



Public Health
England

NHS

Vaksinimi COVID-19

**Çfarë duhet
të prisni**

**Informacion për njerëzit
që kanë bërë vaksinimin
e tyre të parë të
COVID-19**



Vaksinimi COVID-19
Mbroni veten.

Përmbajtja

Cilat janë efektet anësore?

A mund të infektohem me COVID-19 nga vaksina?

A mund të kthehem në aktivitetet normale pasi kam bërë vaksinën time?

Çfarë të bëj më tej?

Çfarë duhet të bëj nëse nuk jam mirë kur të jetë takimi im i radhës?

A do të më mbrojë vaksina?

A mund të infektoj dikë me COVID-19, tani që e kam bërë vaksinën?

Ju lutemi lexoni broshurën e informacionit të produktit për më shumë detaje mbi vaksinën tuaj, përfshirë efektet anësore të mundshme, duke kërkuar Kartën e Verdhë të Koronavirusit.

Ju gjithashtu mund të raportoni efekte anësore të dyshuara në të njëjtën faqe në internet apo të shkarkoni aplikacionin e Kartës së Verdhë.



coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk



Njerëzve të cilët janë më të rrezikuar nga ndërlikimet e COVID-19 është duke iu ofruar së pari vaksinimi COVID-19.

Vaksina që ju ofrohet është ndër të parat që aprovohet si e sigurt dhe efektive nga Agjencia Rregullatore e Barnave dhe Produkteve Shëndetësore (MHRA).

Sapo keni marrë dozën tuaj të parë dhe tani duhet të planifikoni të merrni pjesë në takimin tuaj të ardhshëm. Kjo broshurë është një udhëzues për atë që duhet të bëni tani.

Në MB, ekzistojnë dy lloje të vaksinave COVID-19 që do të përdoren pasi të miratohen. Ato të dyja kërkojnë dy doza për të siguruar mbrojtjen më të mirë. Të dyja kanë treguar që janë të sigurta dhe efektive në provat klinike.

Një grup i pavarur ekspertësh ka rekomanduar që NHS t'u ofrojë këto vakcina atyre që rrezikojnë më shumë të infektohen dhe të pësojnë komplikime serioze nëse kapin infeksionin.

Kjo përfshin të rriturit e moshuar në shtëpitë e kujdesit dhe punonjësit e kujdesit social dhe shëndetësor në vijën e frontit. Kur më shumë vaksinë të bëhet e disponueshme, vaksinat do t'u ofrohen njerëzve të tjerë në rrezik sa më shpejt të jetë e mundur.

Cilat janë efektet anësore?

Si të gjitha barnat, vaksinat mund të shkaktojnë efekte anësore. Shumica e këtyre janë të buta dhe afatshkurtra dhe jo të gjithë i marrin ato. Edhe nëse keni simptoma pas dozës së parë, përsëri duhet të keni dozën e dytë. Megjithëse mund të merrni disa mbrojtje nga doza e parë, mbajtja e dozës së dytë do t'ju japë mbrojtjen më të mirë ndaj virusit.

Efektet anësore shumë të zakonshme përfshijnë:

- të paturit e një ndjenje të dhimbshme, të rëndë dhe butësi në krahun ku keni bërë injeksionin tuaj. Kjo ka tendencë të jetë më keq rreth 1-2 ditë pas vaksinës
- ndjenjë lodhjeje
- dhimbje koke
- dhimbje të përgjithshme, ose simptoma si me grip të lehtë

Megjithëse ndjenja e etheve nuk është e pazakontë për dy ose tre ditë, një temperaturë e lartë është e pazakontë dhe mund të tregojë se keni COVID-19 ose një infeksion tjetër (shihni këshillat në faqen 5). Një efekt anësor i pazakontë është ënjtja e gjëndrave. Mund të pushoni dhe të merrni dozën normale të paracetamolit (ndiqni këshillat në paketim) për t'ju ndihmuar të ndiheni më mirë.

Këto simptoma normalisht zgjasin më pak se një javë. Nëse simptomat tuaja duket se përkeqësohen ose nëse shqetësoheni, telefononi NHS 111. Nëse kërkon këshillë

nga një mjek ose infermier, sigurohuni që t'u tregoni atyre rreth vaksinimit tuaj (tregojini kartën e vaksinimit nëse është e mundur) në mënyrë që ata t'ju vlerësojnë siç duhet. Ju gjithashtu mund të raportoni efekte anësore të dyshuara për vaksinat dhe barnat përmes skemës së Kartës së Verdhë.

Ju mund ta bëni këtë në internet duke kërkuar Coronavirus Yellow Card apo duke shkarkuar aplikacionin Yellow Card.

A mund të infektohem me COVID-19 nga vakcina?

Ju nuk mund të infektoheni me COVID-19 nga vakcina, por është e mundur që të jeni infektuar me COVID-19 dhe të mos e kuptoni se keni simptomat deri pas takimit tuaj të vaksinimit.

Simptomat më të rëndësishme të COVID-19 janë shfaqja e fundit e ndonjë prej të mëposhtmeve:

- një kollë e re e vazhdueshme
- një temperaturë të lartë
- humbja ose ndryshimi i ndjenjës tuaj normale të shijes ose nuhatjes (paaftësia për të nuhatur).

Megjithëse një ethe e butë mund të ndodhë brenda një ose dy ditëve të vaksinimit, nëse keni ndonjë simptomë tjetër të COVID ose temperatura juaj zgjat më shumë, qëndroni në shtëpi dhe rregulloni të bëni një test.

Nëse keni nevojë për më shumë informacion mbi simptomat vizitoni
www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/symptoms/

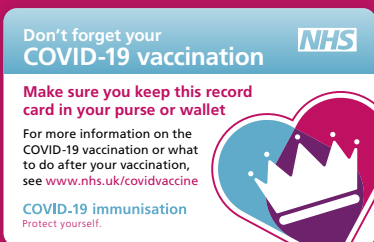
A mund të kthehem në aktivitetet normale pasi kam bërë vaksinën time?

Po, ju duhet të jeni në gjendje të riktheheni në aktivitetet normale për sa kohë që ndiheni mirë. Nëse krahu juaj është veçanërisht i lënduar, mund ta keni të vështirë ngritjen e peshave të rënda. Nëse ndiheni keq ose shumë të lodhur, duhet të pushoni dhe të shmangni përdorimin e makinerive ose ngarjen e makinës.

Çfarë të bëj më tej?

Planifikoni të merrni pjesë në takimin tuaj të dytë. Ju duhet të keni një kartë regjistrimi dhe takimi juaj i ardhshëm duhet të jetë nga 3 deri në 12 javë më vonë. Është e rëndësishme që të merrni të dyja dozat e së njëjtës vaksinë për t'ju dhënë mbrojtjen më të mirë.

Mbani kartën tuaj të sigurt dhe sigurohuni që të mbani takimin tuaj të radhës për të marrë dozën tuaj të dytë.



Çfarë duhet të bëj nëse nuk jam mirë kur të jetë takimi im i radhës?

Nëse nuk jeni mirë, është më mirë të prisni derisa të shëroheni për të bërë vaksinën tuaj, por duhet të përpiqeni ta bëni sa më shpejt të jetë e mundur. Ju nuk duhet të merrni pjesë në një takim vaksine nëse po vetë-izoloheni, duke pritur për një test COVID-19 ose nuk jeni i sigurt nëse jeni mirë.

A do të më mbrojnë vaksina?

Vaksina COVID-19 që keni pasur është treguar se zvogëlon mundësinë që të vuani nga sëmundja COVID-19. Çdo vaksinë është testuar në më shumë se 20,000 njerëz në disa vende të ndryshme dhe është treguar e sigurt.

Mund të duhen një ose dy javë që trupi juaj të krijojë një mbrojtje nga doza e parë e vaksinës. Ashtu si të gjithë barnat, asnjë vaksinë nuk është plotësisht efektive, kështu që duhet të vazhdoni të merrni masat paraprake të rekomanduara për të shmangur infeksionin. Disa njerëz mund ta marrin ende COVID-19 pavarësisht se kanë bërë një vaksinë, por kjo duhet të jetë më pak e rëndë.

A mund t'ia kaloj COVID-19 dikujt, tani që kam bërë vaksinën?

Vaksina nuk mund t'ju japë infeksion COVID-19 dhe një kurs i plotë do të zvogëlojë mundësinë tuaj për t'u sëmurë rëndë. Ne ende nuk e dimë nëse kjo do t'ju ndalojë të infektoheni dhe përçoni virusin, por ne presim që ai ta zvogëlojë këtë rrezik. Pra, është akoma e rëndësishme të ndiqni udhëzimet në zonën tuaj lokale për të mbrojtur ata që ju rrethojnë.

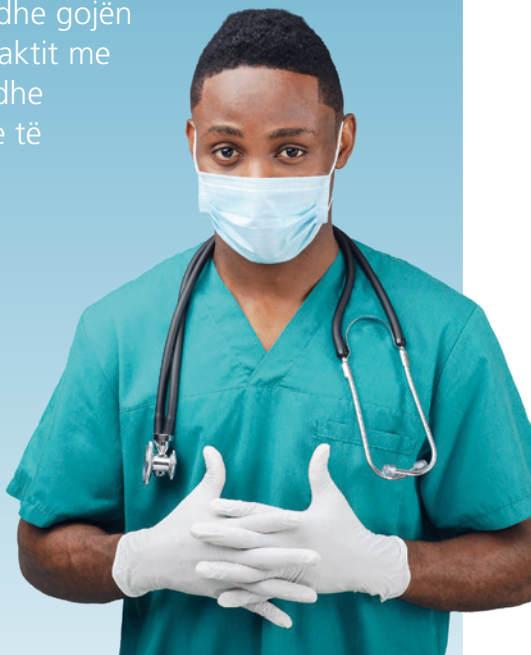
Për të mbrojtur veten dhe familjen tuaj, miqtë dhe kolegët ju ende duhet të:

- praktikoni distancimin shoqëror
- vishni një maskë për fytyrën
- lani duart me kujdes dhe shpesh
- ndiqni udhëzimet aktuale në

www.gov.uk/coronavirus

Mos harroni

COVID-19 përhapet përmes spërklave të nxjerra nga hunda ose goja, veçanërisht gjatë të folurit ose kollitjes. Mund të merret gjithashtu duke prekur sytë, hundën dhe gojën pas kontaktit me objekte dhe sipërfaqe të ndotura.



Vaksinimi, ndihma në mbrojtjen e njerëzve më të prekshëm.

Nëse keni nevojë për më shumë informacion mbi vaksinimin COVID-19 ju lutemi vizitoni: www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/coronavirus-vaccination/coronavirus-vaccine/

© Të drejtat e autorit 2020
COV2020307V2AL 1p 22M DHJETOR (APS)
Shëndeti Publik Angli numri i portalit: 2020450

Ju mund të porosisni më shumë nga këto broshura falas në www.healthpublications.gov.uk

NHS



Public Health
England

تطعيم كوفيد-19

ماذا تتوقع

معلومات لهؤلاء الذين
حصلوا على أول جرعة من
لقاح فيروس الكورونا.

اللقاح ضد كوفيد-19

احم نفسك.



المحتويات

ماهي الأعراض الجانبية؟

هل سأصاب بفيروس الكورونا من اللقاح؟

هل أستطيع العودة للعمل بعد حصولي على اللقاح؟

ما أفعل بعد ذلك؟

ما أفعل اذا شعرت بتوعك عندما يحين موعدي التالي؟

هل سيحميني اللقاح؟

هل يمكنني أن أنقل فيروس الكورونا لأي شخص، بعد تطعيمي؟

يرجى قراءة كتيب معلومات المنتج للمزيد من التفاصيل عن اللقاح، بما فيه الأعراض الجانبية المحتملة بالبحث عن بطاقة فيروس الكورونا الصفراء.

يمكنك ان تبلغ عن أعراض جانبية مشبوهة في نفس الموقع او بتنزيل برنامج البطاقة الصفراء.



coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk



يعرض على هؤلاء الأكثر عرضة للخطر من تعقيدات فيروس الكورونا لقاح فيروس الكورونا أولاً.

اللقاح الذي يعرض لك هو الأول الذي تم الموافقة عليه على أنه سليم وفعال من الوكالة التنظيمية للأدوية ومنتجات العناية الصحية.

لقد حصلت على أول جرعة والآن يجب عليك ان تخطط لحضور موعدك التالي. يشرح الكتيب هذا ما عليك ان تفعله الآن.

في المملكة المتحدة هناك نوعان من لقاحات فيروس الكورونا والتي ستستخدم حالما تم الموافقة عليها. ويتطلب كلاهما جرعتان لتوفير أفضل الوقاية. تبين أن كلاهما فعالان وسليمان في التجارب الطبية.

