

## कोविड-19 वैक्सीन [Pfizer-BioNTech और Moderna द्वारा निर्मित]

### कोविड-19

**कोविड-19** एक वायरल संक्रमण है जो विशेष रूप से फेफड़ों को प्रभावित करता है। कुछ लोगों को हल्की बीमारी हो सकती है। वृद्ध या पहले से स्वास्थ्य समस्या वाले लोगों सहित अन्य लोग बहुत बीमार हो सकते हैं। बहुत कम ही, मामलों में कुछ बच्चों में गंभीर संक्रमण की स्थिति हो सकती है। कोविड-19 के दीर्घकालिक प्रभाव पूरी तरह से ज्ञात नहीं हैं। कुछ लोगों को उनके काम या रहने की स्थिति के कारण कोविड-19 होने का खतरा अधिक होता है।

### ये वैक्सीन कैसे काम करती हैं

ये वैक्सीन हमारे शरीर में कोशिकाओं वह प्रोटीन बनाने के लिए कहती हैं जो विशेष रूप से वायरस पर पाया जाता है जो कोविड-19 का कारण बनता है। ये "स्पाइक प्रोटीन", हालांकि हमारे लिए हानिकारक नहीं हैं, हमारे शरीर को एंटीबॉडी बनाना शुरू करने के लिए निर्देश देंगे। यदि हम वायरस के जोखिम में हैं तो हमारी नई एंटीबॉडी हमें बीमार पड़ने से बचाएगी। वैक्सीन में वायरस नहीं होता है और इसलिए हमें कोविड-19 से संक्रमित नहीं कर सकते हैं।

दोनों वैक्सीन सुरक्षा मानकों को पूरा करती हैं यह सुनिश्चित करने के लिए इन्हे बड़े क्लिनिकल परीक्षणों में टेस्ट किया गया है और स्वास्थ्य कनाडा द्वारा दोनों को लाइसेंस और अनुमोदित किया गया है।

### वैक्सीन की प्रक्रिया

Pfizer 16 साल और उससे अधिक उम्र के लोगों के लिए है और 21 दिन के अंतराल पर दी जाती हैं।

Moderna 18 साल और उससे अधिक उम्र के लोगों के लिए है और 28 दिन के अंतराल पर दी जाती हैं।

दोनों वैक्सीन वरिष्ठ नागरिकों और संतुलित स्वास्थ्य स्थितियों जैसे मधुमेह, हृदय रोग, उच्च रक्तचाप और हेपेटाइटिस B, C या HIV से पीड़ित अच्छी प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया वाले लोगों के लिए सुरक्षित हैं। यदि आपको खाद्य, दवा, कीट के काटने या पर्यावरण संबंधी एलर्जी है, तो भी आप वैक्सीन ले सकते हैं। आदर्श रूप से, आपको एक ही ब्रांड की वैक्सीन से अपनी दोनों खुराक की श्रृंखला को पूरा करना चाहिए।

### वैक्सीन के लाभ

दोनों वैक्सीन की दो खुराक बेहतर सुरक्षा के लिए आवश्यक हैं। आदर्श रूप से, पहली खुराक के 4 से 6 सप्ताह बाद दूसरी खुराक दी जानी चाहिए। यदि आप अपनी दूसरी अपॉइंटमेंट चूक जाते हैं तो जल्द से जल्द एक और अपॉइंटमेंट निर्धारित करें। आपको वैक्सीन की श्रृंखला को फिर से शुरू करना आवश्यक नहीं है। दूसरी खुराक लेने के बाद, कोविड-19 के विरुद्ध अधिकतम सुरक्षा प्राप्त करने में और एक से दो हफ्ते लग सकते हैं। परीक्षणों में, वैक्सीन 95% प्रभावी थी। इस समय, इस बारे में कोई जानकारी नहीं है कि वैक्सीन की सुरक्षा कितने समय तक प्रभावी रहेगी।

इस बात के बहुत कम आसार हैं कि वैक्सीन लगने के बाद भी आपको कोविड-19 हो सकता है। सार्वजनिक स्वास्थ्य उपायों जैसे कि शारीरिक दुरी, मास्क पहनना और बीमार होने पर घर पर रहना, जारी रखना महत्वपूर्ण

