camh

கோவிட்-19 தடுப்புமருந்து

எனது குடும்ப உறுப்பினருடன் COVID-19 தடுப்பு மருந்தினைப் பற்றி எப்படி நான் உரையாடலாம்?

Vaccinated for COVID-19

One CAMH>COVID-19

கடைசியாகப் புதுப்பிக்கப்பட்டது: மே 18, 2021

கோவிட்-19 நோய்க்கான தடுப்பு மருந்து பற்றிய உண்மைகளை நீங்கள் அறிந்து கொள்வது முக்கியமாக உள்ளது. உங்கள் குடும்ப உறுப்பினருடன் அவர் தடுப்பு மருந்தினை எடுக்க வேண்டுமா இல்லையா என்ற விடயம் பற்றிய அறிவு அடிப்படையிலான உரையாடல் செய்வதற்கு இது அவசியமாகிறது அவ்வாறான உரையாடல்களை மேற்கொள்வதற்கு இத் தகவல் இதழ் (information sheet) உதவும் என்று நாங்கள் நம்புகிறோம்.

கோவிட் -19 என்றால் என்ன?

- கோவிட் -19 என்பது 2019 ஆண்டைச் சேர்ந்த கொரோனா வைரசுக் கிருமியால் உண்டாகும் ஒரு தொற்று நோய் ஆகும்.
- கோவிட் -19 நோய்க்குரிய வைரசுக் கிருமி உடைய ஒருவர் இன்னுமொரு நபருக்கு அருகில் இருமினால், தும்மினால், பேசினால் அல்லது சுவாசித்தால் கூட இந்த நோய் பரவ முடியும்.
- சில மனிதர்களிடம் இந்த வைரசுக் கிருமி இருக்கின்றபோதிலும் அது அவர்களுக்குத் தெரிவதில்லை. எனவே அவர்களும் அதனை மற்றவர்களுக்குப் பரப்பிவிடுகிறார்கள்.
- கோவிட் -19 நோயுள்ள மக்களிடம் பின்வரும் அறிகுறிகள் இருக்கும்:
    - இருமல்
    - காய்ச்சல்
    - களைப்பான உணர்வு
    - சுவை அல்லது மணம் இல்லாமை
    - மூச்சு எடுப்பதில் சிரமம்
    - வயிற்றோட்டம் அல்லது சத்தி
    - குளிர்நடுக்கம்
    - மூக்குவழிதல்
- கோவிட் -19 நோயுடைய சிலருக்கு அறிகுறிகள் இலேசாக உள்ளன. இன்னும் சிலர் சுகவீன உணர்வு எதுவும் அடைவது இல்லை. ஆனால் கோவிட் -19 நோயுடைய சிலர் கடுமையான சுகவீனம் அடைவதுடன் மரணம் அடையவும் கூடும்.

ஒரு தடுப்பு மருந்து என்றால் என்ன?

- ஒரு தடுப்பு மருந்து உங்கள் உடலில் உள்ள நோய்த்தடுப்புவலுத் தொகுதியினுக்கு நோய் எதிர்ப் பொருட்களை உண்டாக்கும்படி கூறுகிறது. நோய் எதிர்ப்பொருட்கள் உங்களுக்கு தீங்கு விளைவிக்கக் கூடிய ஒரு கிருமிக்கு எதிராகப் போராட உதவுகின்றன.
- விஞ்ஞானிகள் கிருமிகளுக்கு எதிராகப் போராடி உங்களையும் மற்றைய மனிதர்களையும் பாதுகாக்கின்ற தடுப்பு மருந்துகளை உருவாக்குகிறார்கள். இக்கிருமிகளில் பக்ரிறியாக்களும் கொரோனா வைரசு கிருமிகளும் அடங்கும்.
- நாங்கள் ஏற்கெனவே இளம்பிள்ளை வாதம், சுரக்காய்ச்சல் மற்றும் சின்னமுத்து போன்ற வேறு நோய்களுக்கும் தடுப்பு மருந்து எடுத்து வருகிறோம்.

(பக்கம் 2 க்கு தொடருகிறது)

*இந்த ஆவணம் முழுவதிலும் நாங்கள் பொதுவான முறையில் “தடுப்பு மருந்து” என்று குறிப்பிடுகையில் Health Canada ஆரோக்கிய கனடா அமைப்பினால் மக்களுக்கு ஏற்றலாம் என்று அங்கீகரிக்கப்பட்டு உள்ள எல்லா வகையான தடுப்பு மருந்துகளையும் குறிப்பிடுகிறோம்.

(பக்கம் 1 இல் இருந்து தொடருகிறது)

- மற்றைய தடுப்பு மருந்துகள் போலவே கோவிட் -19 நோய்க்கான தடுப்பு மருந்தும் உங்கள் உடலில் உள்ள இயற்கையான நோய் எதிர்ப்பு சக்திகளுடன் சேர்ந்து கோவிட் -19 நோயோடு போராடி வெல்ல முற்படுகிறது.
- கோவிட் -19 நோய்க்கான தடுப்பு மருந்து ஒரு ஊசி வழியாக உடலில் ஏற்றப்படுகிறது.
- அதிகமான மக்களுக்கு இந்த தடுப்பு மருந்து ஏற்றப்படுமென்றால் மிகக் குறைவான மக்களே கோவிட் -19 நோயினால் சுகவீனம் அடைவர் என்று மருத்துவர்கள் கருதுகிறார்கள்.
- நோய்க்கான தடுப்புமருந்தினை மனிதர்களில் ஒவ்வொருவரும் உடலில் எடுத்துக் கொள்வது முக்கியம் என்று மருத்துவர்கள் கருதுகிறார்கள்.

கோவிட் -19 நோய்க்கான தடுப்பு மருந்து எப்படிச் செயற்படுகிறது?

