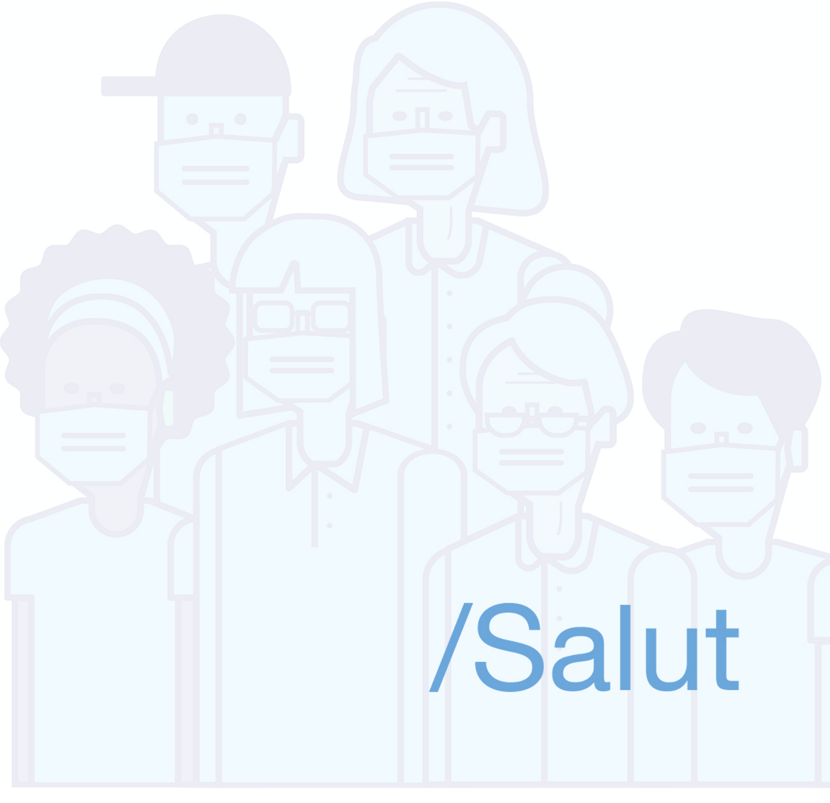
COVID-19
वैक्सीनेशन
गाइड

अंग्रेज़ी

तारीख 23/04/2021



Generalitat de Catalunya

/Salut

अप्रैल

COVID-19 वैक्सीनेशन गाइड

अन्य भाषाओं में गाइड पढ़ें:

यहाँ: canalsalut.gencat.cat/vacunacio-info

विषय-सूची

1. वैक्सीन लगवाने से पहले
2. अपॉइंटमेंट के समय
3. वैक्सीनेशन के बाद
4. चलते-चलते...
5. क्या आप और जानकारी पाना चाहेंगे?

इस दस्तावेज़ में लिंक वाले सेक्शन हैं। सामग्री की हर पंक्ति दस्तावेज़ में मौजूद संबंधित सेक्शन पर लेकर जाती है, जहाँ आपको सवाल और उनके जवाब मिलेंगे।

परिचय

COVID-19 वैक्सीनेशन प्रोग्राम का मकसद हर्ड इम्युनिटी हासिल करना है, जो इस महामारी को खत्म कर देगी।

वैक्सीन की बढ़ती उपलब्धता से ज़्यादा-से-ज़्यादा लोगों को वैक्सीन लगवाने का मौका मिलेगा।

स्वास्थ्य विभाग और कैटेलान स्वास्थ्य सेवा ने साथ मिलकर आपके लिए यह गाइड तैयार की है, ताकि आप वैक्सीनेशन प्रक्रिया के बारे में जानकारी ले सकें।

क्या आप और जानकारी पाना चाहते हैं?

1. वैक्सीन लगवाने से पहले

1. वैक्सीन।
    1. मुझे कौन-सी वैक्सीन लगाई जाएगी?
    2. विशेष चिकित्सकीय स्थितियाँ।
2. आपका वैक्सीनेशन अपॉइंटमेंट।

1. मुझे कैसे पता चलेगा कि मुझे वैक्सीन कब लगवानी है?