الهيئة المشتركة للقاحات والتطعيمات، وهي مجموعة خبراء مستقلة أوصت ان توفر خدمات الصحة القومية هذه اللقاح أولاً لهؤلاء ذوي العرضة الأعلى من المرض ومن التعرض لتعقيدات خطيرة اذا أصيبوا بالعدوى.

وتشمل هذه البالغون الكبار السن في دور رعاية المسنين، وموظفي العناية الصحية والاجتماعية بالخطوط الأمامية. عندما يتوفر المزيد من اللقاح، سيعرض اللقاح للآخرين المعرضين بأقرب فرصة ممكنة.

ماهي الأعراض الجانبية؟

مثل كل الأدوية، يمكن ان تسبب اللقاحات أعراض جانبية. معظمها سيكون خفيفا وقصير الأجل، ولن يتعرض لها الجميع. حتى ولو أبدت أعراضا بعد أول جرعة، ستحتاج ان تحصل على الجرعة الثانية. مع أنك قد تحصل على بعض الحماية من الجرعة الأولى، حصولك على الجرعة الثانية سيعطيك أفضل حماية ضد الفيروس.

تشمل الأعراض الجانبية الشائعة على:

- الشعور بالألم والظراوة في الذراع التي تلتقت بها. ويكون هذا أسوأ بعد يوم أو يومين بعد التطعيم.
 - الشعور بالتعب
 - الصداع
 - ألم عام أو أعراض شبيهة بالإنفلونزا الخفيفة
- مع الشعور بالحرارة ليس غريبا لمدة يومين او ثلاثة، ولكن الحرارة المرتفعة ليست عادية وقد تبين أنك مصاب بفيروس الكورونا او عدوى أخرى (راجع النصيحة في صفحة 5). من الأعراض الجانبية غير الشائعة هو تورم الغدد. يمكنك ان ترتاح وتأخذ الجرعة العادية من الباراسيتمول (اتبع النصيحة على التغليف) لكي تتعافى.

وستدوم هذه الأعراض لأقل من أسبوع. واذا بدت أعراضك بأنها تسوء او كنت قلقا، فاتصل مع NHS 111. واذا سعت النصيحة من الطبيب او الممرضة، فتأكد ان تقول لهم عن اللقاح (بين بطاقة التطعيم) حتى يمكنهم ان يقيموك بشكل صحيح. يمكنك أن تبلغ عن أعراض اللقاحات الجانبية المشبوعة والأدوية من خلال برنامج البطاقة الصفراء.

يمكنك أن تفعل هذا عبر الإنترنت بالبحث عن بطاقة فيروس الكورونا الصفراء أو بتنزيل برنامج البطاقة الصفراء.

هل سأصاب بفيروس الكورونا من اللقاح؟

لا يمكنك الإصابة بفيروس الكورونا من اللقاح، ولكن يمكن ان تصاب بالفيروس ولا تشعر بالأعراض حتى بعد موعد التطعيم.

تتمثل أهم أعراض الـ COVID-19 في ظهور أي مما يلي مؤخرًا:

- سعال جديد أو مستمر
- ارتفاع بالحرارة
- فقدان أو تغير في حاسة التذوق أو الشم الطبيعية (فقدان حاسة الشم)

رغم حدوث حمى طفيفة بغضون يوم او يومين من التطعم، اذا ظهرت أعراض فيروس الكورونا أخرى أو دامت الحمى لفترة أطول، ظل بالبيت ورتب إجراء فحص.

إذا احتجت لمعلومات إضافية عن الأعراض، راجع
www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/symptoms

هل أستطيع العودة لنشاطاتي العادية بعد حصولي على اللقاح؟

نعم، سيمكنك العودة لنشاطاتك ما دمت لا تشعر بالمرض. اذا كانت ذراعك مؤلمة، فقد تجد حمل الأشياء الثقيلة صعبا. اذا شعرت بالتوعك او التعب، فيجب عليك ان ترتاح وتتجنب السواعة او استخدام الآلات.

ما أفعل بعد ذلك؟

خطط لحضور موعدك الثاني. يجب أن يكون معك بطاقة تسجيل وسيكون موعدك التالي في ما بين 3 و12 أسبوعا. من المهم أن تحصل على الجرعتين من نفس اللقاح لتعطيك أحسن درجة من الحماية.

Don't forget your
COVID-19 vaccination

NHS

Make sure you keep this record
card in your purse or wallet

For more information on the
COVID-19 vaccination or what
to do after your vaccination,
see www.nhs.uk/covidvaccine

COVID-19 immunisation
Protect yourself.



احتفظ ببطاقتك
وتأكد الا تفوت
موعدك المقبل
للحصول على
الجرعة الثانية.

ما أفعل اذا شعرت بتوعك عندما يحين موعدي التالي؟

اذا شعرت بتوعك، يفضل أن تنتظر حتى تتعافى قبل ان تحصل على اللقاح، ولكن يجب أن تحاول أن تحصل عليه بأقرب فرصة ممكنة. يجب عليك ألا تحضر موعد التطعيم اذا كنت تعزل ذاتيا او تنتظر نتيجة فحص فيروس الكورونا او لست متأكدا اذا كنت صحيا.

هل سيحميني اللقاح؟

سيخفض لقاح فيروس الكورونا احتمال تعرضك لمرض فيروس الكورونا. تم فحص كل لقاح في أكثر من 20 ألف شخص في دول مختلفة وتبين أنه سليماً.

قد يحتاج جسمك لمدة أسبوعين لبناء بعض الوقاية من أول جرعة من التطعيم. مثل كل الأدوية، لا يكون اللقاح فعالاً كلياً، ولذا يجب عليك أن تأخذ الاحتياطات الموصى بها لتجنب العدوى. قد يصاب بعض الأشخاص بفيروس الكورونا رغم حصولهم على اللقاح، ولكن سيكون هذا أقل شدة.

هل يمكنني أن أنقل فيروس الكورونا لأي شخص، بعد تطعمي؟

لا يمكن للقاح أن يصيبك بفيروس الكورونا، وستخفض الجرعتان احتمالية إصابتك بالمرض الشديد. نحن لا نعرف بعد إذا كان سيقيك من الإصابة بالفيروس ونقله. ولكن نتوقع أنه سيخفض الخطر هذا. ولذا، من المهم أن تتبع التوجيهات في منطقتك لحماية من حولك.

لحماية نفسك وعائلتك وأصدقائك وزملائك عليك:

- ممارسة التباعد الاجتماعي
 - لبس الكمامة
 - غسل اليدين بحذر وتكرار
 - اتباع التوجيهات السارية
- www.gov.uk/coronavirus

تذكر

ينتشر فيروس الكورونا من خلال قطرات
الزفير من الأنف والفم، خاصة عند التكلم أو
السعال. يمكن أن تصاب به بلمس عيونك
أو أنفك أو فمك بعد
التواصل مع جسم أو
سطح ملوث.



يساعد التطعيم بحماية هؤلاء الأكثر عرضة.

إذا احتجت لمعلومات إضافية عن لقاح فيروس
الكورونا، يرجى زيارة الموقع الإلكتروني:
www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/
[/coronavirus-vaccination/coronavirus-vaccine](http://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/coronavirus-vaccination/coronavirus-vaccine)

حقوق الطبع والنشر © لعام محفوظة لمؤسسة Crown
COV2020307V2AR 1p 22M DEC (APS) 2020
منفذ صحة عامة بإنجلترا رقم: 2020443

يمكنك طلب المزيد من هذه المنشورات المجانية
من www.healthpublications.gov.uk



Public Health
England

NHS

कोविड-19 टीकाकरण

क्या अपेक्षा करें

**उन लोगों के लिए जानकारी
जिन्होंने अपना पहला कोविड-
19 टीका लगवाया है**



COVID-19 टीकाकरण
खुद की रक्षा करें।

वषिय-वस्तु

टीबी के कौन कौनसे लक्षण क्या हैं?

क्या मुझे टीके से कोविड-19 हो सकता है?

क्या मेरा टीका लगवाने के बाद मैं काम पर वापस जा सकता हूँ?

इसके आगे मुझे क्या करना होगा?

मेरे अगले अपॉइंटमेंट पर अगर मेरी तबीयत ठीक न हो तो मुझे क्या करना चाहिए?

क्या टीका मुझे सुरक्षित रखेगा?

अब जब मुझे टीका लग गया है तो क्या मैं किसी को कोविड-19 से संक्रमित कर सकता हूँ?

कोरोनावायरस Yellow Card खोज कर संभाव्य दुष्प्रभाव सहित अपने टीके के बारे में अधिक जानकारी के लिए कृपया प्रोडक्ट जानकारी लीफलेट पढ़ें ।

उसी वेबसाइट पर या Yellow Card ऐप डाउनलोड करके आप संदिग्ध दुष्प्रभावों को भी रिपोर्ट कर सकते हैं।



coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk



कोविड-19 की जटिलताओं से सर्वाधिक जोखिम में हैं ऐसे सभी लोगों को सबसे पहले कोविड-19 का टीका लगवाने का प्रस्ताव दिया जा रहा है।

आपको प्रदान किया जाने वाला टीका मेडिसिंस एंड हेल्थकेयर प्रोडक्ट्स रेगुलेटरी एजेंसी (एमएचआरए) द्वारा सुरक्षित और प्रभावी के तौर पर अनुमोदित किए जाने वाले प्रथम टीकों में से एक है।

आपने अभी-अभी अपना पहला डोज प्राप्त किया है और अब आपको अपने अगले अपॉइंटमेंट के लिए उपस्थित रहने की योजना बनानी चाहिए। यह लीफलेट एक मार्गदर्शिका है जो आपको बताती है कि अब आपको क्या करना चाहिए।

यूके में, दो प्रकार के कोविड-19 टीके हैं जिन्हें अनुमोदन मिलने के पश्चात उपयोग किया जाएगा। श्रेष्ठ सुरक्षा प्रदान करने के लिए दोनों के दो डोज देना जरूरी है। नैदानिक परीक्षणों में दोनों को सुरक्षित और प्रभावी प्रमाणित किया गया है।

विशेषज्ञों के एक स्वाधीन समूह ने सिफारिश की है कि एनएचएस इन टीकों को उन लोगों को देना शुरू करना चाहिए जिन्हें संक्रमण की चपेट में आने और संक्रमित होने पर गंभीर जटिलताओं का शिकार होने का सर्वाधिक जोखिम है।

इसमें केयर होम में रहने वाले वृद्ध वयस्क और फ्रंटलाइन स्वास्थ्य और सोशल केयर कर्मी शामिल हैं। जब अधिक टीके उपलब्ध होंगे तो जितनी जल्दी संभव हो उन सभी अन्य लोगों को टीके प्रदान किए जाएंगे जिन्हें जोखिम है।

टीबी के कौन कौनसे लक्षण क्या हैं?

सभी दवाइयों की भांति, टीकों के कारण दुष्प्रभाव पैदा हो सकते हैं। इनमें से ज्यादातर हल्के और अल्प-कालिक होते हैं, और सभी इनका अनुभव नहीं करते हैं। पहले डोज को लेने के बाद आप में लक्षण उत्पन्न होने के बावजूद, आपको फिर भी दूसरे डोज की जरूरत होगी। हालांकि आपको पहले डोज से कुछ सुरक्षा मिल सकती है, फिर भी दूसरा डोज लगवाने से आप वायरस के विरुद्ध श्रेष्ठ सुरक्षा प्राप्त करेंगे।

सबसे आम दुष्प्रभावों में निम्नलिखित शामिल हैं:

- उस बांह में दर्द, भारीपन का एहसास और पीड़ा जहाँ आपने इंजेक्शन लगवाया था। टीका लगवाने के 1-2 दिन बाद के समय के दौरान यह लक्षण सबसे बुरे होते हैं।
- थकान का एहसास
- सरदर्द
- सामान्य दर्द, या हल्के फ्लू जैसे लक्षण

हालांकि दो से तीन दिनों तक हल्के बुखार जैसा एहसास कोई असामान्य बात नहीं है फिर भी तेज़ बुखार असामान्य है और यह शायद संकेत कर सकता है कि आपको कोविड-19 या कोई अन्य संक्रमण है (पृष्ठ 5 पर प्रदान की गई सलाह देखें)। ग्रंथियों में सूजन होना एक असामान्य दुष्प्रभाव है। बेहतर महसूस करने के लिए आप आराम कर सकते हैं और पेरासिटामोल का सामान्य डोज (पैकेजिंग पर लिखी सलाह का पालन करें) ले सकते हैं।

यह लक्षण आम तौर पर एक सप्ताह से कम चलते हैं। अगर आपके लक्षणों की हालत और बिगड़ने लगे या अगर आप चिंतित हों, तो एनएचएस 111 को कॉल करें। अगर आप किसी डॉक्टर या नर्स से सलाह लेते हैं, तो उन्हें अपने टीकाकरण की बात बताना सुनिश्चित करें (उन्हें टीकाकरण कार्ड दिखाएं) ताकि वे सही तरह से आपका आकलन कर सकें। आप Yellow Card योजना के द्वारा भी टीकों और दवाइयों के संदिग्ध दुष्प्रभावों को रिपोर्ट कर सकते हैं।

आप यह ऑनलाइन कोरोनावायरस Yellow Card खोज कर या Yellow Card ऐप डाउनलोड करके कर सकते हैं।

क्या मुझे टीके से कोविड-19 हो सकता है?