- கோவிட்-19 நோயுக்கென்று கனடாவில் நான்கு தடுப்பு மருந்துகள் அங்கீகரிக்கப்பட்டு உள்ளன. தடுப்பு மருந்துகளின் பெயர்கள்: Pfizer-BioNTech, Moderna, AstraZeneca மற்றும் Johnson & Johnson (Janssen)
- தடுப்பு மருந்து ஒவ்வொன்றும் வேறுபட்ட முறையில் உருவாக்கப் பட்டது என்ற போதிலும் அவை யாவும் கோவிட்-19 நோயில் இருந்து மனிதர்களைக் காப்பதில் பயனுறுதி நிலை (effective) கொண்டனவாக உள்ளன. இந்த நான்கு வகையான தடுப்பு மருந்துகளுக்கு இடையிலான வேறுபாடுகள் பற்றிய தகவலினை பெறுவதற்கு இத் தகவல் வெளியீட்டுத் தொடரில் அடங்கும் FAQ info sheet அடிக்கடி கேட்கப்படும் கேள்விகளுக்கான தகவல் இதழ் விபரங்களைப் பார்வையிடுகிறோம்.
- இந்த கொரோனா வைரசுக்கு எதிராக நோய் எதிர்ப்புப் பொருட்களை(antibodies) உருவாக்கும்படி, கோவிட் -19 நோய்க்கான தடுப்பு மருந்து உங்கள் உடலில் உள்ள நோய்த்தடுப்பு வலுத் தொகுதிக்கு பயிற்சி அளிக்கிறது. தடுப்புமருந்தினை உடலில் உள்ளெடுத்த பின்பாக கோவிட் -19 நோய் வைரசுக்கு நீங்கள் உள்ளாக நேரிட்டால், உடலில் தயாராக இருக்கும் நோயெதிர்ப்புப் பொருட்கள் அந்த வைரசுக்கு எதிராகப் போராடி வென்று நோய்வாய்ப்படாமல் உங்களை பாதுகாக்கின்றன.
- கோவிட்-19 நோயுக்கான தடுப்பு மருந்துகள் எதனிலும் கோவிட்-19 நோய் வைரசுக் கிருமி அடங்கி இருக்க மாட்டாது. எனவே அத்தடுப்பு மருந்துகள் உங்களுக்கு கோவிட்-19 நோயினைக் கொடுக்க முடியாது. அதற்குப் பதிலாக உங்கள் உடம்பு நோயெதிர்ப்புப் பொருட்களை (antibodies) தானாகவே தயாரிப்பதற்கு உதவுகின்ற தயாரிப்புக் குறிப்பினை தடுப்பு மருந்துகள் உடம்புக்குக் கொடுக்கின்றன.

எனக்குத் தேவையான தடுப்பு ஊசிமருந்து, ஒன்று அல்லது இரண்டு தடவைகளிலா ஏற்றப்படுதல் வேண்டும்?

- கோவிட்-19 நோயிலிருந்து பூரண பாதுகாப்பினைப் பெறுவதற்கு, Pfizer-BioNTech, Moderna மற்றும் AstraZeneca ஆகிய தடுப்பு மருந்துகளில் ஒன்றினை நீங்கள் இரண்டு தடவைகள் ஊசிமருந்தாக எடுக்க வேண்டிய தேவை உள்ளது.
    - இம்மூன்று மருந்துகளின் விடயத்தில் ஒரு தடவை மட்டும் ஊசிமருந்து எடுப்பது போதுமானதாக இருக்க மாட்டாது. தடுப்பு ஊசிமருந்தினை இரண்டாவது தடவையும் எடுக்கவேண்டும் என்பது முக்கியமாக உள்ளது. முதலாவது தடவை மருந்துப் பங்களவினை எடுத்த பின்பு, இலேசான அளவில் நோய் அறிகுறிகள் உங்களுக்கு இருக்கின்றன என்றாலும், இரண்டாவது தடவையும் தடுப்பு ஊசிமருந்தினை எடுக்கவேண்டும் .
    - உங்களுக்கு தடுப்பு மருந்து ஏற்றும் நபர், நீங்கள் எப்பொழுது இரண்டாவது தடவை அம்மருந்தை உடலில் ஏற்றிக் கொள்ள வேண்டும் என்று கூறுவார். எனவே அவர் கூறும் திகதியை கவனித்துக் கொள்ளுங்கள்.
- கோவிட்-19 நோயில் இருந்து நீங்கள் பூரண பாதுகாப்பினை பெறுவதற்கு Janssen (Johnson & Johnson) தடுப்பு ஊசிமருந்தினை ஒரு தடவை மட்டும் எடுப்பது போதுமானதாக உள்ளது.

*இந்த ஆவணம் முழுவதிலும் நாங்கள் பொதுவான முறையில் “தடுப்பு மருந்து” என்று குறிப்பிடுகையில் Health Canada ஆரோக்கிய கனடா அமைப்பினால் மக்களுக்கு ஏற்றலாம் என்று அங்கீகரிக்கப்பட்டு உள்ள எல்லா வகையான தடுப்பு மருந்துகளையும் குறிப்பிடுகிறோம்.

தடுப்பு மருந்துகள் பாதுகாப்பு ஆனவை என்று எப்படி நாம் அறிவோம்?

