कोविड-19 टीका

कोविड-19 टीके के बारे में मुझे क्या पता होना चाहिए?

Vaccinated for COVID-19
One CAMH>COVID-19

नई जानकारी के लिए आखिरी बार उद्दिनांकित: 17 मई 2021

कोविड-19 क्या है?

- कोविड-19 वर्ष 2019 के कोरोनावायरस के कारण होने वाली एक संक्रामक बीमारी है।
- किसी कोविड-19 वायरस से संक्रमित रोगी के किसी अन्य स्वस्थ आदमी के पास खांसने, छींकने या सांस भी लेने भर से कोविड-19 फैल सकता है।
- हो सकता है कुछ लोगों को वायरस हो लेकिन उन्हें पता ना चले और इस तरह वे दूसरे लोगों को संक्रमित कर दें।
- कोविड-19 से संक्रमित लोगों में निम्नलिखित पाया जा सकता है:
  - खांसी
  - बुखार
  - थकान
  - स्वाद या महक कम आना
  - सांस लेने में तकलीफ
  - दस्त या उल्टियाँ
  - ठंड लगना
  - बहती हुई नाक
- कोविड-19 से संक्रमित कुछ लोगों में बहुत मामूली लक्षण दिखाई देते हैं। दूसरों को शायद ज़रा भी तबियत खराब ना लगे। लेकिन कोविड-19 से संक्रमित कुछ लोग बहुत बीमार हो जाते हैं और उनकी मृत्यु हो सकती है।

टीका क्या है?

- टीका आपके इम्यून सिस्टम (रोग प्रतिरोधक प्रणाली) को **एंटीबडी** बनाने को कहता है, जो आपको नुकसान पहुंचा सकने वाले जीवाणु से लड़ने में आपके शरीर की सहायता करते हैं।
- वैज्ञानिक आपको और अन्य लोगों को बैक्टीरिया और कोरोनावायरस जैसे वायरस समेत जीवाणुओं से बचाने के लिए टीके बनाते हैं।
- हम अन्य बीमारियों, जैसे कि पोलियो, फ्लू और मीसल्स के लिए पहले से ही टीके लगवाते हैं।
- कोविड-19 टीका आपके शरीर के प्राकृतिक प्रतिरोधक क्षमता के साथ मिल कर कोविड-19 के खिलाफ़ लड़ने में शरीर की सहायता करता है, बिल्कुल वैसे जैसे कि अन्य टीके करते हैं।

(पेज 2 पर जारी)

***इस पूरे डॉक्युमेंट में जहाँ पर भी "टीका" लिखा है, वहाँ हम उन सभी टीकों की बात कर रहे हैं जो हेल्थ कनाडा द्वारा लगाए जाने के लिए अनुमोदित किए गए हैं।**

(पेज 2 से आगे)

- कोविड-19 टीका सुई के ज़रिए दिया जाता है।
- डॉक्टरों को लगता है कि जितने ज़्यादा लोगों को टीका लगाया जाएगा, उतने कम लोग कोविड-19 से बीमार पड़ेंगे।
- डॉक्टरों को लगता है कि सभी के लिए कोविड-19 का टीका लेना ज़रूरी है।

कोविड-19 का टीका काम कैसे करता है?

- कनाडा ने कोविड-19 के चार टीके अनुमोदित किए हैं जो कि इन चार कंपनियों द्वारा बनाए गए हैं: फ़ाइज़र-बायोएनटेक (Pfizer-BioNTech) मॉडर्ना (Moderna), एस्ट्राज़ेनेका (AstraZeneca), और जॉनसन एण्ड जॉनसन (Johnson & Johnson) (जैनसेन, Janssen)।
- हर टीका अलग तरीके से विकसित किया गया है लेकिन ये सारे ही सुरक्षित हैं कोविड-19 से सुरक्षा करने में कारगर हैं। चारों टीकों के बीच अंतर के बारे में जानकारी पाने के लिए इस श्रेणी में दी गई FAQ (आमतौर पर पूछे जाने वाले सवाल) जानकारी पत्र देखें।
- कोविड-19 का टीका आपके इम्यून सिस्टम (रोग प्रतिरोधक प्रणाली) को कोरोनावायरस के खिलाफ़ एंटीबॉडी बनाने के लिए प्रशिक्षित करता है। यदि आप टीका लगवाने के बाद कोविड-19 के वायरस के संपर्क में आते हैं, तो एंटीबॉडी इससे लड़ने के लिए और आपको बीमारी से बचाने के लिए तैयार रहती हैं।
- कोविड-19 के किसी भी टीके में कोविड-19 का वायरस नहीं है, तो यह आपको कोविड-19 से संक्रमित नहीं कर सकता। इसके बजाय ये आपके शरीर को एंटीबडी बनाने की विधि सिखाती हैं।