2. मैं अपॉइंटमेंट कैसे लूँ?

वैक्सीनेशन की प्रक्रिया से जुड़ी विशिष्ट जानकारी देखने के लिए इस लिंक पर जाएँ:
canalsalut.gencat.cat/vacunacio-info

1.1. वैक्सीन

इस समय, वैक्सीन COVID-19 से निपटने का सबसे अच्छा साधन हैं।

हर्ड इम्युनिटी हासिल करके संक्रमण, अस्पताल में होने वाले दाखिलों और मौतों को कम करना ज़रूरी है।

ज़बरदस्त रिसर्च के बाद, यूरोपियन मेडिसिन्स एजेंसी (EMA) ने कई वैक्सीन को मंज़ूरी दी है। उनमें से प्रत्येक वैक्सीन विशिष्ट मामलों के लिए सुझाई गई है और उन्हें एक या दो डोज़ में दिया जा सकता है।

अगले कुछ महीनों के दौरान, कई और वैक्सीन को मंज़ूरी मिलने की उम्मीद है।

कैटेलोनिया के सभी निवासियों के लिए सभी वैक्सीन मुफ़्त हैं। इसमें वे लोग भी शामिल हैं, जिनके पास निवास परमिट नहीं है या व्यक्तिगत स्वास्थ्य कार्ड नहीं हैं और साथ ही ऐसे आप्रवासी भी, जिनके पास दस्तावेज़ नहीं हैं।

/ मुझे कौन-सी वैक्सीन दी जाएगी?

यह कई कारकों पर निर्भर करता है, जैसे कि अलग-अलग तरह की वैक्सीन की उपलब्धता और साथ ही यह भी कि आपके आयु वर्ग या स्वास्थ्य स्थिति को ध्यान में रखते हुए आपके लिए कौन-सी वैक्सीन सुझाई गई हैं।

वैक्सीन प्राथमिकता समूह, लोक प्रशासन और वैज्ञानिक तथा जैव नैतिकता समाज के जानकारों को मिलाकर तैयार किए गए समूहों द्वारा निर्धारित किए जाते हैं।

कैटेलोनिया के विशेषज्ञ इस समूह में सक्रिय रूप से हिस्सा लेते हैं।

वैक्सीन प्राथमिकता समूहों का निर्धारण, इन शर्तों के आधार पर किया गया है :

- / COVID-19 से पैदा होने वाली गंभीर जटिलताओं और मृत्यु का जोखिम।
- / वायरस के संपर्क में आने का जोखिम।
- / किसी व्यक्ति की नौकरी का समाज और अर्थव्यवस्था पर पड़ने वाला असर।
- / बीमारी के फैलने का जोखिम।

याद रखें कि वैक्सीन के वितरण में धीरे-धीरे तेज़ी आ रही है और यह व्यवस्था यूरोपीय संघ द्वारा की जा रही है। इसके अलावा कुछ वैक्सीन के लिए खास स्टोरेज और प्रबंधन परिस्थितियों की ज़रूरत होती है, जो उनकी आपूर्ति, वितरण और इस्तेमाल को प्रभावित करते हैं।

/ विशिष्ट चिकित्सकीय स्थितियाँ

वैक्सीन लगाते समय कुछ स्वास्थ्य स्थितियों, जैसे कि एलर्जी, जोखिम के कारकों या गर्भावस्था को ध्यान में रखना ज़रूरी है।

ज़्यादातर दवाएँ वैक्सीन के प्रयोग को प्रभावित नहीं करतीं, बशर्ते स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर ने उनके संबंध में कोई और हिदायत न दी हो।

किसी भी मामले में, COVID-19 वैक्सीन पहले से ही किसी स्वास्थ्य व्याधि से जूझ रहे ज़्यादातर मरीज़ों तथा आम जनता, दोनों के लिए सुरक्षित और असरदार साबित हुई हैं।