- நான்கு வகையான தடுப்பு மருந்துகளில் எல்லாமே பயனுறுதி நிலை கொண்டனவாக இருப்பதை நாம் அறிவோம். கோவிட்-19 நோயினை நாங்கள் முறியடிப்பதற்கு எமக்குள்ள பிரதான வழிமுறையாக இவை உள்ளன.
- இத் தடுப்பு மருந்துகள் கோவிட்-19 நோய் காரணமாக மக்கள் இறப்பதையும் அவர்கள் வைத்திய சாலைக்குச் செல்லும் தேவை ஏற்படுவதையும் தடுக்கின்றன.
- தடுப்பு மருந்துகள் உங்களுக்கு கோவிட்-19 நோயினைக் கொடுப்பதில்லை. இவை உஙகளிடம் உள்ள நோய்த் தடுப்பு வலுத் தொகுதியுடன் மட்டுமே செயற்படுகின்றன. இதன் பயனாக, கிருமியுடன் நீங்கள் தொடர்பு கொள்ள நேரிடும் பொழுது உங்களுடைய உடல் வைரசுக் கிருமியுடன் போராடுவதற்குத் தயாராக உள்ளது.
- மருத்துவர்களும் விஞ்ஞானிகளும் சேர்ந்து உழைத்து, உபயோகத்துக்கு இத்தடுப்பு மருந்துகள் பாதுகாப்பானவை என்பதை உறுதி செய்து உள்ளனர். தடுப்பு மருந்தின் பாதுகாப்பு நிலையினை அவர்கள் தொடர்ந்து அவதானித்து, ஏதாயினும் அரிதான பக்கவிளைவுகள் தோன்றுகின்றனவா என்பதையும் கண்காணித்து வருகின்றனர். இதன் மூலம் பாதுகாப்பான பயனுறுதி கொண்ட தடுப்பு மருந்து வழங்கப்படுவதை நாம் உறுதி செய்ய முடிகிறது.
- விஞ்ஞானிகள் இத்தடுப்பு மருந்துகளை மிகப் பல மனிதர்களுக்குக் கொடுத்து பரிசோதனை செய்துள்ளனர். சோதனைக்கு உட்பட்ட எல்லா மனிதரிகளிலும் அவர்கள் உடலில் ஊசி ஏற்றப்பட்டது. சில மனிதர்களுக்குக் கொடுக்கப்பட்ட ஊசியில் தடுப்பு மருந்து அடங்கி இருந்தது. வேறு சில மனிதர்களுக்குக் கொடுக்கப்பட்ட ஊசியில் மருந்து இருக்கவில்லை.
- இதன்பிறகு விஞ்ஞானிகள் இரண்டு வகையான குழு மனிதர்களுக்கும் காலப் போக்கில் என்ன நிகழ்ந்தது என்று கவனித்தனர்.
- தடுப்பு மருந்து ஏற்றப்பட்டவர்களில் அனேகமாக எல்லோருமே சுகவீனம் அடையாமல் இருந்தனர். தடுப்பு மருந்து எற்றப்படாமல் போக நேர்ந்தவர்களில் மிகப் பலர் கோவிட் நோயினால் சுகவீனம் அடைந்தனர்.
- பல மில்லியன்கள் எண்ணிக்கையிலான மக்கள் தடுப்பு மருந்துகளை எடுத்த பின்பாக AstraZeneca மற்றும் Janssen வகைகளைச் சேர்ந்த தடுப்பு மருந்துகள், தடுப்பு மருந்தினால் தூண்டப்படும் vaccine induced vaccine- thrombotic thrombocytopenia (VITT) என்ற ஓர் அரிதான, ஆனால் தீவிரமான இரத்தக் கோளாறினை உண்டாக்கலாம் என்று அறியப்பட்டு உள்ளது. இக்கோளாறின் விளைவாக குருதி உறைவுக் கட்டிபடுதல், தீவிரசிகிச்சைப் பிரிவு அனுமதி மற்றும் மரணம் கூட ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. ஆயினும் இம்மருந்துகளின் பாதுகாப்புக்கான கண்காணிப்பு மிகவும் கண்டிப்பாக இருந்த காரணத்தால் விஞ்ஞானிகள் அரிதாக நிகழும் இப்பக்க விளைவினை அவதானிக்க முடிந்ததுடன், இப்பொழுது வைத்தியர்கள் இதனை அடையாளம் கண்டு சிகிச்சையளிக்கவும் முடிகிறது.
- தடுப்பு மருந்துகளில் எதனைப்பற்றியாவது உங்கள் மனதில் கிலேசம் உண்டு என்றால், தயவுசெய்து உங்கள் ஆரோக்கிய பராமரிப்பு வழங்குநருடன் அதுபற்றிக் கதையுங்கள்.

தடுப்பு மருந்தினால் உண்டாகும் பக்கவிளைவுகள் எவை?

- பொதுவான பக்க விளைவுகளில் அடங்குபவை :
  - புஜவலி
  - உங்களுக்கு ஊசி ஏற்றப்பட்ட இடத்தில் சிவந்து வீக்கம் காணப்படுதல்
  - களைப்பான உணர்வு
  - தலையிடி
  - மெல்லிய காய்ச்சல் அல்லது குளிர்நடுக்கம்
  - தசைநார் நோவு அல்லது மூட்டுவலி
- இப்பக்க விளைவுகள் வழக்கமாக இலேசாக அல்லது நடுத்தர அளவில் காணப்படும்.

*இந்த ஆவணம் முழுவதிலும் நாங்கள் பொதுவான முறையில் “தடுப்பு மருந்து” என்று குறிப்பிடுகையில் Health Canada ஆரோக்கிய கனடா அமைப்பினால் மக்களுக்கு ஏற்றலாம் என்று அங்கீகரிக்கப்பட்டு உள்ள எல்லா வகையான தடுப்பு மருந்துகளையும் குறிப்பிடுகிறோம்.

சில தடுப்பு மருந்துகளுடன் தொடர்புபட்ட குருதியுறைவுக் கட்டிபடுதல் பற்றி என்ன தெரியும்?