मुझे कोविड-19 के टीकों की कितनी खुराक की ज़रूरत है?

- आपको कोविड-19 से पूरी तरह सुरक्षित होने के लिए फ़ाइज़र, बायोएनटेक और एस्ट्राज़ेनेका की दो खुराकों की ज़रूरत है।
  - इन तीन टीकों की एक खुराक काफी नहीं है। यह बहुत ज़रूरी है कि अगर आपको पहली खुराक के बाद थोड़े-बहुत लक्षण दिख भी रहे हों, तो भी आप दूसरी खुराक ज़रूर लें।
  - आपको टीका लगाने वाला व्यक्ति आपको बताएगा कि आपको दूसरी खुराक कब लेनी है, तो तारीख का ध्यान रखें।
- कोविड-19 से पूरी तरह सुरक्षित रहने के लिए आपको जैनसेन (Janssen) (जॉनसन एण्ड जॉनसन) की केवल एक ही खुराक लेनी होती है।

हमें यह कैसे पता है कि टीके सुरक्षित हैं?

- हमें पता है कि चारों टीके प्रभावी हैं और ये ही कोविड-19 को हराने का मुख्य तरीका हैं।
- ये टीके कोविड-19 की वजह से लोगों की मृत्यु से या अस्पताल में भर्ती होने की ज़रूरत से बचाएंगे।
- टीका लगवाने से आपको कोविड-19 नहीं होता। यह सिर्फ़ आपके शरीर के इम्यून सिस्टम (रोग प्रतिरोधक प्रणाली) के साथ काम करता है जिससे आपका शरीर वायरस से संपर्क में आने पर, उससे लड़ने के लिए तैयार रहेगा।
- डॉक्टरों और वैज्ञानिकों ने यह सुनिश्चित करने के लिए काफ़ी काम किया है कि यह टीका प्रयोग के

(पेज 3 पर जारी)

***इस पूरे डॉक्युमेंट में जहाँ पर भी “टीका” लिखा है, वहाँ हम उन सभी टीकों की बात कर रहे हैं जो हेल्थ कनाडा द्वारा लगाए जाने के लिए अनुमोदित किए गए हैं।**

(पेज 2 से आगे)

लिए सुरक्षित हो। वे किसी विरले दुष्प्रभाव को पहचानने के लिए टीके पर ध्यान केंद्रित किए हुए हैं। इससे यह सुनिश्चित करने में मदद मिलती है कि हमें सुरक्षित और प्रभावी टीकों की आपूर्ति मिलती रहेगी।