टीके से आपको कोविड-19 नहीं होगा, लेकिन यह संभव है कि आप शायद कोविड-19 से संक्रमित हुए हों और अपने टीके को लगवाने के अपॉइंटमेंट के बाद तक आपको लक्षण महसूस न हुए हों।

कोविड-19 के सबसे महत्वपूर्ण लक्षणों में हाल ही में शुरू हुए कोई भी निम्नलिखित लक्षण शामिल हैं:

- नई, लगातार चलने वाली खांसी
- उच्च तापमान
- आपके सामान्य स्वाद के एहसास या गंध की भावना को खोना या उसमें किसी प्रकार का परिवर्तन होना (एनोस्मिया)

हालांकि टीका लगवाने के एक या दो दिनों के भीतर हल्का बुखार हो सकता है, फिर भी अगर आप में कोविड के कोई अन्य लक्षण हों या आपका बुखार अधिक लंबे समय तक चले, तो घर पर रहें और टेस्ट करवाने का बंदोबस्त करें।

अगर आपको लक्षणों के बारे में अधिक जानकारी चाहिए तो www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/symptoms/ देखें

क्या मेरा टीका लगवाने के बाद मैं काम पर वापस जा सकता हूँ?

हाँ, आप अपने सामान्य गतिविधियों को फिर से करना शुरू कर सकते हैं बशर्ते आप अपने आप में स्वस्थ अनुभव करें। अगर आपकी बांह खास तौर पर पीड़ादायक हो, तो आपको शायद भारी चीजों को उठाना कठिन लग सकता है। अगर आप अस्वस्थ महसूस करें या आपको बहुत ज्यादा थकान हो तो आपको आराम करना चाहिए और मशीन चलाने या गाड़ी चलाने से बचना चाहिए।

इसके आगे मुझे क्या करना होगा?

अपने दूसरे अपॉइंटमेंट के लिए उपस्थित रहने की योजना बनाएं। आपके पास एक रिकॉर्ड कार्ड होगा और आपका अगला अपॉइंटमेंट आने वाले 3 और 12 सप्ताहों के बीच होगा। एक ही टीके के दोनों डोज लेना बहुत जरूरी है ताकि आपको श्रेष्ठ सुरक्षा मिले।

अपना कार्ड सुरक्षित रखें और सुनिश्चित करें कि अपना दूसरा डोज लगवाने के लिए आप अपने अगले अपॉइंटमेंट के लिए उपस्थित रहें।

Don't forget your
COVID-19 vaccination

NHS

Make sure you keep this record card in your purse or wallet

For more information on the COVID-19 vaccination or what to do after your vaccination, see www.nhs.uk/covidvaccine

COVID-19 immunisation
Protect yourself.



मेरे अगले अपॉइंटमेंट पर अगर मेरी तबीयत ठीक न हो तो मुझे क्या करना चाहिए?

अगर आपकी तबीयत ठीक न हो, तो अपना टीका लगवाने के लिए अपनी तबीयत के ठीक होने का इंतजार करना बेहतर होगा, लेकिन आपको यथासंभव जल्द ही अपना टीका लगवाने की कोशिश करनी चाहिए। अगर आप सेल्फ-आइसोलेट कर रहे हैं, कोविड-19 के टेस्ट का इंतजार कर रहे हैं या निश्चित नहीं हैं कि आप फिट और स्वस्थ हैं कि नहीं तो आपको अपना टीका लगवाने के अपॉइंटमेंट के लिए नहीं आना चाहिए।

क्या टीका मुझे सुरक्षित रखेगा?

यह प्रमाणित किया गया है कि कोविड-19 के टीके से आपके कोविड-19 की बीमारी से भुगतने की संभावना कम होती है। प्रत्येक टीके को कई अलग-अलग देशों में 20,000 से अधिक लोगों के बीच परखा गया है और इन्हें सुरक्षित प्रमाणित किया गया है।

टीके की पहली खुराक की मदद से सुरक्षा पैदा करने में आपके शरीर को एक या दो सप्ताह लग सकते हैं। सभी दवाइयों की भांति कोई भी टीका संपूर्ण रूप से प्रभावी नहीं होता है इसलिए संक्रमण से बचने हेतु आपको सभी सिफारिश किए गए अहतियातों का पालन करना जारी रखना चाहिए। टीका लगाने के बावजूद कुछ लोगों को शायद कोविड-19 हो सकता है, लेकिन यह कम गंभीर होगा।

अब जब मुझे टीका लग गया है तो क्या मैं किसी को कोविड-19 से संक्रमित कर सकता हूँ?

टीके से आपको कोविड-19 संक्रमण नहीं होगा और पूरा कोर्स आपके गंभीर रूप से बीमार होने की संभावना को कम करेगा। हमें यह नहीं पता है कि यह आपको इस वायरस की चपेट में आने और दूसरों के बीच इसे फैलाने से रोक सकता है या नहीं, लेकिन हम यह अपेक्षा करते हैं कि इससे जोखिम कम होगा। इसलिए, आपके आस-पास के लोगों की रक्षा करने के लिए अब भी अपने स्थानीय क्षेत्र के दिशा-निर्देशों का पालन करना जरूरी है।

खुद को और अपने परिवार, दोस्तों और सहकर्मियों की रक्षा करने के लिए आपको अब भी निम्नलिखित करना होगा:

- सामाजिक दूरी बरकरार रखें
- फेस मास्क पहनें
- अपने हाथों को ध्यानपूर्वक और अक्सर धोएं
- www.gov.uk/coronavirus पर वर्तमान दिशा-निर्देशों का पालन करें

याद रखें

नाक या मुँह से सांस के साथ निकले ड्रॉपलेट के ज़रिए कोविड-19 फैलता है, खास तौर पर बात करने या खांसने के समय। दूषित वस्तुओं और सतहों के संपर्क में आने के बाद अपनी आँखों, नाक और मुँह को छूने से भी आप इस वायरस से संक्रमित हो सकते हैं।



टीकाकरण, सबसे दुर्बल लोगों की रक्षा करने में मदद करना।

अगर आपको कोविड-19 टीकाकरण के बारे में अधिक जानकारी चाहिए तो कृपया यह देखें: www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/coronavirus-vaccination/coronavirus-vaccine/

© Crown copyright 2020

COV2020307V2HI 1p 22M DEC (APS)

Public Health England gateway number: 2020492

आप www.healthpublications.gov.uk से अधिक संख्या में इन मुफ्त लीफलेट को ऑर्डर कर सकते हैं।



Public Health
England

NHS

COVID-19 aşısi

Ne beklemelisiniz



**İlk COVID-19 aşılarını
olanlar için bilgi**



COVID-19 immunisation

Kendinizi koruyun.

İçindekiler

Yan etkileri nelerdir?

Bana aşının kendisinden COVID-19 bulaşabilir mi?

Aşımı olduktan sonra normal aktivitelere geri dönebilir miyim?

Bundan sonra ne yapmalıyım?

Bir sonraki randevumun zamanı geldiğinde kendimi iyi hissetmiyorsam ne yapmalıyım?

Aşı beni koruyacak mı?

Aşığı olduktan sonra bir başkasına COVID-19 bulaştırma olasılığım var mı?

Muhtemel yan etkiler dahil aşınız hakkında daha fazla bilgi için, Coronavirus Yellow Card sözcüğünü aramak suretiyle lütfen ürün bilgi broşürünü okuyun.

Şüphelenilen yan etkileri de aynı web sitesi üzerinden ya da Yellow Card uygulamasını indirerek de rapor edebilirsiniz.



coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk



COVID-19 aşısı öncelikle COVID-19 komplikasyonlarından en fazla risk altında olan kişilere sunulmaktadır.

Size sunulan aşı, İlaç ve Sağlık Ürünleri Düzenleme Kurumu (MHRA) tarafından güvenli ve etkili olduğu onaylanan ilk aşular arasındadır.

İlk aşı dozunuzu oldunuz ve şimdi bir sonraki randevunuza gelmeyi planlamalısınız. Bu broşür, şimdi yapmanız gerekenler konusunda bir rehber niteliğindedir.

Birleşik Krallık'ta, onaylandıktan sonra kullanılacak olan iki tip COVID-19 aşısı bulunur. En iyi korumayı sağlamaları için her iki aşudan da iki doz yapılması gerekir. Her ikisinin de klinik araştırmalarda güvenli ve etkili oldukları kanıtlanmıştır.

Bağımsız bir uzman grubu NHS'in bu aşuları öncelikle enfeksiyona yakalanma ve enfeksiyona yakalanmaları durumunda ciddi komplikasyonlardan muzdarip olma riskleri yüksek olan kişilere sunmasını tavsiye etmiştir.

Buna bakım evlerindeki ileri yaştaki yetişkinler ve ön saf sağlık ve sosyal bakım çalışanları dahildir. Daha fazla aşı mevcut hale geldiğinde aşular, mümkün olan en kısa zamanda diğer risk altındaki insanlara sunulacaktır.

Yan etkileri nelerdir?

Tüm ilaçlar için geçerli olduğu gibi aşilar yan etkilere sebep olabilir. Bunların çoğu hafiftir ve kısa sürer ve herkeste görülmez. İlk dozdan sonra belirtileriniz olsa dahi ikinci doz aşiyı da olmanız gerekecektir. İlk doz size bir miktar koruma sağlasa da ikinci dozu da olmanız size virüse karşı en iyi korumayı sağlayacaktır.

En yaygın görülen yan etkilere aşağıdakiler dahildir:

- aşiyı olduğunuz kolunuzda ağrı, ağırlık ve sertlik hissi duyma. Bunun en kötü hissedildiği zaman genellikle aşıdan 1-2 gün sonrasdır
- kendinizi yorgun hissetme
- baş ağrısı
- genel ağrılar ya da hafif gribe benzer belirtiler

İki-üç gün boyunca ateşli hissetmek olağandışı bir durum olmasa da yüksek ateş görülmesi olağandışıdır ve COVID-19 ya da başka bir enfeksiyona sahip olduğunuzun işareti olabilir (5. sayfadaki tavsiyeye bakınız). Yaygın olmayan bir yan etki bezelerin şişmesidir. Dinlenebilir ve normal dozda parasetamol alabilirsiniz (kendinizi iyi hissetmenize yardımcı olması için paketin üzerindeki talimatlara uyun).

Bu belirtiler normalde bir haftadan daha az sürer. Belirtileriniz kötüleşirse ya da endişeliyseniz, NHS 111'i arayın. Bir doktor ya da hemşirenin tavsiyesine başvurursanız, sizi uygun bir şekilde değerlendirebilmeleri için onları aşınız konusunda bilgilendirdiğinizden

emin olun (onlara aşı kartınızı gösterin). Aşılar ve ilaçlar hakkında şüphelenilen yan etkileri Sarı Kart programı (Yellow Card scheme) aracılığıyla da rapor edebilirsiniz.

Bunu, internet üzerinden Coronavirus Yellow Card sözcüğünü arayarak ya da Yellow Card uygulamasını indirerek yapabilirsiniz.

Bana aşının kendisinden COVID-19 bulaşabilir mi?

Size aşının kendisinden COVID-19 bulaşmaz ancak COVID-19'a yakalanmış olup belirtilerinizin olduğunun farkına aşı randevunuzdan sonra varmanız mümkündür.

COVID-19'un en önemli belirtileri, yakın zaman önce aşağıdakilerin başlamasıdır:

- yeni, sürekli öksürük
- yüksek ateş
- normal tat ya da koku alma duyunuzun kaybolması veya değişmesi (anosmi).

Aşı olduktan bir iki gün sonra hafif bir ateş baş gösterebilir ancak COVID-19'un başka herhangi bir belirtisine sahipseniz ya da ateşiniz daha uzun sürerse, evde kalın ve bir test yaptırın.

Belirtiler hakkında daha fazla bilgiye ihtiyacınız varsa, şu adresi ziyaret edin:
www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/symptoms/

Aşımı olduktan sonra normal aktivitelere geri dönebilir miyim?