- VITT என்பது அரிதாக நிகழுகின்ற ஆனால் தீவிரமான ஓர் இரத்தக் கோளாறு ஆகும். AstraZeneca அல்லது Janssen தடுப்பு மருந்து உடலில் ஏற்றிய பின் வரும் நான்கு முதல் 28 நாட்களின் உள்ளாக இது உண்டாகலாம். Pfizer அல்லது Moderna தடுப்பு மருந்துகளுடன் VITT இந்தக் கோளாறு தொடர்பு கொண்டதாக இல்லை.
- இதனைப் போன்ற இன்னுமொரு இரத்தக் கோளாறாக இருந்து வரும் heparin-induced thrombocytopenia (HIT) அல்லது cerebral sinus vein thrombosis எனப்படும் மூளைய நாளக் குருதியுறைவு முன்பு தோன்றியுள்ள மனிதர்களில், இந்த VITT இரத்தக் கோளாறு ஏற்படும் ஆபத்து அதிகமாக இருக்கும். இந்த மருத்துவக் கோளாறின் காரணமாக சில வகையான குருதியுறைவுக் கட்டிபடுதல், தீவிரசிகிச்சைப் பிரிவு அனுமதிகள் மற்றும் மரணம் கூட நிகழலாம்.
- கோவிட்-19 நோய்கூட இவ்வாறான குருதியுறைவுகளை, தீவிர சிகிச்சைப்பிரிவு அனுமதி மற்றும் மரணத்தை விளைவிக்க முடியும். சில நோயாளர்களின் விடயத்தில் கோவிட்-19 நோய் சிக்கல் நிலை உண்டாவதால் ஏற்படும் பாரதூரமான ஆபத்தினை விட AstraZeneca அல்லது Janssen தடுப்பு மருந்தினால் உண்டாகும் மருத்துவப் பிரச்சினைகள் மிகக் குறைந்த ஆபத்தையே உண்டாக்குகின்றன. உங்கள் சொந்த நிலைமையில் ஏற்படக் கூடிய ஆபத்துக்கள் பற்றிய தகவலினைப் பெறுவதற்கு, உங்கள் ஆரோக்கிய பராமரிப்பு வழங்குநருடன் உரையாடுங்கள். இவ்வகையான தடுப்பு மருந்துகளை நீங்கள் எடுக்கலாமா என்று தீர்மானிப்பதற்கு அது உதவும்.
- AstraZeneca தடுப்பு மருந்தினால் விளையக் கூடிய அதிகரித்த ஆபத்தின் காரணமாக, ஒன்ராறியோ மாகாண அரசு குறிப்பிட்ட இத்தடுப்பு மருந்தின் முதலாவது பங்களவு (dose) விநியோகத்தை தற்காலிகமான நிறுத்தி வைக்கத் தீர்மானித்து உள்ளது. இம்மருந்தின் முதலாவது பங்களிப்பினை நீங்கள் ஏற்கெனவே எடுத்து விட்டீர்கள் என்றால், சிறந்த பயனுறுதி கொண்ட ஒரு தடுப்பு மருந்தினை நீங்கள் எடுத்துள்ளீர்கள் என்பதை தெரிந்து கொள்ளுங்கள். உங்களுடைய தடுப்பு மருந்துக்கான இரண்டாவது பங்களவாக தொடர்ந்து AstraZeneca வழங்கப்படலாம் அல்லது வேறொரு தடுப்பு மருந்து எடுக்கும் வாய்ப்பு உங்களுக்கு வழங்கப்படக் கூடும்.
- VITT இரத்தக் கோளாறு மற்றும் Astrazeneca தடுப்பு மருந்து ஆகியன பற்றி மேலதிக தகவல் பெறுவதற்கு இத் தகவல் இதழ் தொடரில் அடங்கியுள்ள FAQ info sheet (அடிக்கடி கேட்கப்படும் கேள்விகள் தகவல் இதழ்) பார்வையிடுங்கள்.

தடுப்பு மருந்தை <u>எடுக்கக் கூடாது</u> என்று தவிர்க்கப்பட்டு உள்ள யாரவது இருக்கிறார்களா?

- 12 வயதுக்கு உட்பட்டவர்கள் எவருக்கும் கொடுப்பதற்கு கோவிட்-19 தடுப்பு மருந்துகள் எதுவும் அனுமதிக்கப்படவில்லை. பிள்ளைகளுக்கு தடுப்பு மருந்து கொடுப்பது பாதுகாப்பானதா என்பதை உறுதி செய்வதற்காக, இப்பொழுது மேலும் பல பரிசோதனைகள் நடாத்தப்பட்டு வருகின்றன.
- கோவிட்-19 நோய் உங்களுக்கு இருக்கலாம் என்று உங்களை எண்ண வைக்கும் அறிகுறிகள் எவையெனும் உங்களிடம் காணப்பட்டால் இத் தடுப்பு மருந்தினைப் பெறுவதற்கு நீங்கள் மேலும் காத்திருக்க நேரிடலாம்.
- உங்களுக்கு **polyethylene glycol (PEG)** என்ற பதார்த்தம் ஒவ்வாமை அலர்ஜியினை உண்டாக்கும் என்றால், நீங்கள் mRNA இனத்தைச் சேர்ந்த தடுப்பு மருந்தினை (Pfizer-BioNTech அல்லது Moderna) உடலில் ஏற்றிக் கொள்ளக் கூடாது. Polyethylene glycol என்பது ஒரு சாதாரண சேர்க்கைப் பொருளாக மருந்து வகைகள், பேதி மருந்துகள் மற்றும் இருமல் மருந்துப் பானங்கள் போன்ற உற்பத்திப் பொருட்களில் அடங்கி உள்ளது.
- உங்களுக்கு **polysorbate 80** என்ற பதார்த்தம் ஒவ்வாமை அலர்ஜியினை உண்டாக்கும் என்றால், நீங்கள் AstraZeneca அல்லது Janssen (Johnson & Johnson) தடுப்பு மருந்தினை ஏற்றிக் கொள்ளக் கூடாது. இந்த polysorbate ஒரு சாதாரண சேர்க்கைப் பொருளாக மருந்து வகைகள் மற்றும் முக ஒப்பனைப் பொருட்களில் அடங்கி உள்ளது.

(பக்கம் 5 க்கு தொடருகிறது)

*இந்த ஆவணம் முழுவதிலும் நாங்கள் பொதுவான முறையில் “தடுப்பு மருந்து” என்று குறிப்பிடுகையில் Health Canada ஆரோக்கிய கனடா அமைப்பினால் மக்களுக்கு ஏற்றலாம் என்று அங்கீகரிக்கப்பட்டு உள்ள எல்லா வகையான தடுப்பு மருந்துகளையும் குறிப்பிடுகிறோம்.