फ़िलहाल इस बात पर ज़ोर देना ज़रूरी है कि 16 साल से कम उम्र के लोगों को वैक्सीन नहीं लगाई जा सकती और बच्चों व किशोरों के लिए वैक्सीन बनाने की प्रक्रिया अभी भी परीक्षण के दौर में है और उसे मंज़ूरी मिलनी बाकी है।

1.2. वैक्सीनेशन के लिए आपका अपॉइंटमेंट

/ मुझे कैसे पता चलेगा कि मुझे वैक्सीन कब लगवानी है?

जब आपके जनसमूह के लिए वैक्सीन लगवाने का समय आएगा, तब हम आपको मास मीडिया (टेलीविज़न, रेडियो या सोशल नेटवर्क) के ज़रिए इसकी जानकारी देंगे।

पक्का करें कि La Meva Salut में आपका संपर्क विवरण अप-टू-डेट है, क्योंकि स्वास्थ्य विभाग आपको टेक्स्ट मैसेज भेज सकता है।

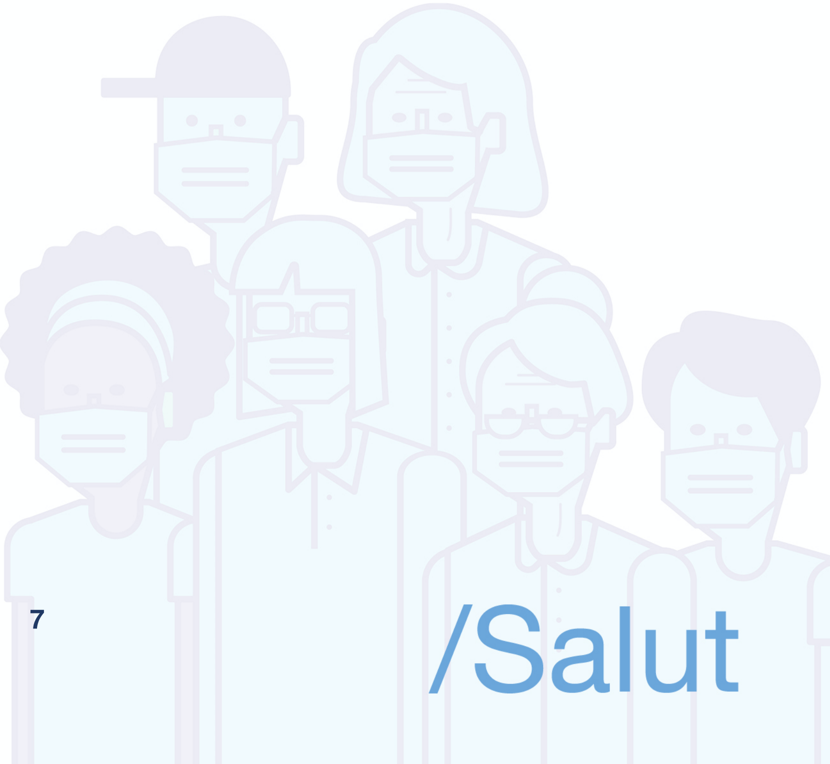
आपके पास इस ऐप का होना ज़रूरी है, क्योंकि वहाँ से आप अपना COVID-19 वैक्सीन सर्टिफ़िकेट भी डाउनलोड कर सकते हैं।

अगर आपने अभी तक रजिस्ट्रेशन नहीं करवाया है, तो आप अभी lamevasalut.gencat.cat/alta पर जाकर रजिस्टर कर सकते हैं।

/ मैं अपॉइंटमेंट कैसे लूँ?

