिया न हो। अक्सर एलर्जिक प्रतिक्रियाएँ नहीं होती हैं। टीके लगाने वाले कर्मचारी एलर्जिक प्रतिक्रियाओं का उपचार करना जानते हैं। यदि आपकी त्वचा पर दाने, चेहरे या मुँह में सूजन या सांस लेने में समस्याएँ पैदा होती हैं, और/या आप अस्वस्थ महसूस करते/करती हैं, तो कर्मचारियों को बताएँ।
- यदि आप क्लिनिक के अंदर प्रतीक्षा कर रहे/रही हैं, तो अपना मास्क लगाए रखना सुनिश्चित करें और दूसरों से कम से कम 2 मीटर/6 फीट की दूरी पर रहें।
- क्लिनिक छोड़कर जाने से पहले अपने हाथों को साफ करने के लिए एल्कोहल-आधारित हैंड रब का प्रयोग करें।
- टीका लगाए जाने के बाद, अथवा यदि आप अस्वस्थ महसूस कर रहे/रही हैं, तो कम से कम 15 से 30 मिनटों के लिए किसी वाहन या परिवहन के अन्य प्रारूप का उपयोग न करें (स्वास्थ्य-देखभाल प्रदाता की सलाह के अनुसार)।
- यदि कोई अन्य व्यक्ति आपको क्लिनिक से ले जा रहा है, तो क्लिनिक में 15 मिनट की प्रतीक्षा अवधि समाप्त हो जाने के बाद ही उन्हें आपको पिक-अप करना चाहिए। आपके समर्थनकर्ता व्यक्ति या ड्राइवर को पिक-अप करने के लिए आपसे कहाँ मिलना चाहिए, इसके लिए उन्हें क्लिनिक के कर्मचारियों के निर्देशों का पालन करना चाहिए।

मुझे अगले कुछ दिनों में क्या उम्मीद करनी चाहिए?

- आपको टीके से कुछ पक्ष-प्रभाव हो सकते हैं। इन्हें कुछ दिनों की अवधि में समाप्त हो जाना चाहिए।
- सामान्य अपेक्षित पक्ष-प्रभावों में शामिल हैं: सुई लगाने के स्थान पर दर्द, लालिमा या सूजन। टीका लगाए जाने के स्थान पर ठंडा, नम कपड़ा रखने से सहायता मिल सकती है।
- अन्य लक्षणों में ये लक्षण शामिल हो सकते हैं: थकान, सिरदर्द, मांसपेशियों में दर्द, कंपकंपी, जोड़ों में दर्द और बुखार। दर्द या बुखार-निवारक दवाइयाँ (जैसे एसिटैमिनोफेन या आईबुप्रोफेन) दर्द या बुखार होने की स्थिति में आवश्यकतानुसार सहायता कर सकती है।
- टीका प्राप्त करने के बाद गंभीर पक्ष-प्रभावों का पैदा होना दुर्लभ है। किंतु यदि टीका लगाए जाने के

तीन दिनों के अंदर आपके शरीर में इनमें से कोई भी प्रतिकूल प्रतिक्रिया विकसित होती है, तो तुरंत चिकित्सीय ध्यान प्राप्त करें अथवा यदि आप गंभीर रूप से अस्वस्थ हैं तो 911 पर कॉल करें:

- पित्ती
- चेहरे या मुँह पर सूजन
- साँस लेने में परेशानी
- अत्यधिक पीला रंग और गंभीर तंद्रा
- तेज बुखार (40 डिग्री सेल्सियस से अधिक)
- ऐंठन होना या दौरे पड़ना
- अन्य गंभीर लक्षण (उदाहरण के लिए, "पिन और सुइयाँ चुभने जैसा एहसास होना" या सुन्नता)।

- एस्ट्राज़ेनेका/कोविशील्ड का टीका एक बहुत ही दुर्लभ पक्ष-प्रभाव से जोड़ा गया है, जिसे Vaccine-Induced Prothrombotic Immune Thrombocytopenia (VIPIT) [टीका-उत्प्रेरित प्रोथ्रोम्बोटिक इम्यून थ्रोम्बोसाइटोपेनिया" (वीआईपीआईटी)] कहते हैं। यदि टीका लगाए जाने के बाद आपके शरीर में निम्नलिखित में से कोई भी लक्षण विकसित होते हैं, तो कृपया तत्काल चिकित्सीय ध्यान प्राप्त करें:
    - साँस लेने में तकलीफ
    - सीने में दर्द
    - हाथ या पैर में सूजन या ठंडापन
    - लगातार पेटदर्द
    - गंभीर या बिगड़ता हुआ सिरदर्द या धुंधली दृष्टि
    - त्वचा के नीचे छोटे आकार की खरोंचें, लाल या बैंगनी रंग के धब्बे या रक्त के छाले।

- यदि टीका लगाए जाने के बाद आपको किसी चिंताजनक प्रतिक्रिया का अनुभव होता है, तो अपने स्वास्थ्य-देखभाल प्रदाता से संपर्क करें। आप प्रश्न पूछने के लिए या किसी भी प्रतिकूल प्रतिक्रिया की रिपोर्ट करने के लिए अपनी local public health unit (स्थानीय जनस्वास्थ्य इकाई) से भी संपर्क कर सकते/सकती हैं।

टीका प्राप्त करने के बाद याद रखने की बातें

- **मास्क पहने रखना जारी रखें, दूसरों से कम से 2 मीटर की दूरी बनाए रखें और अपने घर-परिवार से बाहर के लोगों के साथ संपर्क को सीमित रखें/संपर्क न करने की कोशिश करें।**
- अपने COVID-19 टीके की कोई भी खुराक प्राप्त करने के कम से कम 28 दिनों के अंदर कोई अन्य टीके न लगवाएँ (जब तक आपके स्वास्थ्य-देखभाल प्रदाता द्वारा इसे आवश्यक न माना जाए)।
- यदि आप खुराक प्राप्त करने के 28 दिनों के अंदर गर्भवती होने की योजना बना रही हैं, तो आपको अपने प्राथमिक देखभाल प्रदाता (primary care provider) से इस बारे में बात करनी चाहिए।
- इस पत्रक (या अन्य टीकाकरण रिकॉर्डों) को, और आज टीका लगवाने के बाद आपको मिली प्रिंटेड COVID-19 टीकाकरण रसीद को एक सुरक्षित स्थान पर रखें तथा टीकाकरण क्लिनिक के निर्देशानुसार COVID-19 के फॉलो-अप टीकों के समय (यानि प्राप्त हुए टीके के आधार पर अपनी दूसरी खुराक के लिए) इसे अपने साथ ले जाएँ।