(பக்கம் 4 இல் இருந்து தொடருகிறது)

- உங்களுக்கு **tromethamine** என்ற பதார்த்தம் ஒவ்வாமை அலர்ஜியினை உண்டாக்கும் என்றால், நீங்கள் Moderna தடுப்பு மருந்தினை ஏற்றிக் கொள்ளக் கூடாது. இந்த Tromethamine ஒரு சேர்க்கைக் கூறாக Moderna தடுப்பு மருந்தில் மட்டுமே காணப்படுகிறது.
- VITT இரத்தக் கோளாறு உண்டாகும் ஆபத்து, heparin-induced thrombocytopenia (HIT) அல்லது cerebral sinus vein thrombosis ஆகிய மருத்துவ இடர்கள் இதற்கு முன்பாக ஏற்பட்டு இருந்த மனிதர்களில், அதிகமாக உள்ளது. இந்த ஆபத்தின் விளைவாக குருதியுறைவுகள், தீவிர சிகிச்சைப் பிரிவு அனுமதி மற்றும் மரணம் கூட நிகழலாம். இவ்வாறான மனிதர்கள் AstraZeneca அல்லது Janssen vaccine தடுப்பு மருந்துகளை எடுக்கக் கூடாது.
- உங்களுக்கு முதலாவதாக ஏற்றப்படும் கோவிட்-19 தடுப்பு ஊசிமருந்தினைத் தொடர்ந்து பாரதூரமான எதிர்விளைவு ஒன்று உண்டாகி இருந்தால், வேறு ஒரு வித்தியாசமான வகைத் தடுப்பு மருந்தினை இனி நீங்கள் எடுக்க வேண்டுமா என்று உங்கள் வைத்தியரிடம் கேட்கவும்.

? உளநோய் அத்துடன்/அல்லது பழக்கத்துக்கு அடிமையான இயல்பு கொண்ட மனிதர்கள் இத்தடுப்பு மருந்தினை எடுப்பது ஏன் முக்கியமாக உள்ளது?

- இப்பெரும்புல நோய் (pandemic) எல்லா மனிதர்களுக்கும் ஒரு பெரிய இடராக இருந்து வருகிறது. மனநோய் உள்ளவர்கள் மற்றும் போதைப்பொருள், மதுபானம் என்பவை தொடர்பிலான பிரச்சினைகள் உள்ளவர்களுக்கு இது விசேடமான இடர்ப்பாடாக உள்ளது.
- தீவிரமான மனநோய் உள்ள மனிதர்கள் கோவிட்-19 நோயுக்கு ஆளாகி மிகுந்த சுகவீனம் அடையும் சாத்தியம் அதிகம் உள்ளது.
- போதைப் பொருட்கள் உபயோகிப்பவர்கள், அல்லது போதைப்பொருட்களுக்கு அடிமையாகி உள்ளவர்களும் கோவிட்-19 நோயுக்கு ஆளாகி மிகுந்த சுகவீனம் அடையும் சாத்தியம் அதிகம் உள்ளது.
- தடுப்பு மருந்துகள் அவற்றை ஏற்றுபவர்களைப் பாதுகாக்கின்றன. அத்துடன் அவர்களைச சூழ்ந்து இருப்பவர்ளையும் அவை பாதுகாக்கின்றன.
- மருந்து எடுப்பதற்கு ஆம் என்று கூறி அதனை ஏற்றுபவர்களின் எண்ணிக்கை எந்த அளவுக்கு உயருகிறதோ அந்த அளவு விரைவாக நாம் இயல்பான வாழ்க்கைக்குத் திரும்ப முடியும்.
- இத்தடுப்பு மருந்தினை ஏற்றாத மனிதர்கள் கோவிட்-19, நோய் தொற்றுவது பற்றியும் அதனை மற்றவர்களுக்கு பரப்புவது பற்றியும் தொடர்ந்து கவலைப்பட்டு வருவர். இப்பெரும்புலநோய் முடிவுக்கு வந்த பின்பும் சாதாரண விடயங்களில் சுதந்திரமாகச் செயற்படும் மனவுணர்வு அவர்களுக்கு இருக்காது.

தடுப்பு மருந்தினை எனது குடும்ப உறுப்பினர் ஒருவர் எடுக்கும் விடயம் பற்றி எப்படி நான் அவருடன் ஓர் உரையாடலை மேற்கொள்ளலாம்?

- இப்படியான ஓர் உரையாடலை அவருடன் வெகு சாதாரணமான ஒரு முறையில், அறியும் ஆர்வத்துடன் திறந்த மனத்துடன் ஆரம்பியுங்கள். ஒரு நம்பிக்கை உணர்வினைப் பேணுவதற்கு இது உதவும்.
- அவர் கூறுவதைக் கவனத்துடன் கேளுங்கள். அவர்கள் கேட்கும் கேள்விகள், கூறும் கரிசனங்கள், தெரிவிக்கும் கவலைகளை ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள்.
- அவரது மருத்துவர் அல்லது ஆரோக்கிய பராமரிப்புக் குழுவினரில் ஒருவர் போன்றவருடன் கதைத்து தன் கேள்விகளையும் கரிசனங்களையும் கூறி விடைகளைப் பெறும்படி அவருக்கு உற்சாகம் ஊட்டுங்கள்.
- அவருக்கு இசைவாக இருந்தால், அவரது மருத்துவரோடு நடைபெறும் சந்திப்பு ஒன்றுக்கு நீங்களும் கூடச் சென்று தடுப்பு மருந்து பற்றிய உரையாடலில் மருத்துவருடன் கதைக்க அவருக்கு உதவுவது நல்லது.
- தடுப்பு மருந்து அவர்களுக்கு தீங்கினை உண்மையில் விளைவிக்கும் என்று உங்களுக்குத் தெரியுமென்றால் நீங்கள் அதனை அவர் எடுத்துக் கொள்ளும்படி அவரிடம் கூறமாட்டீர்கள் என்று உறுதி மொழி கூறுங்கள்.
- அவருடைய நலனிலும் ஆரோக்கியத்திலும் நீங்கள் சிரத்தை கொண்டு இருக்கிறீர்கள் என்பதை அவருக்கு ஞாபகப்படுத்துங்கள்.