है। स्वास्थ्य देखभाल और अन्य कर्मचारियों को वैक्सीन लगाने के बाद भी व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (PPE) पहनना चाहिए।

### दुष्प्रभाव और जोखिम

कुछ लोगों को वैक्सीन से दुष्प्रभाव हो सकता है, लेकिन वे संभवतः कुछ दिनों के बाद मध्यम होंगे और समाप्त हो जाएँगे। कुछ लक्षण शरीर की इम्युनिटी बढ़ाने के लिए शरीर की प्रतिक्रिया का हिस्सा होते हैं।

इस वैक्सीन के क्लिनिकल परीक्षणों में जो सामान्य दुष्प्रभाव सामने आएँ हैं उनमें निम्न शामिल हैं:

| बहुत सामान्य $\geq 10\%$ (10 खुराक में 1 से अधिक)   | सामान्य 1%-10% (100 में 1 से 10 में 1 खुराक)   | असामान्य 1% (100 खुराक में 1) | बहुत दुर्लभ                                  |
|---|--|-------------------------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○ इंजेक्शन की जगह पर दर्द</li> <li>○ सरदर्द</li> <li>○ थकान महसूस होना</li> <li>○ मांसपेशियों या जोड़ों का दर्द</li> <li>○ बुखार या ठंड लगना</li> <li>○ कांख के नीचे सूजन या पीड़ा (केवल Moderna वैक्सीन)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ इंजेक्शन की जगह पर लालिमा और सूजन</li> <li>○ मतली और उल्टी</li> </ul> | बड़े हुए लिम्फ नोड            | एनाफिलेक्सिस जैसी गंभीर एलर्जी प्रतिक्रियाएँ |

दुर्लभ मामलों में, गंभीर एलर्जी प्रतिक्रियाएँ (एनाफिलेक्सिस) हो सकती हैं। एलर्जी प्रतिक्रियाओं का इलाज किया जा सकता है और आमतौर पर अस्थायी होते हैं। यदि आपको सांस लेने में तकलीफ़ हो, चकत्ते हों या चेहरे और गले में सूजन हो, तो चिकित्सा सहायता लें। लोगों को वैक्सीन दिए जाने के अनुसार ही वैक्सीन के दुष्प्रभाव की निगरानी जारी रहेगी।

यदि आपको वैक्सीन की प्रतिक्रिया होती है, तो दुष्प्रभाव की सूचना सीधे सार्वजनिक स्वास्थ्य को देने के लिए अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से बात करें। वैक्सीन सुरक्षित है यह सुनिश्चित करने के लिए सार्वजनिक स्वास्थ्य सूचित दुष्प्रभावों का ट्रैक रखेगा।

### वैक्सीन लेना टाल दें यदि आपको

- बुखार है या आप कोविड-19 के लक्षणों के कारण बीमार हैं या
- पिछले 14 दिनों में फ़्लू वैक्सीन या अन्य वैक्सीन दी गई हैं।

### पहले अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से संपर्क करें यदि:

- आप गर्भवती हैं, गर्भवती हो सकती हैं या स्तनपान करा रहीं हैं या
- बीमारी या उपचार के कारण आपको रक्तस्राव विकार है या आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर है या
- कोविड-19 वैक्सीन की आपकी पहली खुराक लेने के बाद एक हल्के से मध्यम एलर्जी प्रतिक्रिया हुई थी।

## वैक्सीन न लगवाएँ यदि आपको:

निम्न से एलर्जी/प्रतिक्रिया होती है

- पॉलीथीन ग्लाइकोल (PRG) सहित किसी भी वैक्सीन घटकों से;
- ट्रोमैथमाइन (केवल Moderna वैक्सीन में); या
- कोविड-19 वैक्सीन की आपकी पहली खुराक से।

अधिक जानकारी के लिए, अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से संपर्क करें, या हमारी वेबसाइट [toronto.ca/COVID19](https://toronto.ca/COVID19) पर जाएँ।

## स्रोत

राष्ट्रीय टीकाकरण सलाहकार समिति। कोविड-19 वैक्सीन के उपयोग के लिए सलाह। दिसंबर 2020। <https://www.canada.ca/en/public-health/services/immunization/national-advisory-committee-on-immunization-naci/recommendations-use-covid-19-vaccines.html> पर उपलब्ध है।