आपका कोविड-19 का टीकाकरण

नॉर्थलैंड एवं ऑकलैंड में

एक त्वरित मार्गदर्शक

Northland District Health Board
Te Poari Hauora Ā Rohe O Te Tai Tokerau

Auckland District Health Board
Te Toka Tumai

Waitematā District Health Board
Best Care for Everyone

Counties Manukau Health

Unite against COVID-19

संख्या में ताकत

आओटैरोआ में 16 वर्ष एवं
इससे अधिक उम्र वालों

के लिए फ़ाइज़र टीके पर्याप्त मात्रा में उपलब्ध है।

किसी भी टीके की ताकत, अंकों में होती है। हममें से जितने ज़्यादा लोग टीकाकरण करवाएंगे, हम सभी उतने ही मजबूत एवं सुरक्षित रहेंगे।

अधिक शक्ति, अधिक स्वतंत्रता, अधिक विकल्प

यह पुस्तिका, आपको आपके कोविड-19 फ़ाइज़र टीकाकरण के बारे में महत्वपूर्ण जानकारी प्रदान करेगी।

इस पुस्तिका में दी गई जानकारी, स्वास्थ्य मंत्रालय से दी जाने वाली जानकारी के अतिरिक्त है।

"यह फ़ाइज़र-बायोएनटेक वैक्सीन, दुनिया भर में अब तक शानदार परिणामों के साथ लाखों लोगों को लगाया जा चुका है।"

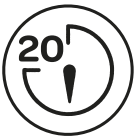
-डॉ. निक्की टर्नर, निदेशक, टीकाकरण सलाह केंद्र

अपना टीकाकरण लगवाना

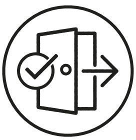
हम आपका एक स्वास्थ्य परीक्षण करेंगे।

टीकाकरण करवाने हेतु आपसे स्वीकृति पत्र पर हस्ताक्षर करने के लिए कहा जायेगा। इस समय आप कोई भी प्रश्न पूछ सकते हैं

स्वास्थ्य कर्मी द्वारा अब आपकी बाँह में टीका लगाया जायेगा।



दवाई के कोई भी त्वरित दुष्प्रभावों की जांच करने हेतु, आपको अब 20 मिनट के लिए निगरानी में रखा जायेगा।



हमारे यह कहने पर कि आप ठीक हैं। आप जा सकते हैं और अपना दैनिक कार्य कर सकते हैं।

आपके टीकाकरण के बाद

पहली खुराक मिलने के 21 दिनों के पश्चात, आपको आपके टीके की दूसरी खुराक के लिए बुलाया जायेगा।

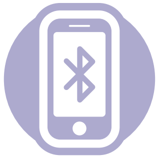
टीके की पूर्ण प्रभाविकता के लिए आपको दूसरी खुराक अवश्य लेनी होगी।

कोविड-19 के विरूद्ध सम्पूर्ण संरक्षण, आपको आपकी दूसरी खुराक लेने के लगभग 7 दिनों बाद दिखाई देगा।

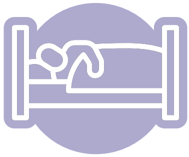
आपको दवाई के कोई दुष्प्रभाव महसूस होने की स्थिति में, अपने पारिवारिक चिकित्सक को अथवा स्वास्थ्य लाइन नंबर - 08003585453 पर फ़ोन करें।

कोविड-19 सम्बन्धी स्वास्थ्य अनुस्मारक

सभी सार्वजानिक परिवहनों में मास्क का प्रयोग करें।



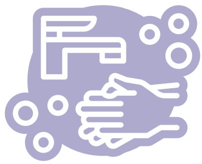
स्थानों पर साईन-इन करने हेतु, एनज़ेड कोविड ट्रेसर ऍप का इस्तेमाल करें; ब्लूटूथ चालू करें।



यदि बीमार हैं तो घर पर ही रहें।

यदि आपको कोविड-19 के लक्षण दिखें, तो तुरंत ही जांच कराएं।

सभी सार्वजनिक सतहों को साफ़ करें।



अपने हाथों को धोएं अथवा सेनेटाईज़ करें।

खांसी और छींक की स्थिति में अपनी नाक और मुंह ढंकें।

दुष्प्रभाव

किसी भी वैक्सीन को लेने के बाद, आप उसके दुष्प्रभाव महसूस कर सकते हैं। यह जानना महत्वपूर्ण है कि इसका अर्थ यह नहीं है कि आप कोविड-19 से प्रभावित हैं। इसका अर्थ यह है कि आपका शरीर, कोविड-19 के विरूद्ध प्रतिरक्षक क्षमता बना रहा है। यदि आपके लक्षणों के बारे में अनिश्चित हैं या वे ज़्यादा बिगड़ रहे हैं, तो अपने सामान्य चिकित्सक अथवा स्वास्थ्य लाइन नंबर – 0800 358 5453 पर फ़ोन करें।