(பக்கம் 6 க்கு தொடருகிறது)

*இந்த ஆவணம் முழுவதிலும் நாங்கள் பொதுவான முறையில் “தடுப்பு மருந்து” என்று குறிப்பிடுகையில் Health Canada ஆரோக்கிய கனடா அமைப்பினால் மக்களுக்கு ஏற்றலாம் என்று அங்கீகரிக்கப்பட்டு உள்ள எல்லா வகையான தடுப்பு மருந்துகளையும் குறிப்பிடுகிறோம்.

(பக்கம் 5 இல் இருந்து தொடருகிறது)

- மனிதர்களில் மேலும் அதிகமான மக்கள் தடுப்பு மருந்தினை எடுத்துக் கொண்டால் எல்லோரின் வாழ்க்கையும் விரைவில் இயல்பு நிலைக்குத் திரும்பி விடும் என்பதை நினைவூட்டுங்கள்.
- தடுப்பு மருந்து உங்களுக்குக் கிடைக்கும் நாள் வந்ததும் நீங்களும் நிச்சயமாக அதனை எடுத்துக் கொள்ளுவீர்கள் என்று அவரிடம் கூறுங்கள்.

எனது குடும்ப உறுப்பினர் தடுப்பு மருந்தினை ஏற்றிக் கொள்வது பற்றி ஒரு பதட்டமான ஆவல் நிலை அல்லது பயம் கொண்டவராக இருந்தால் என்ன செய்யலாம்?

- தடுப்பு மருந்து பற்றி அவர்கள் தங்களிடம் உள்ள பதட்டமான ஆவல்நிலை எண்ணங்களையும் பயம் கலந்த உணர்வுகளையும் மனம் திறந்து உங்களிடம் கூறச் செய்து அவற்றை சிரத்தையடன் கேளுங்கள்.
- அவர்களுக்கு இருக்கும் பதட்டமான ஆவல்நிலை நியாயமானது என்று அவர்களிடம் கூறுங்கள். தடுப்பு மருந்து எப்படி இவ்வளவு விரைவாகத் தயாரிக்கப்பட்டு விட்டது என்பது பற்றிய ஆவல்நிலை அவர்களுக்கு இருந்தால், இன்றைய தொழில்நுட்பம் மிகவம் முன்னேற்றமானது என்றும் இம்முயற்சி உலகளாவிய முறையில் நடந்து வெற்றி காணமுடிந்தது என்று ஞாபகப்படுத்துங்கள்.
- அவர்கள் தமது மருத்துவர் அல்லது ஆரோக்கிய பராமரிப்புக் குழுவினருடன் தடுப்பு மருந்து பற்றி கதைக்கும்படி ஊக்கம் அளியுங்கள். இதனால் சம்பந்தப்பட்டோரிடம் இருந்து நிபுணத்துவமான மருத்துவ ரீதியான விடைகளை அவர்கள் பெறமுடியும். முக்கியமாக, தடுப்பு மருந்துகளின் பல்வேறு வகைகள் பற்றி அறிய முடியும். இவ்வாறு உரையாட அவர்களுக்கு உங்கள் உதவி வேண்டுமா என்றும் கேட்கவும்.
- இணையம் வழியாகக் கிடைக்கும் தகவல்களில் நிறையத் தவறான கருத்துகளும் அடங்கி உள்ளன என்பதை ஞாபகப்படுத்துங்கள். தகவல்களை வழங்கும் மூலவளங்கள் எல்லாமே நம்பத்தக்கவனவாக உலகில் இருப்பதில்லை. நம்பத்தக்க தகவல் கிடைக்கும் தகவல் மூலவளங்களை அவர் அணுகிப் படிப்பதற்கு வழிகாட்டி உதவுங்கள்.
- இந்த விடயத்தினை உங்கள் உரையாடல்களில் தொடர்ச்சியாக எப்பொழுதும் கதைத்துக் கொண்டு இருக்க வேண்டாம். நீங்கள் அவருக்கு வாசிக்கும்படி கொடுத்தவற்றை அவர் வாசிப்பதற்கு அல்லது மருத்துவர் அவருக்குக் கூறியன பற்றி அவர் யோசித்துப் பார்ப்பதற்கு போதிய இடைநேரம் கொடுங்கள்.

எனது குடும்ப உறுப்பினர் ஒருவருக்கு ஒவ்வாமை அலர்ஜி எதிர்விளைவு ஒன்று தோன்றினால் என்ன நிகழும்?

- தடுப்பு மருந்தினால் உண்டாகும் பாரதூரமான (தீவிரமான) எதிர்விளைவுகள் அல்லது பக்க விளைவுகள் அரிதாகவே நிகழுகின்றன.
- உங்கள் குடும்ப அங்கத்தவருக்கு பின்வருவன போன்ற ஏதும் நிகழ்ந்தால் நீங்கள் 911 தொலைபேசி எண்ணினை அழையுங்கள் அல்லது ஒரு மருத்துவருடன் அதுபற்றிக் கதையுங்கள்:

  - மூச்சு எடுப்பதில் சிரமம்
  - செந்தோல் படை (hives)
  - முகத்தில் அல்லது வாய்ப்பகுதியில் வீக்கம்
  - மிகவும் வெளிறிய முகம்
  - பாரதூரமான சோர்வு நிலை
  - காய்ச்சல்
  - வலிப்புகள்
  - உடலில் ஊசி கொண்டு குத்துவது போன்ற உணர்வு அல்லது விறைப்பு உணர்வு.

