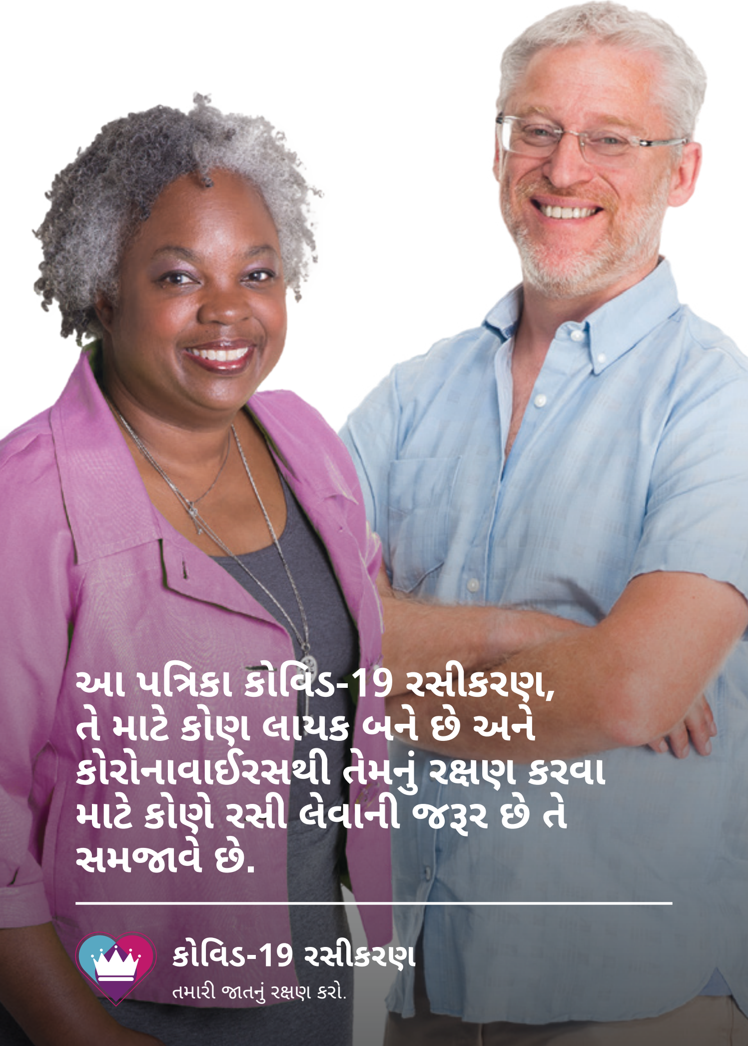
Public Health England

NHS

COVID-19 રસીકરણ

પુખ્ત વયનાં લોકો માટેની માર્ગદર્શિકા



આ પત્રિકા કોવિડ-19 રસીકરણ, તે માટે કોણ લાયક બને છે અને કોરોનાવાઈરસથી તેમનું રક્ષણ કરવા માટે કોણે રસી લેવાની જરૂર છે તે સમજાવે છે.

કોવિડ-19 રસીકરણ

તમારી જાતનું રક્ષણ કરો.

અનુક્રમણિકા

કોવિડ-19 અથવા કોરોનાવાઈરસ શું છે?

રસીના પ્રકારો વિશે

કોવિડ-19 રસી કોણે લેવી જોઈએ?

શું મને કોવિડ-19 ના ચેપનું જોખમ વધારે છે?

રસી કોણ ન લઈ શકે?

રસીથી મને રક્ષણ મળશે?

રસીની આડઅસરો હશે?

રસીથી મને કોવિડ-19 થઈ શકે?

મારે હવે પછી શું કરવાનું છે?

મારી હવે પછીની અપોઈન્ટમેન્ટ વખતે જો મારી તબિયત સારી ન હોય તો મારે શું કરવું જોઈએ?

મેં રસી લીધા પછી શું હું બીજા કોઈને કોવિડ-19 નો ચેપ લગાડી શકું છું?

કોવિડ-19 અથવા કોરોનાવાઈરસ શું છે?