- वैज्ञानिकों ने बहुत से लोगों पर इसका परीक्षण किया है। जिन लोगों पर परीक्षण किया जा रहा था, उन सब को एक एक सुई दी गई। कुछ लोगों की सुई में टीका था, और कुछ लोगों को ऐसी सुई दी गई थी जिसमें टीका नहीं था।
- उसके बाद वैज्ञानिकों ने जाँच की कि दोनों तरह के समूहों के लोगों में क्या फ़र्क आया।
- टीका लेने वाले लगभग सभी लोग बीमार नहीं पड़े। जिन लोगों को टीका नहीं मिला था, उन में से ज़्यादा लोग बीमार पड़े।
- लाखों लोगों को टीके लगने के बाद यह पता चला, कि एस्ट्राज़ेनेका और जैनसन टीकों के कारण खून का एक बहुत ही दुर्लभ लेकिन गंभीर विकार, जिसे वैक्सीन-इंड्यूस्ड थ्रोम्बोटिक थ्रोम्बोसायटोपीनिया (vaccine-induced thrombotic thrombocytopenia, VITT) कहते हैं, हो सकता है। इस से खून के थक्के जम जाते हैं, ICU में भर्ती होना पड़ता है और इस से मृत्यु भी हो सकती है। हालांकि, सुरक्षा निगरानी इतनी कड़ी है कि वैज्ञानिक इस दुर्लभ दुष्प्रभाव पर ध्यान दे पाए और अब डॉक्टर इसे पहचान कर इसका इलाज करने मे समर्थ हैं।
- यदि आप किसी भी टीके के बारे में चिंतित हैं, तो कृपया अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से बात करें।

इस टीके के दुष्प्रभाव क्या हैं?

- सामान्य दुष्प्रभावों में निम्नलिखित शामिल हैं:
  - बांह में दर्द
  - सुई लगने वाली जगह लाल होना और सूजन
  - थकान
  - सिरदर्द
  - हल्का बुखार या सर्दी लगना
  - मांसपेशियों या जोड़ों में दर्द
- ये दुष्प्रभाव आमतौर पर मामूली या हल्के से होते हैं और थोड़े दिन में खत्म हो जाते हैं।

कुछ टीकों की वजह से होने वाले खून के थक्कों के बारे के बारे में क्या कहेंगे?

- VITT एक दुर्लभ लेकिन गंभीर रक्त विकार है। यह एस्ट्राज़ेनेका और जैनसन टीके लेने वाले लोगों में से किसी को भी टीका लगवाने के 4 से 28 दिन के भीतर हो सकता है।
  - जिन लोगों में पहले से ही इसी तरह का विकार, जिसे हेपारिन- इंड्यूस्ड थ्रोम्बोसायटोपीनिया (heparin-induced thrombocytopenia, HIT), कहा जाता है, या जिन्हें दिमाग से संबंधित साइनस नर्व थ्रोम्बोसिस हो चुका है, उन्हें VITT होने का ज़्यादा खतरा है। इस विकार के कारण एक विशेष तरह के खून के थक्के जम जाते हैं, ICU में भर्ती होना पड़ता है और मृत्यु भी हो सकती है।

(पेज 4 पर जारी)

***इस पूरे डॉक्युमेंट में जहाँ पर भी "टीका" लिखा है, वहाँ हम उन सभी टीकों की बात कर रहे हैं जो हेल्थ कनाडा द्वारा लगाए जाने के लिए अनुमोदित किए गए हैं।**

(पेज 3 से आगे)

- कोविड-19 के कारण भी खून के थक्के जम सकते हैं, ICU में भर्ती होना पड़ता है और मृत्यु भी हो सकती है। कुछ मामलों में, एस्ट्राज़ेनेका और जैनसन टीकों से हो सकने वाली स्वास्थ्य समस्याओं का जोखिम कोविड-19 से हो सकने वाली गंभीर स्वास्थ्य समस्या के जोखिम से कम है। अपने जोखिमों के बारे में जानकारी प्राप्त करने और टीके लगवाने या ना लगवाने के निश्चय में मदद पाने के लिए अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से बात करें।
- एस्ट्राज़ेनेका टीकों से VITT होने के ज़्यादा जोखिम होने की वजह से ओंटारिओ सरकार ने इस विशेष टीके की पहली खुराक देने पर रोक लगाने का निश्चय किया है। यदि आप अपनी पहली खुराक ले चुके हैं, तो विश्वास रखें कि आपने बहुत प्रभावी टीका लगवाया है। आपको आपकी दूसरी खुराक के लिए कोई दूसरा टीका भी दिया जा सकता है।

• VITT और एस्ट्राज़ेनेका टीके के बारे में ज़्यादा जानकारी के लिए इस श्रेणी में दी गई FAQ (आमतौर पर पूछे जाने वाले सवाल) जानकारी पत्र देखें।

यह टीका किसे लगवाना चाहिए?