आप कैसा महसूस कर सकते हैं?	क्या मददगार होगा?	यह कब शुरू हो सकता है?
इंजेक्शन लगाए गए भाग पर दर्द होना, सर दर्द एवं थकान आम तौर पर सबसे ज्यादा पाई गई प्रतिक्रियाएं हैं।	जिस भाग पर इंजेक्शन दिया गया है, वहां पर ठंडा, गीला कपड़ा अथवा बर्फ रखें। इसे थोड़ी देर ऐसे ही छोड़ दें। इंजेक्शन दिए गए स्थान को रगड़ना नहीं और न ही मालिश करें।	6 से 24 घंटों के भीतर
मांसपेशियों में दर्द, साधारण तौर पर अस्वस्थ महसूस होना, ठंड लगना, बुखार आना, जोड़ों में दर्द रहना और उबकाई भी आ सकती है (हालाँकि यह मुख्य तया दूसरी खुराक के बाद होता है)	आराम करें और द्रव्यों का सेवन भरपूर करें। पेरासिटामॉल अथवा आइबूप्रोफेन ली जा सकती है, उत्पादक के निर्देशों का पालन करें। लक्षणों के ज्यादा बिगड़ने पर अपने स्वास्थ्य सलाहकार से सलाह लें।	6 से 24 घंटों के भीतर

*यह लक्षण वैक्सीन से सम्बंधित नहीं भी हो सकते हैं और
एक असंबंधित बीमारी के संकेत हो सकते हैं।
यदि परेशान हैं तो स्वास्थ्य सम्बन्धी सलाह लें।

फ़ाइज़र से सम्बंधित अकसर पूछे गए सवाल

क्या टीकाकरण मुफ्त है?

हाँ। प्रत्येक व्यक्ति को उनका टीका मुफ़्त में लगाया जायेगा।

कौन टीकाकरण का लाभ ले सकता है?

न्यूजीलैंड में रहने वाला हर व्यक्ति जो कि 16 वर्ष से ऊपर की आयु का है, उसे वैक्सीन लगाया जा सकता है। यदि आपको कोई गंभीर बीमारी है, तो पहले अपने पारिवारिक चिकित्सक से जाँच करवाएं। हालाँकि, वैक्सीन के हरेक चरण के साथ, विशेष समूहों को अलग-अलग समय पर वैक्सीन प्राप्त होगी।

मेरे उन बच्चों के बारे में क्या, जो 16 वर्ष से कम आयु के हैं?

अभी के लिए, 16 वर्ष से कम की आयु वाले लोगों को इसमें सम्मिलित नहीं किया गया है। इस आयु समूह के लिए सीमित जानकारी उपलब्ध है, क्योंकि वे नैदानिक परीक्षण का हिस्सा नहीं थे।

कोविड-19 से पहले प्रभावित होने पर भी क्या मैं वैक्सीन ले सकता हूँ?

हाँ। हालाँकि, यदि वर्तमान में आपको कोविड-19 की वजह से हुई गंभीर स्वास्थ्य समस्याएं हैं, तो आप वैक्सीन लगवाने के लिए पर्याप्त रूप से स्वस्थ नहीं हैं। यदि आप निश्चित नहीं हैं, तो कृपया अपने पारिवारिक चिकित्सक से जाँच लें।

क्या यह वैक्सीन सुरक्षित है?

फ़ाइज़र वैक्सीन, महीनों के कड़े नैदानिक एवं वैज्ञानिक परीक्षणों एवं आंकलन (दोनों, वैश्विक स्तर पर एवं न्यूजीलैंड के भीतर) के बाद बनाया गया है। दुनिया भर के सभी आयु वर्गों, लिंग, एवं जाति के लाखों लोगों द्वारा अपार सफलता के साथ पहले से ही वैक्सीन लगवाया जा चुका है। यह वैक्सीन उपयोग हेतु पूर्णतया सुरक्षित है।

क्या यह वैक्सीन जीवंत है?