Evet, kendinizi iyi hissettiğiniz müddetçe normal aktivitelere geri dönebilirsiniz. Kolunuz çok ağrıyorsa, ağır kaldırmak zor olabilir. Kendinizi iyi hissetmiyorsanız ya da yorgun hissediyorsanız, dinlenmeli ve iş makineleri kullanmaktan ya da araba sürmekten kaçınmalısınız.

Bundan sonra ne yapmalıyım?

İkinci randevunuza katılmak için plan yapın. Size bir aşı kayıt kartı verilmiş olmalı ve bir sonraki randevunuz 3 ila 12 hafta sonra olmalıdır. En iyi korumaya sahip olmanız için aynı aşının her iki dozunu da olmanız önemlidir.

Kartınızı güvenli bir şekilde muhafaza edin ve ikinci aşı dozunuza olmak için bir sonraki randevunuza gittiğinizden emin olun.

Don't forget your
COVID-19 vaccination

NHS

Make sure you keep this record card in your purse or wallet

For more information on the COVID-19 vaccination or what to do after your vaccination, see www.nhs.uk/covidvaccine

COVID-19 immunisation
Protect yourself.



Bir sonraki randevumun zamanı geldiğinde kendimi iyi hissetmiyorsam ne yapmalıyım?

Kendinizi iyi hissetmiyorsanız, aşınızı olmak için iyileşmeyi beklemeniz daha iyidir ancak aşığı mümkün olan en kısa zamanda olmaya çalışmalısınız. Kendinizi izole ediyorsanız, bir COVID-19 testinin sonucunu bekliyorsanız ya da zinde ve sağlığınızın yerinde olduğundan emin değilseniz, aşı randevusuna gitmemelisiniz.

Aşı beni koruyacak mı?

Olduğunuz COVID-19 aşısının COVID-19 hastalığından muzdarip olma riskinizi azalttığı kanıtlanmıştır. Her bir aşı çok sayıda ülkede 20.000'den fazla insan üzerinde test edilmiş ve güvenli oldukları kanıtlanmıştır.

Vücudunuzun aşının ilk dozundan koruma oluşturması bir veya iki hafta sürebilir. Tüm ilaçlar için geçerli olduğu gibi hiçbir aşı tam olarak etkili olmadığından, enfeksiyondan kaçınmak için tavsiye edilen tedbirleri almaya devam etmelisiniz. Bazı insanlar aşı olmalarına rağmen COVID-19'a yakalanabilir ancak hastalık muhtemelen daha düşük şiddetli seyredecektir.

Aşımı aldıktan sonra bir başkasına COVID-19 bulaştırma olasılığım var mı?

Aşı size COVID-19 enfeksiyonu bulaştıramaz ve iki doz aşı ciddi şekilde hasta olma riskinizi düşürecektir. Aşının, virüse yakalanıp onu diğer insanlara bulaştırmanızı durdurup durdurmayacağını henüz bilmiyoruz ancak bu riski azaltmasını bekliyoruz. Bu sebeple, çevrenizdekileri korumak amacıyla bulunduğunuz yerel bölge için geçerli yönergelerle uymaya devam etmeniz önemlidir.

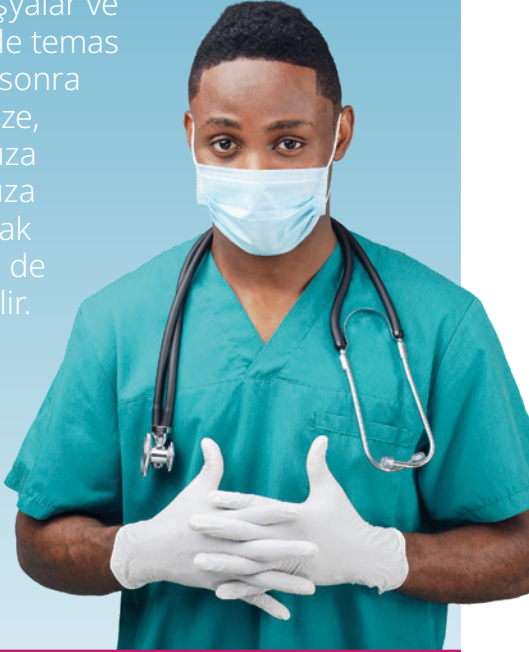
Kendinizi ve ailenizi, arkadaşlarınızı ve meslektaşlarınızı korumak için:

- sosyal mesafe kurallarına uymaya
- yüz maskesi kullanmaya
- ellerinizi dikkatli bir şekilde ve sık sık yıkamaya devam edin
- mevcut yönergeyi takip edin:

www.gov.uk/coronavirus

Unutmayın

COVID-19, özellikle konuşurken ya da öksürürken burun ya da ağızdan çıkan damlacıklar aracılığıyla yayılmaktadır. Ayrıca, kontamine olmuş eşyalar ve yüzeylerle temas ettikten sonra gözlerinize, burnunuza ve ağızınıza dokunmak suretiyle de bulaşabilir.



Aşı, en savunmasız kişileri korumaya yardımcı olur.

COVID-19 aşısı hakkında daha fazla bilgiye ihtiyacınız varsa lütfen şu adresi ziyaret edin:
www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/coronavirus-vaccination/coronavirus-vaccine/

© Crown telif hakkı 2020

COV2020308V2TR 1p 22M DEC (APS)

İngiltere Halk Sağlığı Kurumu geçit numarası: 2020430

Şu adresten bu broşürlerden daha fazla sipariş edebilirsiniz:

www.healthpublications.gov.uk



Public Health
England

NHS

关于 COVID-19

疫苗接种后的事宜

向首次接种 COVID-19
疫苗的人员提供的信息



COVID-19 免疫接种

享受生活。保护自己。

目录

有什么副作用？

我会从疫苗感染到 COVID-19 吗？

接种疫苗之后，我可以恢复正常活动吗？

接下来我该做什么？

如果到下一次接种时我感到不适，该怎么办？

疫苗会保护我吗？

现在我接种了疫苗，我可以将 COVID-19 传染给其他人吗？

请看一遍冠状病毒黄卡 (Coronavirus Yellow Card)，阅读产品信息小册子，了解更多关于疫苗的信息，包括可能的副作用。

您还可以在同一个网站上或通过下载黄卡手机程序来通报疑似副作用情况。



coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk



最容易因 COVID-19 而引发并发症的人士最先要接种 COVID-19 疫苗。

向您提供的疫苗是首批被药品和保健品管理局 (Medicines and Healthcare products Regulatory Agency, 简称MHRA) 批准为安全有效的疫苗。

您刚接种了第一剂疫苗, 现在应计划前来接种下一剂。这本小册子是一本指南, 告诉您现在要做什么。

在英国, 一经批准, 将使用两种 COVID-19 疫苗。两种疫苗都需要两剂剂量才能提供最佳的保护。两种疫苗在临床试验中均被证明为安全有效。

独立的专家组织建议 NHS 首先向极高危受感染人群以及一旦感染便有严重并发症的人群提供这些疫苗。

这包括在疗养院的老年人、一线医护人员和社会护理人员。当有更多疫苗供应时, 疫苗将会尽快被提供给其他有感染风险的人。

有什么副作用？

像所有药物一样，疫苗也会引起副作用。大多数副作用是轻微和短时间的，并非所有人都会出现副作用。即使在第一剂疫苗之后您确实有副作用，但仍需接种第二剂。尽管您在第一剂疫苗之后获得一些保护，但第二剂将为您提供最佳的病毒防护。

非常普遍的副作用包括：

- 在您手臂的接种处感到疼痛、有沉重感和有触痛感。接种疫苗后 1 到 2 天，这种情况最严重
- 觉得疲倦
- 头痛
- 全身酸痛，或像轻微流感的症状

尽管两三天觉得发烧并不罕见，但高烧并不常见，这可能表明您患有 COVID-19 或有另一种感染（请见第 5 页的建议）。罕见的副作用是腺体肿胀。您可以休息和服用正常剂量的扑热息痛（按照包装上的建议）来让您觉得好受一点。

这些症状通常持续不到一周。如果您的症状似乎在恶化或如果您不放心，请拨打 111 联系 NHS。如果您确实需要寻求医生或护士的建议，请确保您要让他们知道您的疫苗接种情况（让他们看您的疫苗接种卡），以便他们可以对您进行适当的评估。您也可以通过黄卡计划 (Yellow Card scheme) 来通报对疫苗和药物的疑似副作用情况。

您可以在线搜索冠状病毒黄卡 (Coronavirus Yellow Card) 或通过下载黄卡手机程序 (Yellow Card app) 来通报。

我会从疫苗感染到 COVID-19 吗？

您不会从疫苗中感染到 COVID-19，但有可能是您已经患有 COVID-19，在预约了接种疫苗之后才意识到您有症状。

识别是否感染 COVID-19 最重要的症状是近期有否出现以下情况：

- 新出现的持续咳嗽
- 发高烧
- 丧失或改变平时的味觉或嗅觉 (嗅觉缺失症)。

尽管在接种疫苗后的一两天内会出现轻微发烧，但如果您有任何一种 COVID 的症状或发烧更长时间，请留在家中，安排进行病毒检测。

如需更多关于症状的信息，请访问
www.nhs.uk/conditions/coronavirus-COVID-19/symptoms

接种疫苗之后,我可以恢复正常活动吗?

可以,只要您没觉得不舒服,则应该可以恢复正常的活动。如果您的手臂特别酸痛,举重物的时候可能会觉得困难。如果您觉得不舒服或非常疲倦,则应该休息并避免操作机器或驾驶。接种疫苗后的两个月内应避免怀孕。请在这里详阅更多详细信息:www.nhs.uk/covidvaccination。

接下来我该做什么?

计划前来接种第二剂。您应有一张接种记录卡,您的下一次接种应是在 3 到 12 个星期之后。接种两剂同一种疫苗可以为您提供最佳保护,这一点很重要。

保管好您的记录卡,确保您下一次前来接种您的第二剂疫苗。



如果到下一次接种时我感到不适,该怎么办?

如果您身体不适,最好是等到您康复之后才接种疫苗,但您应该尽快接种。如果您正自我隔离、等待进行 COVID-19 病毒检测或不确定自己是否健康,则不应该前来接种疫苗。

疫苗会保护我吗？

已证明您所接种的 COVID-19 疫苗可以减少您患上 COVID-19 疾病的机会。每种疫苗已在几个不同国家的两万多人中进行了测试，并被证明是安全的。

您的身体可能需要一到两周的时间才能从第一剂疫苗中建起一些保护。像所有药物一样，没有一种疫苗是完全有效的，因此，您应继续采取建议的预防措施来避免感染。有些人尽管接种了疫苗，但仍可以感染上 COVID-19，但情况应该不会太严重。

现在我接种了疫苗，我可以将 COVID-19 传染给其他人吗？

疫苗不能带给您 COVID-19 感染，而全剂量疫苗将减少您因病毒而病得很厉害的机会。我们尚不知道疫苗是否会阻止您感染和传播病毒，但我们确实预期疫苗能降低这个风险。因此，请依然务必遵守您所在地区的防疫指南来保护您身边的人。

为了保护自己 and 您的家人、朋友和同事，您仍需：

- 实行社交距离
- 戴口罩
- 彻底和经常洗手
- 遵循目前的防疫指南

www.gov.uk/coronavirus

紧记

COVID-19 通过从口或鼻呼出的飞沫传播，尤其是在说话或咳嗽时。接触被污染的物件和表面后触摸自己的眼、口和鼻都可以感染到病毒。



接种疫苗，有助保护最脆弱的人群。

如需更多关于 COVID-19 疫苗接种的信息，
请访问：www.nhs.uk/covidvaccination

© 2020 年皇家版权
COV2020307V2CH 1p 22M DEC (APS)
英格兰公共卫生部门户号码：2020462

您可以在www.healthpublications.gov.uk上
免费订购更多这些小册子



Public Health
England

NHS

COVID-19 રસીકરણ

શું અપેક્ષા રાખવી

જેમણે તેમની પહેલી
કોવિડ-19 રસી લીધી હોય
તે લોકો માટે માહિતી



કોવિડ-19 રસીકરણ

તમારી જાતનું રક્ષણ કરો.

અનુક્રમણિકા

આડ અસરો શું છે?

રસીથી મને કોવિડ-19 થઈ શકે?

મારી રસી લીધા બાદ હું મારી સામાન્ય પ્રવૃત્તિઓ ફરી પાછી શરૂ કરી શકું?

મારે હવે પછી શું કરવાનું છે?

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

રસીથી મને રક્ષણ મળશે?

હવે મેં રસી લઈ લીધી છે, તો શું હું હવે બીજા કોઈને કોવિડ-19નો ચેપ લગાડી શકું?