- अगर मुमकिन हो, तो हर किसी को यह टीका लगवाना चाहिए।
- इसमें वे लोग भी शामिल हैं जो पहले वायरस से ग्रस्त हो चुके हैं और वे लोग भी जो इस वायरस से संक्रमित नहीं हुए हैं।
- कुछ समूहों के लिए यह टीका लगवाना बहुत ज़रूरी है, क्योंकि उनके लिए कोविड-19 से बच पाना मुश्किल है और यदि वे वायरस से संक्रमित होगए तो बहुत बीमार हो जाएंगे। इन समूहों में शामिल हैं:
  - बड़ी उम्र के वयस्क
  - अग्रणी राष्ट्रों के वयस्क, मेटिस (Métis) और इनूएट (Inuit) समुदाय के लोग (इस आबादी के लिए Maad'ookiing Mshkiki -- Sharing Medicine द्वारा विकसित कोविड-19 टीके के बारे में अधिक जानकारी के लिए देखें)।
  - जो लोग उच्च-जोखिम वाले स्थानों पर रह रहे है या काम कर रहे हैं (जैसे कि सेवानिवृत्ति होम, आश्रय और अस्पताल में लंबे समय के लिए भर्ती)
  - वे लोग जिनके पास घर पर मिलने के लिए बहुत लोग आते हैं,जहाँ उनकी मदद करने के लिए कोई उनके घर आता है
  - किसी पुरानी बीमारी (जैसे कि, गंभीर मानसिक बीमारी, डायबिटीज़ और दमा) से ग्रस्त लोग।

किसे यह टीका नहीं लगवाना चाहिए?

- 12 साल से नीचे किसी भी व्यक्ति के लिए कोई भी कोविड-19 का टीका अनुमोदित नहीं है। अभी यह सुनिश्चित करने के लिए और भी परीक्षण किए जा रहे हैं कि यह बच्चों के लिए सुरक्षित है।
- यदि आप में कुछ ऐसे लक्षण दिखाई दे रहे हैं जिनके कारण आपको लगता है कि आपको कोविड-19 हो सकता है, तो आपको टीका लगवाने के लिए इन्तज़ार करना पड़ेगा।
- यदि आपको **पॉलीइथाइलीन ग्लाएकॉल** (**polyethylene glycol, PEG**) से ऐलर्जी है तो आपको mRNA टीका (फ़ाइज़र-बायोएनटेक या मॉडर्ना) नहीं लगवाना चाहिए। पॉलीइथाइलीन ग्लाएकॉल एक सामान्य घटक है जो कुछ उत्पादों जैसे दवाई, रेचक दवाई और खांसी के सिरप में पाया जाता है।

(पेज 5 पर जारी)

***इस पूरे डॉक्युमेंट में जहाँ पर भी "टीका" लिखा है, वहाँ हम उन सभी टीकों की बात कर रहे हैं जो हेल्थ कनाडा द्वारा लगाए जाने के लिए अनुमोदित किए गए हैं।**

(पेज 4 से आगे)

- यदि आपको **ट्रोमेथमाइन (tromethamine)** से ऐलर्जी है, तो आपको मॉडर्ना टीका नहीं लगवाना चाहिए। ट्रोमेथमाइन ऐसा घटक है जो सिर्फ़ मॉडर्ना टीके में पाया जाता है।
- यदि आपको **पॉलीसॉर्बेट 80 (polysorbate 80)** से ऐलर्जी है, तो आपको एस्ट्राज़ेनेका या जनसेन(जॉन एण्ड जॉनसन) का टीका नहीं लगवाना चाहिए। पॉलीसॉर्बेट दवाइयों और मेकअप जैसे उत्पादों में पाया जाने वाला सामान्य घटक है।
- जिन लोगों को **हेपारिन-इंड्यूस्ड थ्रोम्बोसायटोपीनिया** (**heparin-induced thrombocytopenia, HIT**) या जिन्हें दिमाग से संबंधित साइनस नर्व थ्रोम्बोसिस हो चुका है, उन्हें VITT होने का ज़्यादा खतरा है, जिससे खून के थक्के जम सकते हैं, ICU में भर्ती होना पड़ता है और मृत्यु भी हो सकती है। ऐसे लोगों को एस्ट्राज़ेनेका या जैनसन टीके नहीं लगवाने चाहिए।
- यदि आपको कोविड-19 के टीके की पहली खुराक की वजह से गंभीर ऐलर्जिक प्रतिक्रिया हो गई थी तो अपने डॉक्टर से पूछिए कि क्या आपको किसी अन्य तरह का टीका लगवाना चाहिए।