अगर आप वैक्सीन लगवाना चाहते हैं, तो सबसे पहले आपको vaccinacovid.catsalut.gencat.cat पर जा कर अपना अपॉइंटमेंट रजिस्टर करना होगा। यहाँ आप वैक्सीन लगवाने का दिन, समय और जगह बुक कर सकते हैं और ज़रूरत पड़ने पर अपना वैक्सीनेशन अपॉइंटमेंट बदल सकते हैं।

अगर आपको दो डोज़ की ज़रूरत है, तो हम दूसरे अपॉइंटमेंट के लिए आपसे संपर्क करेंगे (यह आपको लगाई गई वैक्सीन के दो डोज़ के बीच के अंतराल पर निर्भर करेगा)।



2. अपॉइंटमेंट का समय

2.1 सेंटर में आगमन।

2.2 सुझाए गए कपड़े।

2.3 सुरक्षा उपाय।

2.4 वैक्सीन लगवाना।

- इंजेक्शन।
- इंजेक्शन के बाद।
- दूसरा डोज़।

2.1. सेंटर में आगमन

आपके अपॉइंटमेंट में दिखाए गए वैक्सीनेशन सेंटर पर जाएँ और अपने साथ अपना स्वास्थ्य कार्ड (TSI) और अपना DNI, NIE या पासपोर्ट लाएँ। आपको अपॉइंटमेंट का सबूत भी साथ लाना होगा।

कृपया अपने अपॉइंटमेंट पर अकेले आएँ, बशर्ते आपको किसी की मदद की ज़रूरत न हो।

2.2. सुझाए गए कपड़े

हमारा सुझाव है कि आप छोटी आस्तीन वाला टी-शर्ट या कोई ऐसा कपड़ा पहनकर आएँ, जिसे आप आसानी अपने कंधों तक ऊपर चढ़ा सकें या आप स्लीवलेस टॉप भी पहन सकते हैं।

आपको कोई ऐसा कपड़ा पहनकर आना चाहिए, जिसे आसानी से निकाला जा सके, जैसे जंपर, ओवर द टॉप।

2.3. सुरक्षा उपाय

आपके मन के सुकून के लिए, हम सुनिश्चित करते हैं कि वैक्सीनेशन की सभी साइटों पर COVID-19 से जुड़े सुरक्षा उपाय अपनाए जाएँ :

/ भरपूर वेंटिलेशन वाली खुली जगहों का इस्तेमाल।

/ सोशल डिस्टेंसिंग।

/ हैंड सैनिटाइज़र डिस्पेंसर।

/ परिस्थिति के हिसाब से उपयुक्त मास्क का उपयोग।

/ आने और जाने के रास्तों पर नियंत्रण।

2.4. वैक्सीन लगवाना

/ इंजेक्शन

जब आप वैक्सीनेशन क्षेत्र में पहुँचेंगे, तो एक स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर आपका इंतज़ार कर रहा होगा। इस पेशेवर को आपको लगाई जाने वाली वैक्सीन और पालन किए जाने वाले साफ़-सफ़ाई और स्वच्छता संबंधी दिशानिर्देश, दोनों का विशिष्ट प्रशिक्षण दिया गया होगा।

वैक्सीन लगाने में कुछ सेकंड का समय लगता है और डोज़ और सुई, दोनों ही छोटी होती हैं, लेकिन अगर आपको सुइयों से डर लगता है, तो आप अपने स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर से मदद माँग सकते हैं।

/ इंजेक्शन के बाद

वैक्सीन लगने के बाद आपसे कमरे में 15 मिनट के लिए इंतज़ार करने को कहा जाएगा। ऐसा इसलिए किया जाता है, ताकि पता चल सके कि आपके शरीर में तुरंत ही कोई रिएक्शन तो नहीं हो रहा है।