કોરોનાવાઈરસ ચલો 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 ચલો કાર્ડ એપ ડાઉનલોડ કરીને પણ જાણ કરી શકો છો.



coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk



જે લોકો પર કોવિડ-19 ને લીધે જટિલતાઓ ઊભી થવાનું સૌથી વધારે જોખમ રહેલું છે તેમને કોવિડ-19 ની રસી પહેલાં આપવામાં આવી રહી છે.

તમને જે રસી આપવામાં આવી રહી છે, તે સલામત અને અસરકારક હોવાની પહેલી રસી હોવાનું મેડિસિન્સ એન્ડ હેલ્થકેર પ્રોડક્ટ્સ રેગ્યુલેટરી એજન્સી (MHRA) દ્વારા મંજૂર કરવામાં આવ્યું છે.

તમને હમણાં જ તમારો પહેલો ડોઝ આપવામાં આવ્યો છે અને હવે તમારે તમારી આગામી અપોઈન્ટમેન્ટમાં આવવાનું વિચારવું જોઈએ. હવે શું કરવું તેનું માર્ગદર્શન આ પત્રિકા આપે છે.

એક વાર મંજૂરી અપાઈ ગયા પછી યુ.કે.માં કોવિડ-19 ની બે પ્રકારની રસીઓ વાપરવામાં આવશે. સર્વોત્તમ રક્ષણ પૂરું પાડવા માટે તે બંને રસીના બે ડોઝ આપવાની જરૂર પડશે. તબીબી પ્રયોગોમાં તે બંને સલામત અને અસરકારક હોવાનું દેખાયું છે.

સ્વતંત્ર નિષ્ણાતોના એક જૂથે ભલામણ કરી છે કે NHSએ 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 કેર હોમ્સમાં રહેતાં વૃદ્ધજનો અને આરોગ્ય અને સંભાળનાં આગલી હરોળનાં કર્મચારીઓનો સમાવેશ થાય છે. જ્યારે વધારે રસીઓ ઉપલબ્ધ થશે, ત્યારે આ રસીઓ જોખમમાં રહેલાં બીજાં લોકોને શક્ય તેટલી જલદી આપવામાં આવશે.

આડ અસરો શું છે?

બધી દવાઓની જેમ, રસીઓની આડઅસરો થઈ શકે છે. આમાંથી મોટા ભાગની અસરો હળવી અને ટૂંકા સમય પૂરતી 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 સર્વોત્તમ રક્ષણ મળશે.

અતિ સામાન્ય આડઅસરોમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે:

- તમે તમારું ઈન્જેક્શન લીધું હોય તે હાથનું બાવડું દુખવું, ભારે થઈ જવું કે આંતું 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 (પાન 5 ઉપર આપેલ સલાહ જુઓ). અસાધારણ આડ અસરમાં ગ્રંથિઓમાં સોજા આવવાની છે. તમે આરામ કરી શકો અને તબિયત સારી કરવામાં મદદ માટે પેરાસિટામોલનો સામાન્ય ડોઝ લઈ શકો (તેના પેકેટ પર આપેલી સલાહ અનુસરો).

આ 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 (તમારું વેક્સિનેશન 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.

આ તમે કોરોનાવાઈરસ યલો કાર્ડ સર્ચ કરીને અથવા યલો કાર્ડ એપ ડાઉનલોડ કરીને કરી શકો છો.

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 (એનોસ્મિયા).

આમ તો રસી લીધા પછીના એક કે બે દિવસમાં હળવો તાવ આવી શકે છે, પરંતુ જો તમને જો કોવિડનાં બીજાં કોઈ પણ ચિહ્નો હોય, અથવા તાવ વધારે દિવસ સુધી રહે, 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

મારી રસી લીધા બાદ હું મારી સામાન્ય પ્રવૃત્તિઓ ફરી પાછી શરૂ કરી શકું?

હા, તમારી તબિયત સારી હોય ત્યાં સુધી તમે તમારી સાધારણ પ્રવૃત્તિઓ ફરી પાછી શરૂ કરી શકવાં જોઈએ. જો તમારું બાવડું ખાસ કરીને દુખતું હોય, તો તમને કદાચ ભારે વસ્તુઓ ઉંચકવામાં મુશ્કેલી પડી શકે. જો તમારી તબિયત સારી ન લાગતી હોય, અથવા બહુ થાક લાગતો હોય તો તમારે આરામ કરવો જોઈએ અને કોઈ મશીનો કે ગાડી ન ચલાવવાં જોઈએ.

મારે હવે પછી શું કરવાનું છે?

તમારી બીજી અપોઈન્ટમેન્ટમાં હાજરી આપવાનું આયોજન કરો. તમારી પાસે રેકોર્ડ કાર્ડ હોવું જોઈએ અને તમારી આગામી અપોઈન્ટમેન્ટ હવે પછીનાં 3થી 12 અઠવાડિયાં પછી હોવી જોઈએ. તમને સર્વોત્તમ સુરક્ષા પૂરી પાડવા માટે એક જ રસીના બંને ડોઝ લેવાનું અગત્યનું છે.

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

Don't forget your
COVID-19 vaccination

NHS

Make sure you keep this record card in your purse or wallet

For more information on the COVID-19 vaccination or what to do after your vaccination, see www.nhs.uk/covidvaccine

COVID-19 immunisation
Enjoy life. Protect yourself.



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 બંને 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.

રસીથી મને રક્ષણ મળશે?

તમે કોવિડ-19 ની જે રસી લીધી છે તેના લીધે તમારી કોવિડ-19 રોગથી પીડાવાની સંભાવનાઓ ઘટી જતી હોવાનું દેખાયું છે. દરેક રસીની અનેક જુદા જુદા દેશોમાં 20,000 કરતાં વધારે લોકો પર ચકાસણી કરવામાં આવી છે, અને તે સલામત હોવાનું દેખાયું છે.

રસીના પહેલા ડોઝથી તમારા શરીરમાં સુરક્ષા ઊભી કરવામાં એકાદ બે અઠવાડિયાંનો સમય લાગી શકે. બધી દવાઓની જેમ, કોઈ રસી સંપૂર્ણપણે અસરકારક નથી, આથી તમારે ચેપ લાગતો ટાળવા માટે ભલામણ કરવામાં આવેલાં સાવચેતીનાં પગલાં લેવાનું ચાલુ રાખવું જોઈએ. કેટલાંક લોકોને રસી લેવામાં આવ્યા છતાં હજુ પણ કોવિડ-19 થઈ શકે, પરંતુ તે ઓછો ગંભીર હોવો જોઈએ.

હવે મેં રસી લઈ લીધી છે, તો શું હું હવે બીજા કોઈને કોવિડ-19નો ચેપ લગાડી શકું?

રસી તમને કોવિડ-19 આપી શકે નહિ, અને તેનો સંપૂર્ણ કોર્સ લેવાથી તમે ગંભીરપણે બીમાર પડવાની તમારી શક્યતાઓ ઘટી જશે. તેનાથી તમને વાઈરસ લાગતો અને બીજાંમાં ફેલાવાતો અટકાવી શકાશે નહિ તેની હજુ સુધી અમને ખબર નથી, પરંતુ તેના લીધે આ જોખમ ઘટી જશે એવી અને ચોક્કસ અપેક્ષા છે. આથી, તમારી આસપાસનાં લોકોનું રક્ષણ કરવા માટે તમારા સ્થાનિક વિસ્તાર માટેની માર્ગદર્શિકાનું પાલન કરવાનું હજુ પણ અગત્યનું છે.

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

- સામાજિક અંતર જાળવવું
- ચહેરા પર આવરણ પહેરવું
- સાવધાનીથી અને અવારનવાર તમારા હાથ ધોવા
- હાલની માર્ગદર્શિકા અહીંથી અનુસરો

www.gov.uk/coronavirus

યાદ રાખો

કોવિડ-19 નાક અથવા મોઢામાંથી બહાર ઉડતાં પ્રવાહી (થૂંક)નાં ટીપાં દ્વારા ફેલાય છે, ખાસ કરીને બોલતી કે ઉઘરસ 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
COV2020307V2GU 1p 5M NOV (APS) 2020
Public Health England gateway number: 2020486

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

NHS



Public Health
England

دەبىت چاۋەروانى
چى بىكەيت

كوتانى كۆفید-19

زانبارى بۇ ئەو كەسانەى كە يەكەم
كوتانى كۆفید-19 يان بۇ ئەنجام
دراۋە

كوتانى كۆفید-19

جىزۇ لە ژيان بىينەر موە. خۆت بپاريزە.



ناوەرۆك

ئايا كارىگەرىيە لاوھەككەن چىن؟

ئايا من دەكرىت لە پىكوتەكەوھ توشى كۆفید-19 بىم؟

ئايا دوای كوتاكە دەتوانم بگەریمەوھ بۆ چالاككەن ئاسايەكان؟

ئايا من دواتر چى دەكەم؟

دەبىت چى بگەم ئەگەر كاتىك وادەى داھاتووم بوو تەندروستىم باش نەبوو؟

ئايا پىكوتەكە دەمپارىزىت؟

ئايا من ئىستا كە پىكوتەكەم بۆ كراوھ، بۆى ھەيە كۆفید-19 بۆ ھىچ كەسنىكى تر بگۆزىمەوھ؟

تەكايە پلاڤۆكى زانىارىيەكانى بەرھەمكە بخوینەرەوھ بۆ زانىارى زياتر لەسەر پىكوتەكەت، بە كارىگەرى لاوھكى پىشبینى كراویشەوھ، لەرىگەى گەران بەناو كارتى زەردى قايرۆسى كۆرۇندا.

ھەرودھا تۆ دەتوانىت كارىگەرى لاوھكى گومانلىكراو لەسەر ھەمان مالىپەر راپۆرت بەدەت يان لەرىگەى داگرتنى نەپى كارتى زەرد (Yellow Card) ھوھ.



<https://coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk/>

ئەو کەسانەى کە لە ھەموو کەس زیاتر لەبەر مەترسى ئالۆزکارىیەکانى کۆفید-19 دان یەکەمجار پیکوتەکەیان بۆ پێشنياز دەکړیت.

ئەو پیکوتەیهى کە بۆ تۆ پێشنياز کراو یەکیک لەوانەیه کە بەر لە ھەموان وەک سەلامەت و کاریگەر پەسەند کراو لەلایەن دەزگای کارپیکخەرى دەرمان و بەرھەمەکانى سەرپەرشتى تەندروستى (MHRA) یەو.

تۆ نێستا تازە یەکەم ژەمى پیکوتەکەت وەرگرتوو و نێستا دەبیت پلان دابنیت بۆ نامادەبوون لە وادەى داھاتووتدا. ئەم بلاقۆکە رینمایەکە بۆئەوہى کە دەبیت نێستا چی بکهیت.

لە شانشینى یەکگرتوو، دوو جۆر پیکوتەى کۆفید-19 ھەیه کە یەکسەر دواى ئەوہى کە پەسەند دەکړین دەبیت بەکار بەننرین. ئەوانە ھەردوکیان پنیوستیان بە دوو ژەمى کوتان ھەیه بۆ فەرھەمکردنى باشتترین پاراستن. ھەردوکیان لە تاقیکردنەوہى کلینیکیدا دەرکەوتوون کە سەلامەت و کاریگەر بوون.

گروپیکى بیلایەنى پسرۆرەکان و ھایان راسپاردە کردوو کە نین نیچ نێس (NHS) ئەو پیکوتانە بۆ ئەوانە پێشنياز بکەن کە لەبەر مەترسى زۆردان بۆ تووشبوون بە نەخۆشییەکە و نالاندن بەدەست ئالۆزکارى رژد (جدى) یەو ئەگەر تووشى ئەو نەخۆشییە بین.

ئەوش ئەو کەسە گەرە بەسالاچوانە دەگړیتەوہ کە لە خەلۆمتگەى پیراندان لەگەل کارمەندەکانى ھیلى پێشەوہى سەرپەرشتى تەندروستى و کۆمەلایەتى. ھەر کات پیکوتەى زیاتر بەردەست بوو، پیکوتەکان بە زووترین کاتى گونجاو بۆ کەسانى دیکە پێشنياز دەکړین کە لە مەترسیدان.

نایا کاریگریه لاهه کییه کان چین؟

وهک ههموو دهرمانیکی تر، پیکوته بوی ههیه بیته هوی کاریگری لاهه کی. زوربهی نهوانه سووک و کورتخایه زن و ههموو کهسیش نهوانه ی نابیت. تهناخت نهگهر تو دوا یهکهم ژهمی پیکوته نیشانه کانت تیدا دهر بکهویت، تو هیشتا ههر ده بیت ژهمی دوهمی کوتانه کهت بو نهجام بدریت. نهگهر چی تو نهوانه هه ندیک پاراستنت به دهست بگات له ژهمی یهکهمی پیکوته کهوه، ژهمی دوهم باشترین پاراستنت بو دهسته بهر دهکات له دژی فایر و سه که.