नहीं। आपके शरीर में किसी भी वायरस को प्रवेश नहीं कराया जायेगा; वैक्सीन लेने के बाद आपको कोविड-19 नहीं हो सकता। इस वैक्सीन के द्वारा हमारी प्रतिरोधक क्षमता मजबूत बनती है।

क्या यह वैक्सीन, कोरोना की यू.के. और दक्षिण अफ्रीका वाली नस्ल/लहर के लिए भी प्रभावी है?

हाँ। प्रमाण बताते हैं कि फ़ाइज़र वैक्सीन दोनों ही नस्ल के कोरोना के विरूद्ध भी कुछ संरक्षण प्रदान करता है।

क्या मैं वैक्सीन लगवाने के बाद, समारोह (जैसे पारिवारिक समारोह, चर्च सेवाएं, खेलकूद) में सम्मिलित हो सकता/सकती हूँ?

हाँ। आप किसी भी बड़े समारोह में भाग ले सकते हैं, परन्तु यह आपके राष्ट्र में कोविड-19 सम्बन्धी राष्ट्रीय चेतावनी स्तर पर निर्भर करता है।

कोविड-19 टीकाकरण करवाने के पहले या बाद में, क्या मैं एमएमआर (चेचक, गल गण्ड रोग, हल्का खसरा) और फ्लू के टीके लगवा सकता/सकती हूँ?

यह सुझाव दिया जाता है कि यदि आप एमएमआर टीका, फ़ाइज़र के टीके की दूसरी खुराक के पहले अथवा बाद में लगवाना चाहते हैं, तो आप 4 सप्ताह तक रुकें। फ्लू के टीके हेतु, यह अवधि 2 सप्ताह ही होगी। यदि आप फ़ाइज़र वैक्सीन लेने के बाद, कोई और वैक्सीन लेना चाहते हैं, तो दूसरी खुराक लेने के बाद आपको 2 सप्ताह रुकना होगा। कोई भी वैक्सीन लगवाने से पहले, कृपया अपने पारिवारिक चिकित्सक अथवा अन्य स्वास्थ्य कर्मी से सलाह लें।

न्यूजीलैंड भाग्यशाली है की यहां वैक्सीन की कमी के विचार पर भाग-दौड़ नहीं करनी पड़ रही है और ऐसा इसलिए है क्योंकि कम्युनिटी में हर किसी ने कोविड -19 को उखाड़ फेंकने में बड़ा योगदान दिया है।

कोविड-19 हेतु आपके अपॉइंटमेंट

यह ज़रूरी है कि आप अपने टीकाकरण के समय देशों को प्रबंधित करें। निम्न बातों का ध्यान रखें:

१. आपके टीकाकरण हेतु अपॉइंटमेंट देने के लिए आपको एक प्रारम्भिक ई-मेल किया जायेगा।

२. आपको वैक्सीन लगने की नियत तिथि से पहले, आपको आपके टीकाकरण सम्बन्धी एक अनु स्मारक ई-मेल और सन्देश भेजा जायेगा। (याद रखें: पूर्णतया संरक्षित होने हेतु दोनों खुराक लेना आवश्यक है)

३. यदि आप अपने टीकाकरण की तिथि, समय अथवा स्थान में परिवर्तन करना चाहते हैं, तो आप टीकाकरण बुकिंग प्रणाली द्वारा अथवा 0800 28 29 26 (ऑकलैंड) या 0800 237 829 (नॉर्थलैंड) पर फ़ोन कर सकते हैं।

४. आपके द्वारा किए गए किसी भी तरह के परिवर्तनों की पुष्टि करने हेतु आपको एक ई-मेल अथवा सन्देश प्राप्त होगा।

५. अपने टीकाकरण अपॉइंटमेंट पर जाएं।

अधिक जानकारी के लिए:

टीकाकरण हेल्पलाइन पर फ़ोन करें:
ऑकलैंड- 0800282926
नॉर्थलैंड- 0800237829

अपने पारिवारिक चिकित्सक से बात करें।

immunisation.northernregion.health.nz
पर विज़िट करें।

जब हम ठान लेते हैं, तो हम, सभी को संरक्षित रखने में मदद कर रहे हैं।

आइये, आओटैरोआ को मिलकर संरक्षित रखें।

NORTHLAND DISTRICT HEALTH BOARD
Te Poari Hauora Ā Rohe O Te Tai Tokerau
AUCKLAND DISTRICT HEALTH BOARD
Te Toka Tumai
Waitematā District Health Board
Best Care for Everyone
COUNTIES MANUKAU HEALTH
Unite against COVID-19