यदि मैं गर्भवती हूँ या स्तनपान करा रही हूँ तो क्या करना चाहिए?

- कई गर्भवती महिलाओं को कोविड-19 होने पर मामूली से मध्यम तक लक्षण होंगे।
- लेकिन, कुछ गर्भवती महिलाएं बहुत बीमार पड़ सकती हैं और उन्हें ICU समेत, अस्पताल में भर्ती करवाना पड़ सकता है। शोध से पता चला है कि गर्भवती महिलाओं का उन हमउम्र महिलाओं की तुलना में बहुत ज़्यादा बीमार पड़ने का खतरा है जो गर्भवती नहीं हैं।
- कोविड-19 से समय पूरा होने से पहले जन्म का जोखिम भी बढ़ सकता है, जो नवजात शिशुओं में होने वाले मेडिकल विकारों से संबंधित है।
- कोविड-19 के शुरू के टीकों के परीक्षण में गर्भवती या स्तनपान कराने वाले लॉग शामिल नहीं थे, लेकिन नए शोध अभी चल रहे हैं।
- चूंकि बाकी अन्य टीके गर्भवती या स्तनपान कराने वाले लोगों के लिए सुरक्षित होते हैं, तो विशेषज्ञों का मानना है कि कोविड-19 के टीके भी इनके लिए सुरक्षित होने चाहिए।
- ज़्यादातर लोगों के लिए टीके लगवाना सबसे सुरक्षित विकल्प है। कनाडा की प्रसूतिविशेषज्ञ और महिला रोग विशेषज्ञ समिति (The Society of Obstetricians and Gynecologists) गर्भवती महिलाओं को टीका लगवाने की सलाह देती है।
- टीका लगवाने से पहले, अपने डॉक्टर, मिडवाइफ या देखभाल टीम से बात करें। वे आपसे टीके के लाभों और जोखिमों और आपके लिए कोविड-19 के संक्रमण के खतरे के बारे में बात करेंगे और बताएंगे कि आपके लिए सबसे बेहतर क्या रहेगा।
- यह भी ज़रूरी है कि आप टीकाकरण करने वाले व्यक्ति को बताएं कि आप गर्भवती हैं और/या स्तनपान करवा रही हैं।

मेरी दवाओं के बारे में क्या होगा? क्या टीके का उन पर प्रभाव पड़ेगा?

- जो लोग दवाएं लेते हैं, उनमें से अधिकतर लोगों को इस बात की चिंता करने की ज़रूरत नहीं है कि उनकी दवाएं टीके के साथ मिलकर कैसा असर करेंगी। यह अपने डॉक्टर या दवा विक्रेता से पूछने के लिए अच्छा प्रश्न है।

(पेज 6 पर जारी)

***इस पूरे डॉक्युमेंट में जहाँ पर भी "टीका" लिखा है, वहाँ हम उन सभी टीकों की बात कर रहे हैं जो हेल्थ कनाडा द्वारा लगाए जाने के लिए अनुमोदित किए गए हैं।**

(पेज 5 पर जारी)

- यदि आप एंटीकोएग्यूलेन्ट (खून को पतला करने वाली दवाएं) लेते हैं, तो आपको टीका देने वाले व्यक्ति को यह बता देना चाहिए जिससे वे सुई लगने पर होने वाली चोट को कम करने की कोशिश करें।

क्या शराब, भांग या अन्य नशीले पदार्थ टीके के प्रभाव पर असर डालते हैं?