کاریگریه لاهه کییه زور باوه کان نه مانه ده گره نهوه:

- ههستردن به نازار، قورسی و بیهیزی له بالندا لهو شوینه ی که دهر زییه کهت لیدراوه. نهوه وهها ده بیت که له دهوروبهری 1-2 رژی دوا ی پیکوته کهدا له ههموو کاتیک خراپتر بیت.
- ههست به ماندویی کردن
- سه ریه شه

- نازاری ههموو لهش، یان نیشانه ی سووکی وهک نهوانه ی نهفلونزا

نهگهر چی ههستردن به هه بوونی تاشتیکی دور نییه بو ماوه ی دوو بو سی رژی، پله ی گهرمی بهرزی لهش ناسایی نییه و لهوانه یه نیشانه ی نهوه بیت که تو کوفید-19 یان ههوکردنیکی ترت هه بیت (بروانه رینمایی له لاپره 5 دا). کاریگریه کی لاهه کی که باو نییه نواسانی لیکه رژی نهکان (گلاندهکان) ه. تو دهوانیت بهو نیته وه و بری ناسایی پاراسیتامول بخویت (پهیره ی رینمایی سه ر پاکه ته که بکه) بو نهوه ی باشتر ببیت.

نهو نیشانه ی نهخوشی به شیوه یه کی ناسایی ماوه ی که متر له یه که ههفته دهخایه زن. نهگهر نیشانهکانی نهخوشی لهتودا وهها دیار بوون که خراپتر بین یان نهگهر تو نیگهران بوویت، تلهفون بکه بو 111 NHS. نهگهر تو ههولی به دهسته ی نانی رینمایی دا له دوکتور یان په رستاری کهوه، نهوه دنیا بکه که تو پیمان بلنیت که کو تراویت (کارتی کوتانه که یان نیشان بده) بو نهوه ی بتوانن بهر ی کو پیکی هه لسه نگان دنت بو بکه ن. تو دهوانیت کاریگری لاهه کی گومانلیکراو بو پیکوته و دهرمان له ریگه ی بهرنامه ی کارتی زهره (Yellow Card) سهه راپورت بهدیت.

دهوانیت نهوه له سه ر نینته رنیت نهجام بهدیت له ریگه ی گهرانه وه بهناو کارتی زهره ی فایر و سی کورونا (Coronavirus Yellow Card) یان له ریگه ی داگرتی نهپی کارتی زهره وه (Yellow Card app).

نایا دەکریت من لە پیکوتەکەوه تووشی کۆفید-19 بێم؟

تو ناتوانیت لە پیکوتەکەوه تووشی کۆفید-19 ببیت بەلام ئەگەری ئەوه هەیە که تو پیشتر کۆفید-19 ت گرتبیت و بەخۆت نەزانیبیت که نیشانهکانی نەخۆشییەکەت تێدایە هەتا دواى وادەى کوتانەکەت.

گرنگترین نیشانهکانی نەخۆشی کۆفید-19 هوروزمیکى تازەى هەر یەک لەمانەى خوارەوهیە:

- کۆکەیهکی نویی بەردەوام
 - پلەى گەرمى بەرزى لەش (تا)
 - نەمان یان گۆرانکاری لە هەستى ناسایى تام و بۆندا (ئەنسۆمیا).
- ئەگەرچی لەماوهى یەک یان دوو رۆژ لەدواى کوتانەکە لەوانەیه تايەکەى سووک ڕوو بدات، ئەگەر هەر نیشانهیهکی دیکەى کۆفیدت هەبوو یان پلەى گەرمى بەرزى لەش (تاک) کەت زیاتری خایاند، لەمآلهوه بۆمێنەرەوه و ڕیوشوین ساز بکە بۆ ئەنجامدانى پشکنینیک.

ئەگەر پێویستت بە زانیاری زیاتره لەسەر نیشانهکانی نەخۆشییەکە سەردانی ئەم بەستەرە بکە

www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/symptoms

نایا دواى کوتاکه دهتوانم بگهريمهوه بۆ چالاکييه ناساييهکان؟

بهلى، دهبيت بتوانيت دست بهو چالاکيانه بکهيتهوه که بۆ تو ناسايين بهمهريک تهنروستيت باش بيت. نهگه بآلت بهتاييهت نازارى ههبوو، لهوانيه بهرزکردنهوى شتى قورس بۆ تو سهخت بيت. نهگه ههستت بهوه کرد که تهنروستيت باش نييه يان زۆر ماندوو بوويت دهبيت بهوييتهوه و خۆت له کارپيکردنى مهکينه يان ليخوريى نۆتوميل دوورپهريز بگريت. تو دهبيت بۆ ماوهى دوو مانگ دواى کوتانهکه خۆت له دووگيانبون بپاريژيت. تکايه زانياريه تيروتهسهلهکان لئيردا بخوينهوه: www.nhs.uk/covidvaccination

نایا من دواتر چى دهکهم؟

پلان دابنى بۆ نامادهبون له دووم واددا. تو دهبيت کارتيكى تومارت ههبيت که وادهى داهاتوتى لهسهه نوسراييت بۆ وادهيهک لهماوهى 21 يان 28 رۆژدا. زۆر گرنگه که ههردوو ژهمى ههمان پيکوتهت بۆ نهنجام بدریت بۆئوهى باشتريين پاراستنت بۆ فهراههه بکات.

Don't forget your
COVID-19 vaccination

NHS

Make sure you keep this record
card in your purse or wallet

For more information on the
COVID-19 vaccination or what
to do after your vaccination,
see www.nhs.uk/covidvaccine

COVID-19 immunisation
Enjoy life. Protect yourself.



کارتهکته بهباشى هههنگره و نهوه دلتيا بکه که له وادهى داهاتوتدا ناماده دهبيت بۆئوهى ژهمى دووهى پيکوتهکته بۆ نهنجام بدریت.

دهبيت چى بکهه نهگه کاتيک وادهى داهاتووم بوو تهنروستيم باش نهبوو؟

نهگه تهنروستيت باش نهبوو، وهه باشتره که چاوهروانى بکهيت ههتا چاک دهبيتهوه بۆ نهوهى پيکوتهکته بۆ بکريت، بهلام دهبيت ههول بدهيت به زوترين کاتى گونجاو نهوت بۆ نهنجام بدریت. تو نابيت له وادهيهکى کوتاندا ناماده بيت نهگه تو خۆت له کهسانى ديهکه جياکردوتهوه، چاوهروانى پشکينيکى کوفيد-19 يت يان دلتيا نيت که نایا تهنروستيت باشه يان نا.

نايا پىكوتەكە دەمپارىزىت؟

ئەم پىكوتەمى كۆڧىد-19 ەمى كە بۇ تۇ ئەنجام دراۋە دەر كەتتۇۋە كە ئەگەرى ئەۋە كەم دەكاتەۋە كە تۈۋشى نەخۇشى كۆڧىد-19 بىت. ەم بىك لە پىكوتەكان لەسەر زىاتر لە 20،000 كەس لە چەندەھا ولاتى جىاوازا تاقتى كراۋنەتەۋە و دەر كەتتۇۋە كە سەلامەتن.

ئەۋە چەند ەفتەيەكى كەمى پىدەمچىت ەمتا لەشت پاراستن لە پىكوتەكەۋە بىيات دەنەت. ەم ەممو دەرمانىك، ەم پىكوتەيەك بەتەۋى كارىگەر نىيە، بەم ەۋيەۋە تۇ دەبىت پەيرەۋى راسپاردەكانى خۇپارىزى بىكەيت بۇ خۇ دورەپەرىز گرتن لە نەخۇشكەۋەتن. ەمىك كەس لەۋانەيە ەشتا ەم كۆڧىد-19 بگرن سەربارى ئەۋە كە كوتراۋن، بەلام ئەۋە دەبىت سووكتىر بىت.

نايا من نىستا كە پىكوتەكەم بۇ كراۋە، بۇ ەيە كۆڧىد-19 بۇ ەم كەسكى تر بگۈيزمەۋە؟

پىكوتەكە ناتوانىت تۈۋشى نەخۇشى كۆڧىد-19 ت بىكات و كۆرسىكى تەۋا ئەگەرى ئەۋە بۇ تۇ كەم دەكاتەۋە كە بەسەختى نەخۇش بىكەيت. نىمە ەشتا نازانىن كە ناخۇ ئەۋە بەر لە گرتنى قايرۇسەكە لەلەين تۇۋە و گواستەۋە بۇ كەسانى دىكە دەگرتىن يان نا، بەلام نىمە ەھا پىشېنى دەكەين كە مەترسىيەكە كەم بىكاتەۋە. بەم جۆرە، ەشتا زۇر گرنەكە تۇ پەيرەۋى رىنۆئىيەكانى ناۋچەكەمى خۇت بىكەيت بۇ پاراستنى كەسانى دەوروبەرت.

بۇ پاراستنى خۇت و خىزانەكەت، ەۋرئ و ەۋەلەكانت تۇ ەشتا ەم دەبىت:

- كەنارىگىرى كۆمەلەيەتى پراكتىزە بىكەيت
- داپۇشەرىكى دەمچاۋ بىستىت
- دەستەكانت بەجۋانى و زوۋ زوۋ بىشۋىت
- پەيرەۋى رىنۆئىيەكانى نىستا بىكە

www.gov.uk/coronavirus

لهبیرت بیټ

کوفید-19 له ریځی نهو دلټوپه بچووکانهوه بلاو دهبیتهوه
که له لوت یان دهمهوه به ههناسهوه دهردهچنه دهرهوه،
بهتابهتی کاتیک که قسه دهکویت یان دهکوکیت. نهوه
هروهها دهکویت له ریځی دهستان له چاوهکانت،
لوتت و دهمتهوه وهر بگیریټ دواى نهوهی
بهرکهوتتت دهبیټ لهسر شتومهک یان
رووی شتی پیسبوو به فایروسهکه.



کوتان، یارمهتیدانی نهوانهی که له همموو کهس
بارناسکترن.

نهگمر پیویستیت به زانیاری زیاتره لهسر کوتانی کوفید-19 تکایه
سهردانی نهو مالپیره بکه: www.nhs.uk/covidvaccination

© Crown copyright 2020
COV2020307V2KU 1p 5M NOV (APS) 2020
ژماره ی دهرچهی تهنروسستی گشتیی نینگلتهره: 2020480

تو دهنوانیت بلاوکراوهی زیاتری بن بهرامبری لهم جوړه داوا بکهیت له
www.healthpublications.gov.uk



Public Health
England

NHS

कोभीड-१९ खोप

के अपेक्षा गर्ने

आफ्नो पहिलो कोभीड-१९ खोप लगाई
सकेका व्यक्तिहरूको लागि जानकारी



कोभीड-१९ खोप
आफैलाई बचाउनुहोस्।

बिषय-सुचीहरू

यसको नकारात्मक असरहरू के हो?

के मलाई खोपबाट कोभीड-१९ लाग्न सक्छ?

के म मेरो खोप लगाए पछि सामान्य पहिलाको गतिविधिहरू गर्न सक्छु?

अब मलाई अगाडी के गर्नुपर्छ?

यदि मेरो अर्को भेटमा मलाई सन्धो छैन भने मैले के गर्नुपर्छ?

मलाई खोपले के रक्षा गर्नेछ?

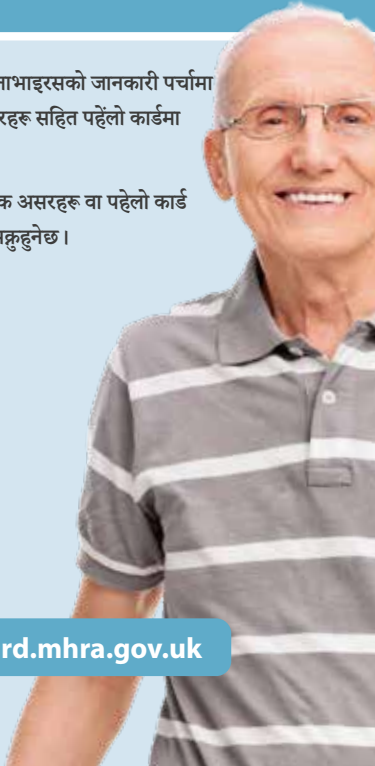
मैले खोप लगाए पछि के मैले कसैलाई कोभीड-१९ सार्न सक्छु?