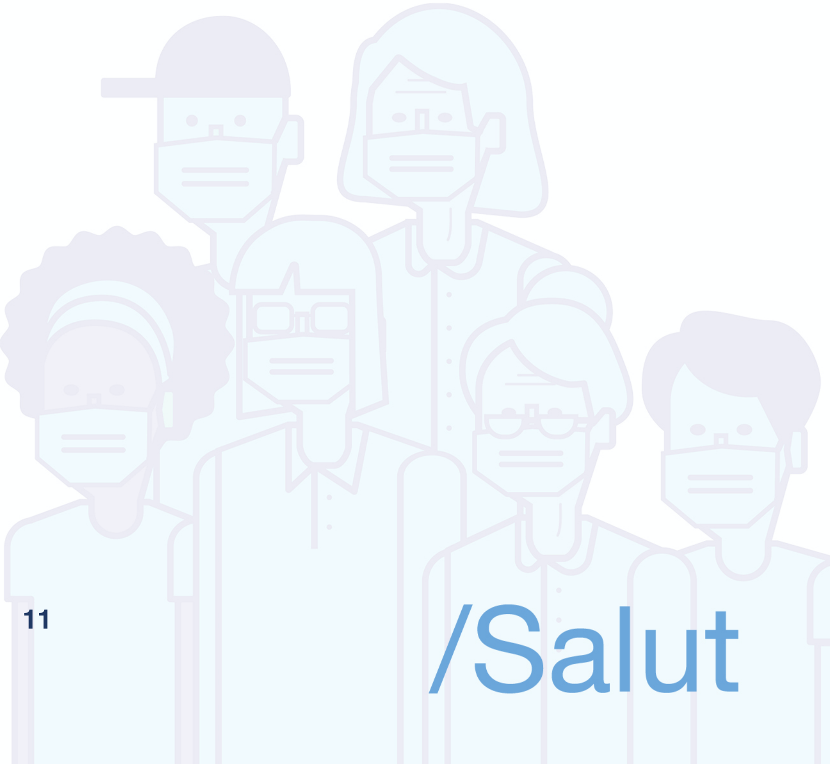
जिन लोगों को गंभीर एलर्जिक रिएक्शन (ऐनाफ़ाइलैक्सिस) की शिकायत रही है, उनकी वैक्सीन लगने के बाद 30 मिनट तक निगरानी की जाएगी। इस पूरी प्रक्रिया के दौरान आपातकालीन और सूचना पेशेवर आपके साथ मौजूद रहेंगे।

आपको जब भी उनकी ज़रूरत महसूस हो, तो कृपया उनसे बेझिझक कहें।

/ दूसरा डोज़

हर किसी को दो डोज़ की ज़रूरत नहीं पड़ती। आपके जोखिम के स्तर, आपकी उम्र और आपको दी जाने वाली वैक्सीन के आधार पर, आपको दूसरे डोज़ के लिए बुलाया जा सकता है।

हम इस दूसरे अपॉइंटमेंट के शेड्यूल के साथ आपसे संपर्क करेंगे, जो आपके वैक्सीनेशन की प्रक्रिया को पूरा करने के लिए ज़रूरी है।



3. वैक्सीनेशन के बाद

3.1. दुष्प्रभाव।

3.2 इम्युनिटी कैसे काम करती है?

3.3 हर्ड इम्युनिटी।

3.4 इम्युनिटी का समय और वायरस के प्रकार।

3.5 क्या मेरा वैक्सीनेशन शेड्यूल पूरा होने के बाद भी मुझे नियमों का पालन करना होगा?

3.6 वैक्सीनेशन का सबूत।

बधाई हो! आपने वैक्सीन के एक या दोनों डोज़ लगवा लिए हैं।

लेकिन आपको धैर्य रखना होगा: इम्युनिटी तुरंत नहीं आती और दूसरी वैक्सीन की तरह ही आपको इस मामले में भी कुछ दुष्प्रभाव महसूस हो सकते हैं।

अगर आपको दुष्प्रभाव महसूस होते भी हैं, तो उनमें से अधिकांश बहुत मामूली होते हैं।

नीचे दिए गए सेक्शन को ध्यान से पढ़ें, ताकि आपको मालूम हो कि आपको अपने स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर, अपने मुख्य देखभाल केंद्र या 061 पर कब संपर्क करना चाहिए।

3.1. दुष्प्रभाव

सबसे आम दुष्प्रभाव हैं:

- इंजेक्शन लगने की जगह पर दर्द और सूजन।
- थकान।
- सिरदर्द/या माँसपेशियों में दर्द।
- मामूली या हल्का बुखार।

अगर दुष्प्रभाव महसूस होते भी हैं, तो वे अक्सर दूसरे डोज़ के बाद नज़र आते हैं, हल्के-फुल्के होते हैं और एक या दो दिनों से ज़्यादा नहीं रहते।

किसी भी मामले में, हर किसी का रिएक्शन अलग होता है। अगर ज़रूरी हो और अगर आपके स्वास्थ्य पेशेवर सहमति दें, तो आप दर्द निवारक, जैसे की पैरासिटामोल लेकर वैक्सीनेशन के बाद होने वाले दुष्प्रभाव से राहत पा सकते हैं।

अगर ये लक्षण तीन से ज़्यादा दिनों तक बने रहते हैं, तो अपने स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर या 061 पर संपर्क करके इसकी जानकारी दें।

इन दुष्प्रभावों पर नज़र रखें:

अगर आपको इनमें से कोई भी लक्षण नज़र आता है, तो अपने स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर या मुख्य देखभाल केंद्र से तुरंत संपर्क करें या 061 पर कॉल करें:

- साँस लेने में कठिनाई।
- हाथ या पैर में सूजन या दर्द।
- धुंधली या दोहरी दृष्टि।
- लगातार सिरदर्द।
- कई छोटी-छोटी खरोचें।
- त्वचा पर लाल या बैंगनी धब्बे।

- सीने में दर्द।

3.2. इम्युनिटी कैसे काम करती है?

व्यक्तिगत इम्युनिटी

वैक्सीन लगवाने के तुरंत बाद आपके शरीर में इम्युनिटी पैदा नहीं होती। इम्युनिटी तैयार होने में कुछ दिनों का समय लगता है और ऐसा आखिरी डोज़ लगवाने के बाद ही होता है।

आपको वैक्सीन लगने के बाद भी COVID-19 संक्रमण हो सकता है, लेकिन बहुत संभव है कि उसका प्रभाव बहुत ही हल्का-फुल्का या मामूली होगा। अगर वैक्सीन लगने के बाद आपको COVID-19 के लक्षण नज़र आते हैं, तो खुद को दूसरों से अलग-थलग कर लें और किसी स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर से संपर्क करें।

3.3. हर्ड इम्युनिटी

हर्ड इम्युनिटी तब होती है, जब 70% आबादी को वैक्सीन लग जाती है या बीमारी से संक्रमित होने के बाद उनके शरीर में एंटीबॉडी बनने लगती है।

फ़िलहाल इसका कोई अनुमान नहीं लगाया जा सकता है कि हम इस स्तर तक कब पहुँचेंगे, लेकिन किसी भी मामले में, पाबंदियाँ तभी हटाई जा सकेंगी, जब सक्षम प्राधिकरण जोखिम के स्तर का आकलन करके उसके मामूली होने की पुष्टि करेंगे।

3.4. इम्युनिटी का समय और वायरस के रूप

वैज्ञानिक वैक्सीन और स्वाभाविक संक्रमण के बाद बनने वाली इम्युनिटी की अवधि के बारे में और जानकारी हासिल करने की कोशिश कर रहे हैं। COVID-19 से दोबारा संक्रमित होने वालों की संख्या बहुत कम है।

अब तक, उपलब्ध वैक्सीन वायरस की उन दूसरी किस्मों से भी सुरक्षा कर रही हैं, जो देश में पाए गए हैं।

3.5. क्या मेरा वैक्सीनेशन शेड्यूल पूरा होने के बाद भी मुझे नियमों का पालन करना होगा?