કોવિડ-19 એક નવા કોરોનાવાઈરસથી થાય છે, જે SARS-CoV-2 તરીકે ઓળખાય છે. તે સૌ પ્રથમવાર 2019 ના અંતમાં ઓળખવામાં આવ્યો હતો. તે અત્યંત ચેપી છે અને તેના કારણે શ્વાસોચ્છ્વાસનો ગંભીર રોગ થઈ શકે છે.

તેનો ચેપ લાગેલાં ઘણાં લોકોને તેનાં કોઈ જ ચિહ્નો ન થાય અથવા માત્ર હળવાં જ ચિહ્નો થાય એવું બને. આ સામાન્ય રીતે ઉધરસ, તાવ, માથાનો દુખાવો તેમજ સ્વાદ અને સૂંઘવાની શક્તિ ગુમાવવાથી શરૂ થાય છે.

કેટલાંક લોકોને ખૂબ જ થાક લાગે, સ્નાયુઓમાં દુખાવો થાય, ઝાડા અને ઉલટીઓ થાય, તાવ આવે અને ગભરામણ થશે. તે પછી નાની સંખ્યામાં કેટલાંક લોકોને તેમાંથી ગંભીર બીમારી થઈ જાય છે જેના કારણે તેમને હોસ્પિટલમાં કે ઈન્ટેન્સિવ સંભાળમાં દાખલ કરવાં પડી શકે.

એકંદરે ચેપ લાગેલાં લોકોમાં 100 માંથી 1 કરતાં ઓછી વ્યક્તિનું કોવિડ-19 થી મૃત્યુ થશે, પરંતુ 75 વર્ષથી વધુ ઉંમરનાં લોકોમાં આ આંકડો વધીને 10 માંથી 1 વ્યક્તિ થઈ જાય છે.

કોવિડ-19નો કોઈ ઈલાજ નથી, જો કે કેટલીક નવી ચકાસવામાં આવેલી સારવારોથી તેના લીધે ઊભી થતી જટિલતાઓનું જોખમ ઘટાડવામાં મદદ જરૂર થાય છે.

રસીના પ્રકારો વિશે

એક વાર મંજૂરી અપાઈ ગયા પછી યુ.કે.માં કોવિડ-19ની બે પ્રકારની રસીઓ વાપરવામાં આવશે. સર્વોત્તમ રક્ષણ પૂરૂં પાડવા માટે તે બંને રસીના બે ડોઝ આપવાની જરૂર પડશે.

કોવિડ-19 રસી કોણે લેવી જોઈએ?

જોઈન્ટ કમિટિ ઓન વૅક્સિનેશન એન્ડ ઈમ્યુનાઈઝેશન (JCVI), જે એક સ્વતંત્ર નિષ્ણાતોનું જૂથ છે, તેમણે ભલામણ કરી છે કે NHS એ આ રસીઓ સૌથી પહેલાં જેમના પર ચેપ લાગવાનું અને જો તેમને ચેપ લાગે તો તેના લીધે ગંભીર જટિલતાઓનો ભોગ બનવાનું સૌથી વધારે જોખમ રહેલું છે તે લોકોને આપવી.

આમાં વૃદ્ધજનો, આરોગ્ય અને સંભાળનાં આગલી હરોળનાં કર્મચારીઓ, કેર હોમનાં રહેવાસીઓ તેમજ કર્મચારીઓ, અને કેટલીક તબીબી બીમારીઓ ધરાવતાં લોકોનો સમાવેશ થાય છે. જ્યારે વધારે રસીઓ ઉપલબ્ધ થશે, ત્યારે આ રસીઓ જોખમમાં રહેલાં બીજાં લોકોને શક્ય તેટલી જલદી આપવામાં આવશે.

શું મને કોવિડ-19ના ચેપનું જોખમ વધારે છે?

કોરોનાવાઈરસ કોઈને પણ અસર કરી શકે છે. જો તમે વૃદ્ધ વ્યક્તિ હો અને તમને આરોગ્યની લાંબા સમયની બીમારી હોય, તો કોવિડ-19 ખૂબ જ ગંભીર બની શકે છે, અને કેટલાક કિસ્સાઓમાં જીવલેણ પણ.