- நீங்கள் AstraZeneca தடுப்பு மருந்தினை நான்கு முதல் 28 நாட்களின் முன்பாக உங்களுடைய முதலாவது தடுப்பு மருந்துப் பங்களவாக எடுத்து இருந்தால், VITT உடல்நலக் கோளாறினைக் காட்டக்கூடிய அறிகுறிகள் பற்றி அறிந்து கொள்ளுங்கள். இது அரிதாக உண்டாகும் ஒரு நிலைமை ஆகும். ஆனாலும் முன்கூறிய கால இடையில் பின்வரும் அறிகுறிகள் உங்களில் தோன்றும் என்றால், தயவுசெய்து உங்களுக்குச் சமீபமாக உள்ள அவசரகால சிகிச்சை நிலையத்துக்கு சென்று உங்களைக் காட்டுங்கள் :

  - கடுமையான தலையிடி உண்டாகிப் போகாமல் நிலைத்து நிற்கிறது

(பக்கம் 7 க்கு தொடருகிறது)

*இந்த ஆவணம் முழுவதிலும் நாங்கள் பொதுவான முறையில் “தடுப்பு மருந்து” என்று குறிப்பிடுகையில் Health Canada ஆரோக்கிய கனடா அமைப்பினால் மக்களுக்கு ஏற்றலாம் என்று அங்கீகரிக்கப்பட்டு உள்ள எல்லா வகையான தடுப்பு மருந்துகளையும் குறிப்பிடுகிறோம்.

(பக்கம் 6 இல் இருந்து தொடருகிறது)

- வலிப்பு
- உங்கள் உடலின் ஒரு பாகத்தை அசைப்பதில் சிரமம்
- புதிதாக வந்து போகாமல் நிலைத்து நிற்கும் தெளிவற்ற அல்லது இரட்டைப் பொருட்களாகத் தென்படும் கண்பார்வை
- பேசுவதில் சிரமம்
- அவசரமாக மூச்சு எடுத்தல்
- கடுமையான மார்பு, பின்முதுகு அல்லது வயிற்று வலி
- அசாதாரண முறையில் இரத்தம் வடிதல் அல்லது தோலில் இரத்தம் கண்டுதல்
- தோலில் புதிதாகத் தோன்றும் சிவப்பு அல்லது கத்தரி நிறமான புள்ளிகள் அல்லது இரத்தக் கொப்புளங்கள்
- உங்கள் புஜப் பகுதியில் அல்லது காலில் புதிதாகத் தோன்றும் கடுமையான வீக்கம், வலி அல்லது தோல் நிறமாற்றம்

எனது குடும்ப உறுப்பினர் எடுத்து வரும் மருந்துகளின் நிலைமை என்ன? தடுப்புமருந்து அவற்றைப் பாதிக்குமா?

- மருந்துகள் எடுத்துவருவோரில் பெரும்பாலானோர் தமது மருந்துகள் தடுப்பு மருந்துடன் கலப்பது பற்றி கவலைப்பட வேண்டிய தேவை இல்லை. எனினும், இது அவரது மருத்துவர் அல்லது மருந்தாளரிடம் கேட்பதற்கு ஒரு நல்ல கேள்வியாகும்.
- இரத்தத் திரள்வுக்கு எதிரான (இரத்த மெலிவூட்டி) மருந்துகளை அவர் உட்கொண்டு வந்தால், அவருக்கு தடுப்பு மருந்து ஏற்றுபவரிடம் அதனைக் கூறுதல் வேண்டும். அவர்களும் ஊசி குத்துவதனால் உங்களுக்கு ஏற்படக் கூடிய ஊறுக் காயங்களை குறைக்க முயலுவர்.

எனது குடும்ப உறுப்பினர் தடுப்பு மருந்தினை எடுப்பதற்கு விரும்பவில்லை என்றால் என்ன நிகழும்? இதில் அவருக்கு உள்ள உரிமைகள் எவை?

- ஒன்ராறியோ மாகாணத்தில் கோவிட்-19 தடுப்பு மருந்தினை ஏற்றிக் கொள்வது அவரவர் சுயவிருப்பத்தின்படியே நடைபெறுகிறது. தடுப்பு மருந்தினை எடுத்துக் கொள்வது அவருக்குச் சரியான ஒரு முடிவாக இருக்குமா என்பது பற்றி அவரது மருத்துவர், ஆரோக்கிய பராமரிப்புக் குழுவினர், குடும்பத்தினர், அவருக்கு நம்பிக்கையான பிறர் ஆகியோருடன் அவர் கலந்துரையாடலாம்.
- தடுப்பு மருந்தினை அவர் எடுப்பதற்கு முன்பாக தடுப்பு மருந்தினை தான் எடுக்கிறேன் என்பதை விளங்கிக் கொண்டதாகவும், அதனைப் பெறுவதற்கு அவர் இணங்கி இருக்கிறார் என்றும் கூறும் ஒரு படிவத்தில் அவர் கையொப்பம் இடவேண்டி இருக்கும். தடுப்பு மருந்தினை உடலில் ஏற்றுவதற்கு முன்பாக, எந்த நேரத்திலும் அவர் தனது எண்ணத்தை மாற்ற முடியும். அவர் இன்னும் கூடுதலான தகவல் தனக்கு வேண்டும் என்று கேட்டுப் பெறவும் முடியும்.
- இவ்விடயத்தில் அவர்களுக்கு உள்ள சட்ட உரிமைகள் பற்றி மேலும் தகவல் பெறுவதற்கு அவர்கள் விரும்பினால், அவர்களுடைய மருத்துவருடன் உரையாடும்படி அவர்களை ஊக்குவியுங்கள்.

எனது குடும்ப உறுப்பினர் தனது சார்பாக தனக்குப் பதிலாக முடிவு எடுக்கும் ஒருவரை வைத்து இருந்தால் என்ன நிகழும்?

- உங்களுடைய குடும்ப அங்கத்தவரிடம் அவருக்குப் பதிலாக முடிவுகள் எடுக்கும் ஒருவர் இருக்கிறார் என்றால் அந்த நபர் குடும்ப அங்கத்தவரின் சார்பில் இதற்கான முடிவினை எடுப்பார். இவ்வாறு பதிலாக முடிவு எடுப்பவர் தடுப்பு மருந்து எடுத்தல் பற்றி முன்பு உங்கள் குடும்ப அங்கத்தவர் வெளியிட்டு இருந்த அவரது எண்ணங்களை மனதில் கொள்ள வேண்டும். இத் தடுப்பு மருந்தினை எடுப்பது பற்றியோ அல்லது பொதுவாக தடுப்பு மருந்து ஏற்றுவது பற்றியோ குடும்ப அங்கத்தவர் எதுவும் முன்பு கூறி இருக்கவில்லை என்றால், பதிலாக முடிவு எடுக்கும் நபர் இத்தடுப்பு மருந்து குடும்ப அங்கத்தவரின் சிறந்த நன்மைக்கு ஏற்றதா என்ற எண்ணித் தனது முடிவினை எடுப்பார்.