- नहीं, वे टीके पर कोई असर नहीं डालते। आपको टीके से पहले या बाद में शराब पीना बंद करने की कोई ज़रूरत नहीं है।
- हालांकि, चूंकि शराब इम्यून सिस्टम (रोग प्रतिरोधक प्रणाली) पर असर डालती है, और टीके के प्रभाव को देखते हुए, लोगों को टीका लगवाने की अवधि में शराब का अधिक मात्र में सेवन करने से बचना चाहिए।
- अभी तक, भांग या अन्य नशीले पदार्थों के सेवन के कारण टीका ना लगवा पाने की कोई समस्याएं सामने नहीं आई हैं।
- आपको टीका लगवाने से पहले अपने डॉक्टर या देखभाल टीम से अपने शराब, भांग या अन्य नशीले पदार्थों के सेवन के बारे में बात कर लेनी चाहिए, जिससे आप एक सुरक्षा योजना बना सकें।

क्या मुझे टीके से ऐलर्जी हो सकती है?

- हाँ हो सकती है, लेकिन इसकी बहुत संभावना नहीं है। अधिकतर लोगों को टीके से कोई ऐलर्जी नहीं होगी।
- यदि आपको किसी एक टीके के किसी घटक से ऐलर्जी है तो आपको वह टीका नहीं लगवाना चाहिए। हालांकि आप फिर भी अन्य टीकों में से कोई और टीका लगवा सकते हैं।
- यदि आपको **पॉलीइथाइलीन ग्लाएकॉल** (**polyethylene glycol, PEG**) से ऐलर्जी है तो आपको mRNA टीका (फ़ाइज़र-बायोएनटेक या मॉडर्ना) नहीं लगवाना चाहिए।
- यदि आपको **पॉलीसॉर्बेट 80 (polysorbate 80)** से ऐलर्जी है, तो आपको एस्ट्राज़ेनेका या जनसेन(जॉन एण्ड जॉनसन) का टीका नहीं लगवाना चाहिए।
- यदि आपको **ट्रोमेथमाइन** (**tromethamine**) से ऐलर्जी है, तो आपको मॉडर्ना टीका नहीं लगवाना चाहिए। ट्रोमेथमाइन ऐसा घटक है जो सिर्फ़ मॉडर्ना टीके में पाया जाता है।
- विशेषज्ञों का मानना है कि ज़्यादातर ऐलर्जीयों से ग्रस्त लोगों और वे लोग जिन्हें अन्य टीकों से ऐलर्जी होती है, उन सबके लिए भी mRNA टीका सुरक्षित हैं। ऐसा इसलिए है क्योंकि इस टीके में जो घटक हैं वे अधिकतर टीकों में मिलने वाले घटकों से अलग हैं।
- यदि आपको टीका लगने के चार घंटे के भीतर, मामूली से मध्यम प्रतिक्रिया (जैसे सूजन या पित्ती निकलना) होती है, तो आपको दूसरी खुराक लेने से पहले किसी ऐलर्जी विशेषज्ञ से जाँच करवा लेना चाहिए।
- इन टीकों में कोई धातु, एंटीबायोटिक या खाद्य पदार्थ नहीं हैं (यानि कि, इसमें जेलेटिन नहीं है?, तो ये टीके हलाल और कोशर हैं)।

मानसिक बीमारी और/या व्यसन से ग्रस्त लोगों के लिए टीका लगवाना ज़रूरी क्यों है?