તમારે કોવિડ-19 રસી લેવી જોઈએ, જો તમે:

- વૃદ્ધજનો માટેના કેર હોમમાં રહેતાં કે કામ કરતાં પુખ્ત વ્યક્તિ હો
- આરોગ્ય સંભાળનાં આગલી હરોળનાં કર્મચારી હો
- સામાજિક સંભાળનાં આગલી હરોળનાં કર્મચારી હો
- વૃદ્ધજનોની સંભાળ રાખતાં ઘરેલૂ સંભાળના ક્ષેત્રમાં કામ કરતાં કેરર હો
- 65 વર્ષ કે તેથી વધુ ઉંમરનાં હો
- લાંબા સમયની તબીબી બીમારી ધરાવતાં યુવાન પુખ્ત વ્યક્તિ હો (હવે પછીનું પાનું જુઓ)

આ રસી નીચે જણાવ્યા જેવી બીમારીઓ ધરાવતાં પુખ્ત વયનાં લોકોને પણ ઓફર કરવામાં આવશે:

- લોહીનું કેન્સર (જેમ કે લ્યૂકિમીયા, લિમ્ફોમા અથવા માયલોમા)
- ડાયાબિટીસ
- ડીમેન્શ્યા (યાદ શક્તિ ગુમાવવી)
- હ્રદયની તકલીફ
- છાતીની તકલીફ અથવા શ્વાસની તકલીફો, જેમ કે બ્રોન્કાઈટીસ, એમ્ફીસીમા અથવા ગંભીર ઍસ્થમા
- કિડનીનો રોગ
- લિવરનો રોગ
- કોઈ રોગ અથવા સારવારને કારણે ઘટી ગયેલી રોગપ્રતિકારક શક્તિ (જેમ કે એચ.આઈ.વી. ઈન્ફેક્શન, સ્ટીરોઈડની દવાઓ, કીમોથેરપિ અથવા રેડિયોથેરપિ)
- રૂમેટોઈડ આર્થરાઈટિસ, લુપસ અથવા સોરાયસિસ
- અંગ પ્રત્યારોપણ (ઓર્ગન ટ્રાન્સપ્લાન્ટ) કરાવેલું હોય
- સ્ટ્રોક (પક્ષાઘાતનો હુમલો) આવેલ હોય, અથવા ટ્રાન્સેઈન્ટ ઈશ્કેમિક અટૅક (TIA) આવ્યો હોય
- ન્યૂરોલોજિકલ અથવા સ્નાયુ બગાડની બીમારી
- ગંભીર અથવા અત્યંત ગંભીર શીખવાની અસર્મથતા
- તમારી સ્પ્લીન (બરોળ)ને લગતી તકલીફ, દા.ત. સિકલ સેલનો રોગ, અથવા તમારી સ્પ્લીન કાઢી નાંખેલ હોય
- ખૂબ ગંભીર રીતે મેદસ્વી હો (વધારે પડતું વજન હોય) (40 અને તેથી BMI હોય)
- માનસિક રીતે ગંભીરપણે બીમાર હોય

તબીબી રીતે અત્યંત અરક્ષિત હોય તેવાં બધાં લોકો કોવિડ-19ની રસી મેળવવા માટે લાયક બનશે. તમને રસી આપવાનું કહેવામાં આવે છે કે નહિ તેનો આધાર તમારી બીમારી કેટલી ગંભીર છે તેના પર રહેલો હશે. તમે લાયક બનો છો કે નહિ તેની તમારા જી.પી. સલાહ આપી શકશે.

રસી કોણ ન લઈ શકે?