अधिक जानकारीहरूको लागि कृपया कोरोनाभाइरसको जानकारी पर्चामा तपाईंको खोपको सम्भवत नकारात्मक असरहरू सहित पहेंलो कार्डमा खोजी गरेर पढ्नुहोस्।

तपाईं उही वेबसाइटमा शंकास्पद नकारात्मक असरहरू वा पहेंलो कार्ड अनुप्रयोग डाउनलोड गरेर पनि रिपोर्ट गर्न सक्नुहुनेछ।



coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk



सबैभन्दा पहिला जो मानिस कोभीड-१९ को जटिलताहरूमा बढी जोखिममा भइरहेका छन् कोभीड-१९ खोपको प्रस्ताव गरिन्छ ।

तपाईंलाई प्रदान गरिएको खोप मेडिसिन र स्वास्थ्य सेवा रेगुलेटरी एजेन्सी (MHRA) द्वारा सुरक्षित र प्रभावकारी रूपमा अनुमोदित मध्येको पहिलो हो ।

तपाईंले भर्खर आफ्नो पहिलो खुराक प्राप्त गर्नुभयो र अब तपाईंले अर्को भेटमा उपस्थित हुने योजना बनाउनु पर्छ । यो पर्चा अब के गर्ने भन्ने एउटा मार्गदर्शन हो ।

बेलायतमा दुई प्रकारका कोभीड-१९ खोपहरू छन् जुन अनुमोदित भए पछि प्रयोग गर्न सकिन्छ । तिनीहरू दुबैलाई उत्तम सुरक्षा प्रदान गर्न दुई खुराकको आवश्यक पर्दछ । दुबैलाई क्लिनिकल परीक्षणहरूमा सुरक्षित र प्रभावकारी देखाइएको छ ।

विज्ञहरूको स्वतन्त्र समूहले सिफारिस गरेको छ कि एनएचयस ले यी खोपहरू संक्रमणको जोखिममा पर्ने र जो सुकैलाई सर्न सक्ने गम्भीर जटिलताहरूको पीडा हुने व्यक्तिहरूलाई प्रदान गर्दछ ।

यसमा हेरचाह गृहहरूको वृद्ध वयस्कहरू र अग्रणी स्वास्थ्य र सामाजिक हेरचाहकर्मीहरू समावेश छन् । जब अधिक खोप उपलब्ध हुन्छ, खोपहरू अन्य जोखिमका मानिसहरूलाई छिटो भन्दा छिटो उपलब्ध गरिनेछ ।

यसको नकारात्मक असरहरू के हो?

सबै औषधिहरू जस्तै खोपले नकारात्मक असरहरू निम्त्याउन सक्छ । धेरै जसो यी हल्का र छोटो अवधिका हुन्, र सबैजनाले तिनीहरूलाई पाउँदैनन् । यदि तपाईंसँग पहिलो खुराक पछि लक्षणहरू छन् भने तपाईंलाई अझै दोस्रो खुराक आवश्यक पर्छ । हुनत तपाईंले पहिलो खुराकबाट केही सुरक्षा पाउन सक्नुहुन्छ, दोस्रो खुराकले तपाईंलाई भाइरस विरुद्ध सबभन्दा राम्रो सुरक्षा दिन्छ ।

धेरै सामान्य नकारात्मक असरहरू समावेश छन्:

- तपाईंलाई खोप दिइएको ठाँउ पाखुरामा पीडादायी, भारी अनुभव र कोमलता हुनु । यो खोपको लगभग १-२ दिनहरू पछि सबैभन्दा खराब हुन जान्छ
- थकित महसुस हुने
- टाउको दुखने
- सामान्य दुखाइहरू, वा हल्का फ्लू जस्तो लक्षणहरू

यद्यपि ज्वरो लाग्ने महसुस दुई देखि तीन दिनहरूको लागि असामान्य हो, उच्च तापक्रम असामान्य हो र यसले तपाईंलाई कोभीड-१९ वा अर्को संक्रमण देखाउन सक्छ (पृष्ठ ५ मा सल्लाह हेर्नुहोस्) । असामान्य नकारात्मक असर ग्रन्थिहरूमा सूजन हो । तपाईं प्यारासिटामोलको सामान्य खुराक लिन सक्नुहुन्छ (प्याकजिंगको सल्लाह अनुसरण गर्नुहोस्) र राम्रो महसुस गर्न विश्राम लिन सक्नुहुन्छ ।

यी लक्षणहरू सामान्यतया एक हप्ता भन्दा कम रहन्छन् । यदि तपाईंको लक्षणहरू खराब हुँदै गएको देखिन्छ वा तपाईं चिन्तित हुनुहुन्छ भने, एनएचयस १११ मा कल गर्नुहोस् । यदि तपाईं डाक्टर वा नर्सको सल्लाह लिनुहुन्छ भने, निश्चित गर्नुहोस् कि तपाईं उनीहरूलाई तपाईंको खोपको बारेमा बताउनु भएको छ (उनीहरूलाई खोप कार्ड देखाउनुहोस्)

ताकि तिनीहरूले तपाईंलाई राम्ररी जाँच्न सकुन । तपाईंले पहिलो कार्ड योजनाको माध्यमबाट भ्याक्सिन र औषधिहरूको शंकास्पद नकारात्मक असरहरू रिपोर्ट गर्न सक्नुहुन्छ ।

कोरोनाभाइरस पहिलो कार्ड खोजी गरेर तपाईं यो अनलाइन गर्न वा पहिलो कार्ड अनुप्रयोग डाउनलोड गरेर गर्न सक्नुहुन्छ ।

के मलाई खोपबाट कोभीड-१९ लाग्न सक्छ?

तपाईं खोपबाट कोभीड-१९ लाग्न सक्दैन तर कोभीड-१९ लाग्न सम्भव छ र महसुस गर्नुहुन्न तपाईंसँग खोप लगाउने नियुक्ति पछि लक्षणहरू छन् ।

कोभीड-१९ को सबै भन्दा महत्वपूर्ण लक्षणहरू निम्न मध्ये कुनै एकको भर्खरको शुरुआत हो:

- नयाँ निरन्तर खोकी
- उच्च तापमान
- तपाईंको स्वाभाविक स्वाद वा गन्धको क्षय, वा परिवर्तन हुनु, (anosmia) ।

यद्यपि खोपका एक वा दुई दिन भित्र हल्का ज्वरो देखा पर्न सक्छ, यदि तपाईंसँग कुनै अन्य कोभीड लक्षणहरू छन् वा तपाईंको ज्वरो लामो समयसम्म रहन्छ भने, घरमा बस्नुहोस् र परीक्षणको प्रबन्ध गर्नुहोस् ।

यदि तपाईंलाई लक्षणहरूको बारेमा बढि जानकारीको आवश्यकता छ भने www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/symptoms/ हेर्नुहोस्

के म मेरो खोप लगाए पछि सामान्य गतिविधिहरूमा जान सक्छु?

हो, जबसम्म तपाईं राम्रो महसुस गर्नुहुन्छ, तपाईं काम गर्न सक्षम हुनुपर्दछ। यदि तपाईंको पाखुरा विशेष रूपले दुखेको छ भने तपाईंलाई भारी उठाउन गाह्रो लाग्न सक्छ। यदि तपाईं अस्वस्थ वा धेरै थाकेको महसुस गर्नुहुन्छ भने तपाईंले आराम गर्नु पर्दछ र मेशिनरी सामान चलाउन वा ड्राईभिङबाट बच्नु पर्दछ।

अब मलाई अगाडी के गर्नुपर्छ?

तपाईंको दोस्रो भेटमा भाग लिने योजना बनाउनुहोस्। तपाईंसँग रेकर्ड कार्ड हुनुपर्दछ र तपाईंको अर्को भेट ३ र १२ हप्ताहरूको बीचमा हुनुपर्दछ। तपाईंलाई सबै भन्दा राम्रो सुरक्षा दिन एउटै खोपको दुबै खुराकहरू हुनु महत्त्वपूर्ण छ।

तपाईंको कार्ड सुरक्षित राख्नुहोस् र निश्चित गर्नुहोस् कि तपाईंको अर्को खुराक प्राप्त गर्न अर्को भेट हुन्छ।

Don't forget your
COVID-19 vaccination

NHS

Make sure you keep this record card in your purse or wallet

For more information on the COVID-19 vaccination or what to do after your vaccination, see www.nhs.uk/covidvaccine

COVID-19 immunisation
Protect yourself.



यदि मेरो अर्को भेटमा म ठीकै छैन भने मैले के गर्नुपर्छ?

यदि तपाईं अस्वस्थ हुनुहुन्छ भने, खोप नलिएसम्म प्रतीक्षा गर्नु उत्तम हुन्छ, तर तपाईंले यथासक्दो चाँडो भन्दा चाँडो लिनु पर्दछ। यदि तपाईं आइसोलेशनमा हुनुहुन्छ, कोभीड-१९ परीक्षणको प्रतीक्षा गर्दै हुनुहुन्छ वा तपाईं स्वस्थ हुनुहुन्छ भन्ने कुरामा अनिश्चित हुनुहुन्छ भने तपाईंले खोप भेटमा भाग लिनु हुदैन।

मलाई खोपले के रक्षा गर्नेछ?

कोभीड-१९ खोपले तपाईंको कोभीड-१९ रोगबाट पीडितको सम्भावनालाई कम गर्दछ। प्रत्येक खोप विभिन्न विभिन्न देशहरूमा २०,००० भन्दा बढी मानिसहरूमा परीक्षण गरीएको छ र सुरक्षित रहेको देखाइएको छ।

तपाईंको शरीरलाई यो खोपको पहिलो खुराकबाट केही सुरक्षा हुनको लागि एक वा दुई हप्ता लाग्न सक्छ। सबै औषधिहरू जस्तै कुनै पनि खोप पूर्ण रूपमा प्रभावकारी हुँदैन र तपाईंको शरीरलाई खोपबाट सुरक्षा निर्माण हुन केही हप्ता लाग्छ। केही व्यक्तिलाई अझै पनि खोप लगाए पनि कोभीड-१९ लाग्न सक्छ, तर यसले कुनै पनि संक्रमणको गम्भीरतालाई कम गर्नुपर्दछ।

के म कसैलाई कोभीड-१९ सार्न सक्छु, अब मैले खोप लगाएको छु?

खोपले तपाईंलाई कोभीड-१९ संक्रमण दिन सक्दैन, र पूर्ण मालाले तपाईंलाई गम्भीर बिरामी हुने सम्भावना कम गर्दछ। हामीलाई थाहा छैन कि यसले तपाईंलाई भाइरस लाग्न र सार्नबाट रोक्छ कि सक्दैन, तर हामी यो जोखिम कम गर्ने आशा गर्छौं। त्यसो भए, तपाईंको वरपरका मानिसहरूलाई बचाउनको लागि तपाईंको स्थानीय क्षेत्रमा निर्देशन अनुसरण गर्नु महत्वपूर्ण छ।

तपाईं आफु र आफ्नो परिवार, साथीहरू र सहकर्मीहरू लाई बचाउन अझै आवश्यक पर्दछ:

- सामाजिक दूरीको अभ्यास गर्नुहोस्
- अनुहारमा मास्क लगाउनुहोस्
- ध्यानपूर्वक र बारम्बार आफ्नो हात धुनुहोस्
- हालको मार्गदर्शन अनुसरण गर्नुहोस्

www.gov.uk/coronavirus

सम्झनुहोस्

कोभीड-१९ विशेष गरी बोल्दा वा खोक्दा नाक वा मुखबाट बाहिर निकालिएको थोपाहरू मार्फत फैलिएको छ । दूषित वस्तुहरू र सतहहरूको सम्पर्क पछि तपाईंको आँखा, नाक र मुख छोएर पनि आउन सक्छ ।



खोप, जोखिममा पर्ने ती सबैलाई मद्दत गर्ने सुरक्षा गर्न ।

यदि तपाईंलाई कोभिड-१९ खोपका बारे थप जानकारी आवश्यक छ भने कृपया www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/coronavirus-vaccination/coronavirus-vaccine/ मा जानुहोस्

© Crown copyright 2020
COV2020307V2NE 1p 22M DEC (APS)
जन स्वास्थ्य इङ्गल्याण्ड गेटवे नम्बर: 2020504

तपाईं www.healthpublications.gov.uk मा अझ बढी निःशुल्क पर्चाहरू मगाउन सक्नु हुनेछ



Public Health
England

NHS

ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕਾਕਰਣ

ਕੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ

ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ
ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਆਪਣਾ ਪਹਿਲਾ
ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਇਆ ਹੈ



COVID-19 ਟੀਕਾਕਰਣ
ਆਪਣੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ।

ਵਿਸ਼ਾ-ਸੂਚੀ

ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕੀ ਹਨ?