जब तक हम हर्ड इम्युनिटी हासिल नहीं कर लेते, आपको प्राधिकरणों द्वारा तय किए गए दिशानिर्देशों का पालन करना होगा और व्यक्तिगत स्तर पर भी सुरक्षा के उपाय अपनाने होंगे (जैसे सोशल डिस्टेंसिंग, हाथ धोना, मास्क पहनना, बंद जगहों को हवादार बनाना, भीड़-भाड़ से बचना और बाहरी गतिविधियों की प्राथमिकता तय करना)। इन दिशानिर्देशों का पालन करने से वायरस को फैलने से रोकने में मदद मिलती है।

3.6 वैक्सीनेशन का सबूत

वैक्सीन को आपके मेडिकल रिकॉर्ड में दर्ज कर दिया जाता है और पूरी स्वास्थ्य प्रणाली उसे ऐक्सेस कर सकती है। आप La Meva Salut में अपना सर्टिफ़िकेट देख सकते हैं।

"रिपोर्ट और परिणाम" सेक्शन में, आपको एक PDF दिखाई देगा, जिसमें आपको COVID-19 वैक्सीनेशन सर्टिफ़िकेट के साथ-साथ पूरी ज़िंदगी में लगी सभी वैक्सीन का विवरण दिखाई देगा।

अगर आपने अभी तक रजिस्ट्रेशन नहीं करवाया है, तो आप अभी lamevasalut.gencat.cat/alta पर जाकर रजिस्टर कर सकते हैं।

पक्का करें कि आपका संपर्क विवरण, जैसे कि मोबाइल फ़ोन और ईमेल अप-टू-डेट है, ताकि स्वास्थ्य प्रणाली भविष्य में आपसे संपर्क करने के लिए उनका इस्तेमाल कर सके।

4. चलते-चलते...

वैक्सीनेशन ज़रूरी नहीं हैं, लेकिन वे आपको सुरक्षित रखने और हर्ड इम्युनिटी हासिल करने के लिए ज़रूरी हैं।

अंतरराष्ट्रीय नियामक एजेंसियों, जैसे कि यूरोपियन मेडिसिन्स एजेंसी ने इसे सुरक्षित और प्रभावशाली मानते हुए इसके इस्तेमाल की मंज़ूरी दी है।

वैक्सीन लगवाकर आप अपने साथ-साथ पूरे समाज को सुरक्षित रखने में मदद कर रहे हैं।

इसके अलावा, आप वायरस के नए रूपों को पैदा होने से रोक रहे हैं, क्योंकि अगर आबादी सुरक्षित न हो, तो यह और भी तेज़ी से अपना रूप बदलता है।

5. क्या आप और जानकारी पाना चाहेंगे?

अगर आप वैक्सीन लगवाना चाहते हैं:

आपको La Meva Salut में अपनी व्यक्तिगत और संपर्क जानकारी अपडेट करनी होगी, ताकि हम ज़रूरत पड़ने पर आपसे संपर्क कर सकें या आप अपना वैक्सीन आमंत्रण स्वीकार कर सकें।

अगर आपने अभी तक रजिस्ट्रेशन नहीं करवाया है, तो आप अभी lamevasalut.gencat.cat/alta पर जाकर रजिस्टर कर सकते हैं।

/ ताज़ा जानकारी के लिए:

वैक्सीनेशन कैम्पेन की वेबसाइट: https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-az/v/vacuna-covid-19/ciutadania/campanya-vacunacio/

Canal Salut की वेबसाइट: https://canalsalut.gencat.cat

अगर आप सिर्फ़ वैक्सीनेशन प्रक्रिया के बारे में जानकारी पाना चाहते हैं, तो यहाँ दिया गया दस्तावेज़ खोलें: https://canalsalut.gencat.cat/web/.content/_A-Z/V/vacuna-covid-19/ciutadania/documents/informacio- despres-appointment-vaccination-catala.pdf

अगर आप कोई सवाल पूछना चाहते हैं, तो 061 पर संपर्क करें।

हमें सोशल नेटवर्क पर फ़ॉलो करें और #JoEmVacuno #Avancem के साथ अपने वैक्सीनेशन का अनुभव शेयर करें

Generalitat
de Catalunya

/Salut