આ રસીમાં જીવંત જીવાણુઓ હોતાં નથી, અને તેથી રોગપ્રતિકારક શક્તિના વિકારો ધરાવતાં લોકો માટે તે લેવાની સલામત છે. આ લોકો કદાચ રસીનો સારી રીતે પ્રતિસાદ ન આપે એવું બને. જેમના પર કોવિડ-19 નું જોખમ રહેલું છે તેવાં બહુ ઓછી સંખ્યાનાં લોકો આ રસી નહિ લઈ શકે - આમાં જે લોકોને ગંભીર એલર્જીઓ હોય તેમનો સમાવેશ થાય છે.

ગર્ભવતી થવાની ઉંમરની સ્ત્રીઓ, જેઓ ગર્ભવતી હોય તે સ્ત્રીઓ, ગર્ભવતી થવાનું વિચારી રહેલી કે સ્તનપાન કરાવતી સ્ત્રીઓએ આની વિગતવાર માહિતી www.nhs.uk/covidvaccination પરથી વાંચવી જોઈએ.

રસીથી મને રક્ષણ મળશે?

કોવિડ-19 રસી લેવાથી તમે કોવિડ-19 રોગથી પીડાવાની તમારી સંભાવનાઓ ઘટી જશે. રસીના પહેલા ડોઝથી તમારા શરીરમાં સુરક્ષા ઊભી કરવામાં એકાદ બે અઠવાડિયાંનો સમય લાગી શકે.

> 20,000 કરતાં વધારે લોકો પર કરવામાં આવેલા અભ્યાસમાં, આ રસી અસરકારક હોવાનું અને તેની સલામતીને લગતી કોઈ ચિંતાઓ નહિ હોવાનું જોવામાં આવ્યું છે.

બધી દવાઓની જેમ, કોઈ પણ રસી સંપૂર્ણપણે અસરકારક હોતી નથી - કેટલાંક લોકોને રસી લેવામાં આવ્યા છતાં હજુ પણ કોવિડ-19 થઈ શકે, પરંતુ તે ઓછો ગંભીર હોવો જોઈએ.

રસીની આડઅસરો હશે?

બધી દવાઓની જેમ, રસીઓની પણ આડઅસરો થઈ શકે છે. આમાંથી મોટા ભાગની અસરો હળવી હોય છે, અને દરેકજણને તે થતી નથી. પહેલો ડોઝ લીધા પછી, જો તમને ચિહ્નો જણાય, તો પણ તમારે તેનો બીજો ડોઝ લેવો જરૂરી રહેશે. તમને પહેલા ડોઝથી થોડું રક્ષણ તો મળશે, પરંતુ, બીજો ડોઝ લેવાથી તમને વાઈરસ સામે લાંબા સમય માટેનું રક્ષણ મળશે.

અતિ સામાન્ય આડઅસરોમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે:

- તમે તમારું ઈન્જેક્શન લીધું હોય તે હાથનું બાવડું દુખવું, ભારે થઈ જવું કે આળું થઈ જવું. આ રસી લીધાના 1-2 દિવસ સુધી વધારે ખરાબ રહે છે.
- થાક લાગવો
- માથાનો દુખાવો
- સામાન્ય દુખાવા, અથવા હળવા ફ્લૂ જેવાં ચિહ્નો

જો કે બેથી ત્રણ દિવસ સુધી તાવ આવવા જેવું લાગવાનું અસામાન્ય નથી, પરંતુ ખૂબ વધારે તાવ આવવાનું અસાધારણ છે અને તમને કોવિડ-19 અથવા બીજું કોઈ ઈન્ફેક્શન લાગ્યું હોવાનું તેનાથી સૂચન મળી શકે. તમે આરામ કરી શકો અને તબિયત સારી કરવામાં મદદ માટે પેરાસિટામોલનો સામાન્ય ડોઝ લઈ શકો (તેના પૅકેટ પર આપેલી સલાહ અનુસરો).

રસી લીધા પછીનાં ચિહ્નો સામાન્ય રીતે એક અઠવાડિયા કરતાં ઓછો સમય ચાલે છે. જો તમારાં ચિહ્નો વધારે ખરાબ થતાં લાગે અથવા જો તમને ચિંતા હોય, તો NHS 111 પર કોલ કરો.