(பக்கம் 8 க்கு தொடருகிறது)

*இந்த ஆவணம் முழுவதிலும் நாங்கள் பொதுவான முறையில் “தடுப்பு மருந்து” என்று குறிப்பிடுகையில் Health Canada ஆரோக்கிய கனடா அமைப்பினால் மக்களுக்கு ஏற்றலாம் என்று அங்கீகரிக்கப்பட்டு உள்ள எல்லா வகையான தடுப்பு மருந்துகளையும் குறிப்பிடுகிறோம்.

(பக்கம் 7 இல் இருந்து தொடருகிறது)

- குடும்ப உறுப்பினர் தடுப்பு மருந்தினை எடுப்பதற்கு முன்பாக அவரது பதில் முடிவாளர் அவரின் சார்பாக சம்பந்தப்பட்ட படிவத்தில் கையொப்பம் இடுவார்.
- குடும்ப உறுப்பினருக்கு தனது உரிமைகள் பற்றி இன்னும் கூடுதலான தகவல் வேண்டுமென்றால் அவரது மருத்துவருடன் கதைக்கும்படி அவருக்கு ஊக்கம் அளியுங்கள்.
- உங்கள் குடும்ப அங்கத்தவர் இன்னமும் வயது வராத (minor) ஒருவராக இருந்தால் அவரது இணக்கம் பற்றி மேலும் தகவல் பெறுவதற்கு, இத்தகவல் வெளியீட்டுத் தொடரில் அடங்கும் FAQ info sheet அடிக்கடி கேட்கப்படும் கேள்விகளுக்கான தகவல் இதழ் விபரங்களைப் பார்வையிடுங்கள்.

தடுப்பு மருந்தை குடும்ப உறுப்பினர் உடலில் ஏற்றிய பின்பாக தொடர்ந்து கவனமாக நடந்து கொள்ள வேண்டிய அவசியம் அவருக்கு உள்ளதா?

- இரண்டு பங்களவுகள் எடுக்க வேண்டிய ஒரு தடுப்பு மருந்தினை நீங்கள் எடுத்து இருந்தால், உங்கள் முதலாவது பங்களவின் பின்பாக உங்களுக்கு முழுமையான கோவிட்-19 நோய்ப் பாதுகாப்பு இருக்க மாட்டாது. ஏனென்றால் வைரசுக் கிரமியுடன் போராடத் தயாராவதற்கு உங்கள் உடலுக்கு போதிய காலம் தேவைப்படுகிறது. நோய்க்கு எதிரான முழுமையான பாதுகாப்பினை நீங்கள் பெறுவதற்கு உங்களுக்கு குறித்த தடுப்பு மருந்தின் இரண்டாவது பங்களவும் தேவைப்படுகிறது.
- ஒரு பங்களவு மட்டும் தேவைப்படுகின்ற ஒரு தடுப்பு மருந்தினை நீங்கள் உடலில் எடுத்து இருந்த போதிலும், பூரண பாதுகாப்பு நிலையை அடைவதற்கு உங்களுக்கு நாலு வாரங்கள் வரையில் தேவைப்படுகிறது.
- மக்கள் தொகையினரில் உள்ள ஒவ்வொருவருக்கும் தடுப்பு மருந்து கொடுத்து முடிப்பதற்கு காலம் எடுக்கும். மக்கள் தொகையினரில் பெரும்பாலானவர்கள் தடுப்பு மருந்தை எடுத்து முடிக்கும் வரையில், கோவிட்-19 வைரசு கிருமி ஆளுக்கு ஆள் பரவிக் கொண்டே இருக்கலாம்.
- தடுப்பு மருந்தினை முழுதாக எடுத்த பின்பு கூட பின்வரும் இவை போன்ற பொதுசனத்துக்கான ஆரோக்கிய வழிகாட்டல் நெறிகளை நீங்கள் பின்பற்ற வேண்டிய தேவை உள்ளது :
  - முகக் கவசம் ஒன்றினை அணிதல்
  - அடிக்கடி கை கழுவுதல் அல்லது தமது கைகளில் இருந்து கிருமி அகற்றுதல்
  - முடிந்த பொழுதெல்லாம் மற்றைய மனிதர்களில் இருந்து 6 அடி தூரத்தில் நிற்றல்
  - கூட்டங்களைத் தவிர்த்தல்.

குறிப்புகள்

உங்களிடம் கேள்விகள் உண்டு என்றால், தயவுசெய்து உங்கள் வைத்தியருடன் கதையுங்கள்.

இத் தகவல் இதழ் கோவிட்-19 நோயுக்கான பரிசீலனை தேவைப்படுவோருக்கு அல்லது உளநல நெருக்கடி ஒன்றினை அனுபவிப்போருக்கு ஒரு தகவல் மூலவளமாக இருப்பதற்காக எழுதப்படவில்லை. நீங்கள் உளநல நெருக்கடி நிலை ஒன்றினை அனுபவிப்பவராக இருந்தால், தயவுசெய்து உடனடியாக 911 தொலைபேசி எண்ணை அழையுங்கள் அல்லது உங்களுக்கு மிகச் சமீபமாக உள்ள அவசரகால வைத்தியசாலைப் பிரிவுக்குச் செல்லுங்கள்.

மேலதிக தகவல் பெறுவதற்கு, இங்கு சென்று பாருங்கள் **www.camh.ca/covid19**

CAMH நிலையத்தைச் சேர்ந்த Azrieli Adult Neurodevelopmental Centre (அஸ்றியெலி வயதுவந்தோர் நரம்புவிருத்தி நிலையம்) வழங்கிய அனுமதியுடன் இசைவுபடுத்தி இங்கு கொடுக்கப்பட்டு உள்ளது.

CV83 / 05-2021