



## COVID-19 टीकाकरण के बारे में वरिष्ठ नागरिकों को क्या पता होना चाहिए



### मुझे वैक्सीन क्यों लगवानी चाहिए?

वैक्सीन आपको COVID-19 के कारण बीमार होने से बचाएगी। कुछ लोग COVID-19 से ज़्यादा बीमार हो सकते हैं, इनको अस्पताल की देखभाल की ज़रूरत होती है।



### वैक्सीन कैसे काम करती है?

वैक्सीन हमारे शरीर में एंटीबॉडी बनाने में मदद करती है। यदि हम COVID-19 मरीज़ के संपर्क में होते हैं तो एंटीबॉडी हमें बीमार होने से बचाएगी। वैक्सीन में वायरस नहीं होता है, इसलिए वैक्सीन लगाए जाने पर आपको दूसरों से COVID -19 नहीं होता है।



### वरिष्ठ नागरिकों के लिए कौन सी COVID-19 वैक्सीन उपलब्ध हैं?

वर्तमान समय में, वरिष्ठ नागरिकों के लिए कई वैक्सीन स्वीकृत हैं। वैक्सीन आपको COVID-19 से ज़्यादा बीमार होने से बचा सकती हैं। वैक्सीन के बारे में और जानकारी शहर की वेबसाइट पर उपलब्ध है: <https://www.toronto.ca/home/covid-19/covid-19-protect-yourself-others/covid-19-vaccines/>.



### यदि मुझे वैक्सीन लगायी जाती है तो मैं कितने समय तक सुरक्षित रहूंगा/रहूंगी?

इस समय, हम यह नहीं जानते हैं कि वैक्सीन कब तक COVID -19 से आपकी रक्षा करेगी। यदि वैक्सीन लगाने के बाद सुरक्षा कम हो जाती है, तो बूस्टर खुराक प्रदान की जा सकती है।



### मुझे पुरानी स्वास्थ्य समस्याएं हैं; क्या मुझे वैक्सीन लगायी जा सकती है?

सभी COVID-19 वैक्सीन वरिष्ठ नागरिकों और डायबिटीज, उच्च रक्तचाप, हृदय और श्वसन रोग जैसी पुरानी बीमारियों वाले लोगों के लिए सुरक्षित हैं। बीमारी या दवाओं के कारण कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली वाले लोगों को पहले अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से बात करनी चाहिए।



### मुझे एलर्जी है, क्या मुझे वैक्सीन लगायी जा सकती है?

वरिष्ठ नागरिकों को जो mRNA वैक्सीन दी जाएंगी, उनमें एंटीबायोटिक्स, लेटेक्स, अंडे, पशु उत्पाद या रक्त उत्पाद नहीं होते हैं। किसी भी वैक्सीन घटक से गंभीर एलर्जी वाले लोगों को

पहले अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से बात करनी चाहिए। किसी भी रिएक्शन को देखने के लिए टीका लगाए जाने के बाद आपको 15 मिनट तक निगरानी में रखा जाएगा। प्रत्येक वैक्सीन में सामग्री की विस्तृत सूची शहर की वेबसाइट पर उपलब्ध है: <https://www.toronto.ca/home/covid-19/covid-19-protect-yourself-others/covid-19-vaccines/> [covid-19-about-the-vaccines/](https://www.toronto.ca/home/covid-19/about-the-vaccines/)



## अगर मुझे COVID-19 हुआ था, तो क्या मुझे अब भी वैक्सीन की ज़रूरत है?

हां। COVID-19 होने के बाद प्राकृतिक प्रतिरक्षा लंबे समय तक नहीं रह सकती है। फिर से COVID-19 संक्रमित होने की संभावना रहती है। COVID-19 लक्षणों वाले लोग जो सेल्फ-आइसोलेशन में नहीं हैं, उनको वैक्सीन लगवाने से पहले तब तक इंतजार करना चाहिए जब तक कि वे बेहतर महसूस नहीं कर रहे हों।



## क्या वैक्सीन लगवाने के बाद यह मुझे बीमार कर देगी?

वैक्सीन में वायरस नहीं होता है इसलिए इससे आपको COVID-19 नहीं हो सकता है। वैक्सीन के कारण अन्य दूसरे टीकों (उदाहरण- फ्लू शॉट) के समान साइड इफेक्ट हो सकते हैं। रिएक्शन आमतौर पर केवल कुछ दिनों में समाप्त हो जाते हैं। इनके लिए देखें:

- लालिमा, दर्द या सूजन जहां सुई लगाई गई थी
- सिरदर्द, थकान महसूस करना, मांसपेशियों में दर्द, जोड़ों में दर्द
- बुखार, ठंड लगना, मतली, उल्टी
- बगल में दर्द या सूजन या बड़े हुए लिम्फ नोड्स (कम आम)

दूसरी खुराक के बाद साइड इफेक्ट अधिक आम हैं। यदि आपको रिएक्शन होने के बाद ठीक होने में कुछ दिनों से अधिक समय लग रहा है, तो अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से बात करें।



## क्या मैं वैक्सीन लगवाने के बाद सामान्य रूप से जीवन जी सकता हूँ?

COVID-19 के खिलाफ अच्छी प्रतिरक्षा बनाने के लिए आपके शरीर को टीकाकरण के बाद दो सप्ताह तक का समय लग सकता है। इसलिए, आपको सार्वजनिक स्वास्थ्य उपायों जैसे मास्क पहनना, शारीरिक दूरी और जब बीमार हो तो घर पर रहना जारी रखना चाहिए, जब तक अधिक लोगों को वैक्सीन नहीं लगायी जाती है।



## मैं वैक्सीन लगवाने के लिए कहाँ जाऊँ?

टोरंटो पब्लिक हेल्थ, टोरंटो पब्लिक हेल्थ, ऑटारियो हेल्थ टीम और अस्पतालों सहित, फार्मेशियां और प्राथमिक देखभाल प्रदाता लोगों को वैक्सीन देने के लिए मिलकर काम कर रहे हैं, जितनी जल्दी आपूर्ति उपलब्ध हो जाए। शहर में संचालित प्रतिरक्षण क्लीनिक टोरंटो के लिए टीकाकरण योजना का सिर्फ भाग है - सभी निवासियों को वैक्सीन लगवाने के लिए आगे कई अवसर मिलेंगे। टोरंटो में टीकाकरण रोल-आउट के बारे में अपडेट शहर की वेबसाइट पर पोस्ट किया जाएगा:

<https://www.toronto.ca/home/covid-19/covid-19-protect-yourself-others/covid-19-vaccines/>



## प्रश्न पूछना चाहते हैं?

अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से बात करें या और जानकारी के लिए [toronto.ca/COVID19](https://toronto.ca/COVID19) देखें।