જો તમે ડોક્ટર કે નર્સ પાસેથી સલાહ મેળવો, તો તમારી રસી વિશે તેમને જાણ કરવાની ખાતરી કરો (શક્ય હોય તો તમારું વૅક્સિનેશન કાર્ડ તેમને બતાવો), જેથી તેઓ યોગ્ય રીતે તમને તપાસી શકે.

તમે રસીઓ અને દવાઓની શંકાયુક્ત આડઅસરો વિશે યલો કાર્ડ સ્કીમ મારફતે પણ જાણ કરી શકો છો. પાનું 11 જુઓ.

જો તમે હાલમાં તબીબી રીતે અત્યંત અરક્ષિત લોકોનાં જૂથમાં આવતાં હો, તો કૃપા કરીને સરકારની માર્ગદર્શિકાનું પાલન કરવાનું ચાલુ રાખો.

મેં મારી ફ્લૂની રસી લીધેલી છે, શું મારે કોવિડ-19ની રસી પણ લેવાની જરૂર છે?

ફ્લૂની રસી તમને કોવિડ-19 સામે રક્ષણ આપતી નથી. તમે બંને રસીઓ મેળવવા માટે લાયક બનતાં હોવાથી, તમારે તે બંને લેવી જોઈએ, પરંતુ સામાન્ય રીતે તે ઓછામાં ઓછા એક અઠવાડિયાના અંતરે લેવી જોઈએ.

રસીથી મને કોવિડ-19 થઈ શકે?

તમને રસીથી કોવિડ-19 લાગી શકે નહિ, પરંતુ બની શકે કે તમને કોવિડ-19 થયેલો હોય અને રસી માટેની અપોઈન્ટમેન્ટ જતી રહ્યા પછીથી તમને તેનાં ચિહ્નો દેખાતાં હોવાનો ખ્યાલ આવે.

કોવિડ-19 નાં સૌથી અગત્યનાં ચિહ્નો નીચેનામાંથી કોઈપણની તાજેતરની શરૂઆત છે:

- નવી સતત ઉધરસ
- ખૂબ વધારે તાવ
- સ્વાદ અથવા સૂંઘવાની તમારી સામાન્ય શક્તિ જતી રહેવી કે તેમાં ફેરફાર થવો

જો તમને ઉપરોક્ત ચિહ્નો હોય, તો ઘરે જ રહો અને ટેસ્ટ કરાવવાની ગોઠવણ કરો.

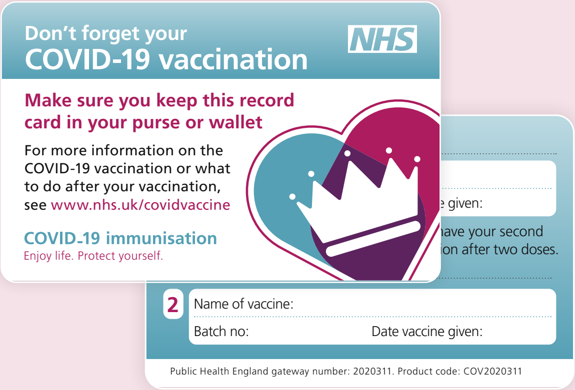
જો તમને ચિહ્નો વિશે વધુ માહિતી જોઈતી હોય, તો જુઓ www.nhs.uk/conditions/coronavirus-COVID-19/symptoms

મારે હવે પછી શું કરવાનું છે?

તમે પહેલો ડોઝ લઈ લો તે પછી તમારે તમારી બીજી અપોઈન્ટમેન્ટ ગોઠવવાનું વિચારવાનું રહેશે. તમારી પાસે રેકોર્ડ કાર્ડ હોવું જોઈએ અને તમારી આગામી અપોઈન્ટમેન્ટ હવે પછીનાં 3થી 12 અઠવાડિયાં પછી હોવી જોઈએ.

તમને સર્વોત્તમ સુરક્ષા પૂરી પાડવા માટે રસીના બંને ડોઝ લેવાનું અગત્યનું છે.