- यह महामारी सभी के लिए बहुत कष्टपूर्ण रही है, खासतौर पर उनके लिए जिन्हें मानसिक बीमारी है या जिन्हें शराब या नशीले पदार्थों की समस्याएं हैं।

(पेज 7 पर जारी)

***इस पूरे डॉक्युमेंट में जहाँ पर भी "टीका" लिखा है, वहाँ हम उन सभी टीकों की बात कर रहे हैं जो हेल्थ कनाडा द्वारा लगाए जाने के लिए अनुमोदित किए गए हैं।**

(पेज 6 से आगे)

- गंभीर मानसिक बीमारी वाले लोगों को कोविड-19 होने की और बहुत बीमार पड़ने की अधिक संभावना है।
- जो लोग नशीले पदार्थों का सेवन करते हैं, या जिन्हें नशीली दवाओं का व्यसन है, उन्हें भी कोविड-19 होने की और बहुत बीमार पड़ने की अधिक संभावना है।
- टीके उन लोगों की सुरक्षा करते हैं जिन्हें वे लगाए जाते हैं, और साथ-साथ उनके आस-पास रहने वाले लोगों की भी सुरक्षा करते हैं।
- जितने ज़्यादा लोग टीका लगवाने के लिए हामी भरेंगे, उतनी ही जल्दी हमारा जीवन पहले की तरह सामान्य हो जाएगा।
- जो लोग टीका नहीं लगवाएंगे, वे अभी भी कोविड -19 होने के बारे में और दूसरों तक इस बीमारी को फैलाने के बारे में चिंतित रहेंगे। जब महामारी खत्म हो जाएगी, तब भी वे सब कुछ करने में खुद को इतना आज़ाद महसूस नहीं करेंगे।

मुझे कैसे पता चलेगा कि मुझे टीका कब लग सकता है और मुझे यह कैसे पता चलेगा कि मुझे टीका लगवाने के लिए कहाँ जाना है?

- आपके डॉक्टर या देखभाल करने वाली टीम के सदस्य आपको बताएंगे कि आपको टीका कब लगाया जा सकता है और इसके लिए आपको कहाँ जाना है।
- आप ताज़ा जानकारी के लिए ओंटारिओ सरकार की कोविड-19 टीकाकरण वेबसाईट भी देख सकते हैं: covid-19.ontario.ca/covid-19-vaccines-ontario

क्या मुझे टीके के लिए कुछ भुगतान करना पड़ेगा?

- आपको टीके के लिए कोई भुगतान नहीं करना है। कनाडा सरकार सबके टीकों का भुगतान कर रही है।
- यदि आप को टीका लगाया जाता है, तो इससे सरकार द्वारा आपको मिलने वाली राशि में कोई फ़र्क नहीं पड़ेगा या कोई समस्या नहीं होगी। इसमें सरकार द्वारा दिए जाने वाला अक्षमता सहयोग भुगतान (ODSP) शामिल है।

मैं इस बात का निश्चय कैसे करूँ कि मुझे टीका चाहिए या नहीं? मैं यह निर्णय कैसे करूँ कि मुझे कौन सा टीका लगवाना चाहिए?

- टीके के बारे में बात करने के लिए सबसे बेहतर व्यक्ति आपके डॉक्टर हैं। आप अपने परिवार, दोस्तों या उन अन्य व्यक्तियों से भी बात कर सकते हैं जिन पर आप को भरोसा है।
- वे आपको उस सारी जानकारी के बारे में समझने में मदद करेंगे जिसके बारे में आपको सोचना चाहिए।
- जिन लोगों पर आपको भरोसा है, जैसे कि परिवार और दोस्त, वे भी आपके डॉक्टर से बात करने में आपकी मदद कर सकते हैं।
- ये CAMH COVID-19 जानकारी पत्र भी मदद करते हैं: www.camh.ca/covidvaccine
- मई 2021 से, एस्ट्राज़ेनेका की पहली खुराक नहीं दी जाएगी। इसे दूसरी खुराक के रूप में फिर भी इस्तेमाल किया जा सकता है क्योंकि जो लोग इसे दूसरी खुराक के रूप में लेते हैं, उनको VITT होने का खतरा काफी कम होता है।
- कुछ मामलों में, फ़ाइज़र और मॉडर्ना से पहले आपको जैनसन टीका लगवाने की पात्रता मिल सकती

(पेज 8 पर जारी)