તમારું કાર્ડ સાચવીને રાખો અને તમારો બીજો ડોઝ લેવા માટે તમે અપોઈન્ટમેન્ટમાં હાજરી આપો છો તેની ખાતરી કરો.



મારી હવે પછીની અપોઈન્ટમેન્ટ વખતે જો મારી તબિયત સારી ન હોય તો મારે શું કરવું જોઈએ?

જો તમારી તબિયત સારી ન હોય, તો તમારી રસી લેતાં પહેલાં તમે પૂરેપૂરાં સાજાં થઈ જાવ તેની રાહ જોવાનું વધારે સારું છે, પરંતુ તમારે તે બને તેટલી જલદી લઈ લેવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. જો તમે સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરી રહ્યાં હો, કોવિડ-19 ટેસ્ટની રાહ જોઈ રહ્યાં હો, અથવા તમે સાજાં નરવાં છો કે નહિ તેની ચોક્કસ ખબર ન પડતી હોય, તો તમારે રસી માટેની અપોઈન્ટમેન્ટમાં જવું જોઈએ નહિ.

મેં રસી લીધા પછી શું હું બીજા કોઈને કોવિડ-19નો ચેપ લગાડી શકું છું?

રસી તમને કોવિડ-19 આપી શકે નહિ, અને બે ડોઝ લેવાથી ગંભીરપણે બીમાર પડવાની તમારી શક્યતાઓ ઘટી જશે. તેનાથી તમને વાઈરસ લાગતો અને બીજાંમાં ફેલાવાતો અટકાવી શકાશે કે નહિ તેની હજુ સુધી અમને ખબર નથી. આથી, તમારી આસપાસનાં લોકોનું રક્ષણ કરવા માટે તમારા સ્થાનિક વિસ્તાર માટેની માર્ગદર્શિકાનું પાલન કરવાનું અગત્યનું છે.

તમારું, અને તમારાં કુટુંબીજનો, મિત્રો તેમજ સાથી કર્મચારીઓનું રક્ષણ કરવા માટે, તમારે હજુ પણ આ કરવાનું જરૂરી રહેશેઃ

- સામાજિક અંતર જાળવવું
- ચહેરા પર આવરણ પહેરવું
- સાવધાનીથી અને અવારનવાર તમારા હાથ ધોવા
- હાલની માર્ગદર્શિકા અનુસરો www.gov.uk/coronavirus

કોરોનાવાઈરસ યલો કાર્ડ સર્ચ કરીને, તમારી રસીની સંભવિત આડઅસરો સહિતની તે ઉપરની વધારે વિગતો માટે, કૃપા કરીને ઉત્પાદન વિશે માહિતી આપતી પત્રિકા વાંચો

તમે શંકાયુક્ત આડઅસરો વિશે તે જ વેબસાઈટ પર અથવા યલો કાર્ડ ઍપ ડાઉનલોડ કરીને પણ જાણ કરી શકો છો.

coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk

યાદ રાખો

કોવિડ-19 નાક અથવા મોઢામાંથી બહાર ઉડતાં પ્રવાહી (થૂંક)નાં ટીપાં દ્વારા ફેલાય છે, ખાસ કરીને બોલતી કે ઉધરસ ખાતી વખતે. તે પ્રદૂષિત થયેલ વસ્તુઓ અને સપાટીઓને અડ્યા પછી તમારી આંખો, નાક અને મોઢું અડવાથી પણ લાગી શકે છે.

રસીકરણ, સૌથી વધારે અરક્ષિત હોય તેવાં લોકોનું રક્ષણ કરવામાં મદદ કરે છે.

જો તમને કોવિડ-19 રસીકરણ વિશે વધુ માહિતી જોઈતી હોય, તો જુઓ
www.nhs.uk/covidvaccination

© ક્રાઉન કોપીરાઈટ 2020
COV2020351V2GU 5.8M 1p NOV (APS) 2020
Public Health England gateway number: 2020481

તમે વધુ સંખ્યામાં આ મફત પત્રિકાઓ અહીંથી મંગાવી શકો છો www.healthpublications.gov.uk