***इस पूरे डॉक्युमेंट में जहाँ पर भी "टीका" लिखा है, वहाँ हम उन सभी टीकों की बात कर रहे हैं जो हेल्थ कनाडा द्वारा लगाए जाने के लिए अनुमोदित किए गए हैं।**

(पेज 7 से आगे)

है। अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से बात कर के निर्धारित करें कि आपके लिए कौन स विकल्प सबसे बेहतर है। सोचने लायक कुछ बाते हैं:

- दूसरी खुराक लेने की क्षमता
- आपको कोविड-19 होने का खतरा, जो इस पर निर्भर करता है कि आप कहाँ रह रहे हैं (हॉट स्पॉट्स सबसे जोखिम भरी जगहें हैं) और समुदाय के अन्य सदस्यों के साथ अपना संपर्क सीमित करने की क्षमता
- कोविड-19 के कारण बहुत ज़्यादा बीमार होने का खतरा, जो उन लोगों के लिए बहुत ज़्यादा है जिन्हें बहुत प्रमुख मानसिक स्वास्थ्य निदान, विकसित होने में अक्षम, डिमेंशिया और कई अन्य स्वास्थ्य समस्याएं हैं

अगर मुझे टीका नहीं लगवाना तो क्या होगा? मेरे अधिकार क्या हैं?

- ऑंटारिओ में कोविड-19 का टीका लगवाना आपकी अपनी मर्ज़ी है। आप अपने डॉक्टर, देखभाल टीम के सदस्यों, परिवार और अन्य भरोसेमंद लोगों से सलाह मशविरा करके यह निश्चय ले सकते हैं कि टीका लगवाना आपके लिए सही है या नहीं।
- यदि आप टीका लगवाने का निर्णय लेते हैं, तो टीका लगवाने से पहले आपको यह बताने के लिए एक फॉर्म भरना होगा कि आप समझते हैं कि आपको टीका लगाया जा रहा है और आपने इस टीकाकरण के लिए अपनी स्वीकृति दी है। टीका लगवाने से पहले आप अपना निर्णय कभी भी बदल सकते हैं। आप अधिक जानकारी के लिए आग्रह भी कर सकते हैं।
- यदि आपको अपने अधिकारों के बारे में अधिक जानकारी चाहिए तो अपने डॉक्टर से बात करें।

यदि मेरी जगह निर्णय लेने वाला कोई और व्यक्ति हो तो क्या होगा?

- यदि आपकी जगह कोई और निर्णय ले रहा है, तो वह व्यक्ति आपके लिए निर्णय लेगा। आपकी जगह निर्णय लेने वाले व्यक्ति को टीकाकरण के बारे में आपके द्वारा पहले कही गई किसी भी बात पर सोच-विचार करना पड़ेगा। यदि आप टीका लगवाने से पहले कुछ नहीं कहते हैं, तो आपकी जगह निर्णय लेने वाला व्यक्ति यह तय करेगा कि टीका आपके सर्वोत्तम हित में है या नहीं।
- टीका लगवाने से पहले, आपकी जगह निर्णय लेना वाला व्यक्ति ही आपकी जगह फॉर्म पर हस्ताक्षर करेगा।
- यदि आपको अपने अधिकारों के बारे मे अधिक जानकारी चाहिए तो अपने डॉक्टर से बात करें।

नोट्स

CV79/05-2021

यदि आपके कोई प्रश्न हैं तो, कृपया अपने डॉक्टर से बात करें।

यह जानकारी पत्र उन लोगों के प्रयोजन के लिए संसाधन नहीं है, जिन्हें कोविड-19 जाँच करवानी है या जो लोग मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं से गुज़र रहे हैं। यदि आप अपने मानसिक स्वास्थ्य में कोई परेशानी महसूस कर रहे हैं तो तुरंत 911 को कॉल करें या अपने नज़दीकी आपातकालीन विभाग में जाएं।

अधिक जानकारी के लिए, **www.camh.ca/covid19** पर जाएं

CAMH के अज़रीली वयस्क तंत्रिकाविकास केंद्र (Azrieli Adult Neurodevelopmental Centre) **की स्वीकृति से रूपांतरित किया गया**