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਟੀਕੇ ਤੋਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਮ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਮੈਨੂੰ ਅੱਗੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਮੇਰੀ ਅਗਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਵੇਲੇ ਮੈਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਕੀ ਟੀਕਾ ਮੇਰੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੇਗਾ?

ਹੁਣ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾ ਲਿਆ ਹੈ, ਕੀ ਮੇਰੇ ਤੋਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

Coronavirus Yellow Card (ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਯੈਲੋ ਕਾਰਡ) ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਕੇ, ਸੰਭਾਵੀ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਸਮੇਤ ਆਪਣੇ ਟੀਕੇ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉਤਪਾਦ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਤਾਬਚਾ ਪੜ੍ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਉਸੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਂ **Yellow Card** ਐਪ ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਕੇ ਵੀ ਸ਼ੱਕੀ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk



ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀਆਂ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕਾਕਰਣ ਦੀ ਪਹਿਲਾਂ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜਿਸ ਟੀਕੇ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਉਹ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਉਤਪਾਦਾਂ ਬਾਰੇ ਰੈਗੂਲੇਟਰੀ ਏਜੰਸੀ (MHRA) ਦੁਆਰਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਵਜੋਂ ਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਪਹਿਲੇ ਟੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਣੇ ਹੀ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ ਮਿਲੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹੁਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅਗਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਲੀਫਲੈਟ ਇੱਕ ਗਾਈਡ ਹੈ ਕਿ ਹੁਣ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ, ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਟੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਮਿਲ ਜਾਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਦੋ ਤਰਾਂ ਦੇ ਟੀਕੇ ਵਰਤੇ ਜਾਣਗੇ। ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੋਵਾਂ ਦੀਆਂ ਦੋ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਕਲੀਨਿਕਲ ਅਜ਼ਮਾਇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਮਾਹਰਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਸੁਤੰਤਰ ਦੇ ਸਮੂਹ ਨੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ NHS ਇਹ ਟੀਕਾ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕਰੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗ ਹੋਣ ਅਤੇ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਗੰਭੀਰ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਹੈ।

ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੇਅਰ ਹੋਮਾਂ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗ ਬਾਲਗ ਅਤੇ ਅਗਲੀ ਕਤਾਰ ਦੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਵਰਕਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਹੋਰ ਟੀਕਾ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਜਾਣ 'ਤੇ, ਟੀਕਾ ਜਿੰਨਾ ਜਲਦੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕੀ ਹਨ?

ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਟੀਕਿਆਂ ਤੋਂ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਹਲਕੇ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੱਛਣ ਹੋਣ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਲੇ ਵੀ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਕੁਝ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਿਲੇਗੀ।

ਬਹੁਤ ਹੀ ਆਮ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਬਾਂਹ ਵਿੱਚ ਜਿਥੇ ਤੁਸੀਂ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਸੀ ਉੱਥੇ ਇੱਕ ਦਰਦਨਾਕ, ਭਾਰੀ ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਦਰਦ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ। ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਟੀਕੇ ਤੋਂ 1-2 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਸਭ ਤੋਂ ਬੁਰੇ ਹੋਣ ਦਾ ਰੁਝਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਥੱਕਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਸਿਰਦਰਦ
- ਆਮ ਦਰਦਾਂ, ਜਾਂ ਹਲਕੇ ਫਲੂ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ

ਹਾਲਾਂਕਿ ਦੋ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਬੁਖਾਰ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਅਸਧਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇੱਕ ਉੱਚ ਤਾਪ ਅਸਧਾਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸੰਕੇਤ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਲਾਗ ਹੈ (ਪੰਨਾ 5 'ਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇਖੋ)। ਇੱਕ ਗੈਰ-ਆਮ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਗੁੰਝੀਆਂ ਦੀ ਸੋਜਸ਼ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ ਦੀ ਆਮ ਖੁਰਾਕ (ਪੈਕਜਿੰਗ ਵਿੱਚ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ) ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਲੱਛਣ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਤਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਵਿਗੜਦੇ ਜਾਪਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ NHS 111 ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਟੀਕਾਕਰਣ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ (ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਟੀਕਾਕਰਣ ਕਾਰਡ ਦਿਖਾਓ) ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰ ਸਕਣ। ਤੁਸੀਂ ਯੈਲੋ ਕਾਰਡ ਸਕੀਮ ਰਾਹੀਂ ਟੀਕਿਆਂ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਸ਼ੱਕੀ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਇਹ Coronavirus Yellow Card (ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਯੈਲੋ ਕਾਰਡ) ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਕੇ ਜਾਂ Yellow Card ਐਪ ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਕੇ ਆਨਲਾਈਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਟੀਕੇ ਤੋਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਕੇ ਤੋਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਟੀਕਾਕਰਣ ਦੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਦੇ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਪਤਾ ਨਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹਨ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਲੱਛਣ ਹਨ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੋਣੀ:

- ਨਵੀਂ ਨਿਰੰਤਰ ਖੰਘ
- ਤੇਜ਼ ਬੁਖਾਰ
- ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਆਦ ਜਾਂ ਸੁੰਘਣ ਦੇ ਆਮ ਅਹਿਸਾਸ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ, ਜਾਂ ਇਸਦਾ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣਾ (ਅਨੋਸਮੀਆ)।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਟੀਕਾਕਰਣ ਦੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹਲਕਾ ਬੁਖਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ ਦੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੁਖਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਘਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ

www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/symptoms/ ਦੇਖੋ

ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਮ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਹਾਂ, ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਮ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਂਹ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਖਮੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਰੀ ਸਮਾਨ ਚੁੱਕਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਚਲਾਉਣ ਜਾਂ ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਅੱਗੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਆਪਣੀ ਦੂਜੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਰਿਕਾਰਡ ਕਾਰਡ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਅਗਲੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ 3 ਤੋਂ 12 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਹੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਟੀਕੇ ਦੀਆਂ ਦੋਵਾਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਨੂੰ ਲੈਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਕਾਰਡ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਅਗਲੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਲਈ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।

Don't forget your
COVID-19 vaccination

NHS

Make sure you keep this record card in your purse or wallet

For more information on the COVID-19 vaccination or what to do after your vaccination, see www.nhs.uk/covidvaccine

COVID-19 immunisation
Protect yourself.



ਜੇ ਮੇਰੀ ਅਗਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਵੇਲੇ ਮੈਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਦੂਜਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣ ਤੱਕ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨਾ ਬਿਹਤਰ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਲਗਵਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹੋ, ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜੇ ਯਕੀਨੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਕੇ ਲਈ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ।

ਕੀ ਟੀਕਾ ਮੇਰੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੇਗਾ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਟੀਕਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋਣ ਦੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਟੀਕੇ ਦੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ 20,000 ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਟੀਕੇ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ ਟੀਕੇ ਤੋਂ ਕੁਝ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਹਫ਼ਤੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਕੋਈ ਵੀ ਟੀਕਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਗ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਟੀਕਾਕਰਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਹਾਲੇ ਵੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਨੂੰ ਘੱਟ ਗੰਭੀਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਹੁਣ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾ ਲਿਆ ਹੈ, ਕੀ ਮੇਰੇ ਤੋਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਟੀਕੇ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ, ਅਤੇ ਪੂਰਾ ਕੋਰਸ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਦੇਵੇਗਾ। ਸਾਨੂੰ ਹਾਲੇ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਹੋਣ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਦੇਵੇਗਾ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਇਸ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਏਗਾ। ਇਸ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸੇਧ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਹਾਲੇ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਲੇ ਵੀ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ:

- ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ
- ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਮਾਸਕ ਪਹਿਣਨਾ
- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਅਤੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਧੋਣੇ
- www.gov.uk/coronavirus 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਮੌਜੂਦਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ

ਯਾਦ ਰੱਖੋ

ਕੋਵਿਡ-19 ਨੱਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲੀਆਂ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ, ਖ਼ਾਸਕਰ ਬੋਲਦੇ ਜਾਂ ਖੰਘਦੇ ਸਮੇਂ। ਦੂਸ਼ਿਤ ਵਸਤੂਆਂ ਅਤੇ ਸਤਹਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਛੂਹ ਕੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਟੀਕਾਕਰਣ, ਸਭ ਤੋਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨੀ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਟੀਕਾਕਰਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ:

www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/coronavirus-vaccination/coronavirus-vaccine/

© ਕ੍ਰਾਉਨ ਕਾਪੀਰਾਈਟ 2020

COV2020307V2PA 1p 22M DEC (APS)

ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਇੰਗਲੈਂਡ ਗੇਟਵੇ ਨੰਬਰ: 2020498

ਤੁਸੀਂ www.healthpublications.gov.uk ਤੋਂ ਇਹ ਹੋਰ ਮੁਫਤ ਕਿਤਾਬਚੇ ਮੰਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ



Public Health
England

NHS

Vacunación contra la COVID-19

Lo que puede esperar

Información para las
personas que han
recibido la primera dosis
de la vacuna contra la
COVID-19



COVID-19 immunisation

Protéjase.

Índice

¿Cuáles son los efectos secundarios?

¿Puedo infectarme de COVID-19 como consecuencia de la vacuna?

¿Puedo reanudar mis actividades normales después recibir la vacuna?

¿Qué debo hacer luego?

¿Qué debo hacer si no me encuentro bien en la fecha de mi segunda cita?

¿Me protegerá la vacuna?

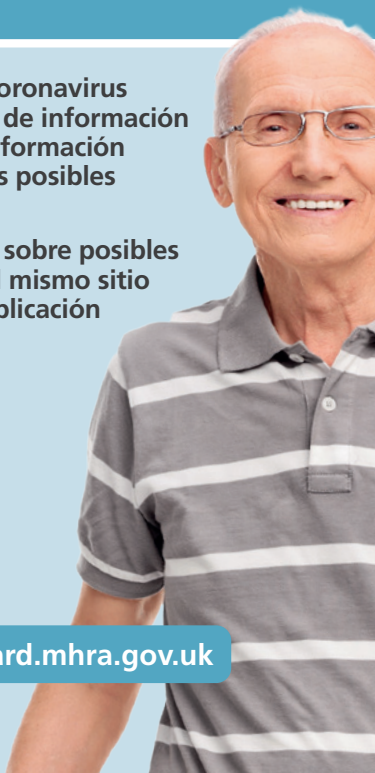
¿Puedo contagiar a otras personas con COVID-19 ahora que me he vacunado?

Diríjase al sitio web de Coronavirus Yellow Card y lea la hoja de información del producto para más información sobre la vacuna, incluidos posibles efectos secundarios.

También puede informar sobre posibles efectos secundarios en el mismo sitio web, o descargando la aplicación de Yellow Card.



coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk



La vacuna de la COVID-19 se ofrece primero a las personas que más riesgo tienen de sufrir complicaciones si contraen la enfermedad.

La vacuna que se le ofrece se encuentra entre las primeras que han sido aprobadas como seguras y eficaces por la Agencia Reguladora de Fármacos y Productos de Atención Sanitaria del Reino Unido (MHRA, por sus siglas en inglés)

Acaba de recibir la primera dosis y ahora debe organizar la asistencia a su segunda cita. En este folleto se ofrece una guía de lo que debe hacer a continuación.

En el Reino Unido está previsto usar dos tipos de vacuna contra la COVID-19, una vez aprobadas. En ambos casos, es necesario suministrar dos dosis para proporcionar la mayor protección. Los estudios clínicos realizados han demostrado que ambas son seguras y eficaces.

Un grupo independiente de expertos ha recomendado que el NHS, el servicio nacional de salud del Reino Unido, ofrezca estas vacunas a aquellas personas que tienen más riesgo de contagiarse y sufrir complicaciones graves.

Esto incluye a personas mayores residentes en centros de asistencia y a los trabajadores sanitarios y de asistencia social de primera línea.

Cuando haya más vacunas disponibles, se ofrecerán a otras personas en situación de riesgo tan pronto como sea posible.

¿Cuáles son los efectos secundarios?

Como todos los fármacos, las vacunas pueden causar efectos secundarios. La mayor parte de ellos son leves y no duran mucho tiempo, y no todas las personas los experimentan. Deberá recibir la segunda dosis de la vacuna, incluso si experimenta algún síntoma después de la primera dosis. Aunque la primera dosis puede ofrecerle cierta protección, recibir la segunda dosis le ofrecerá la mayor protección contra el virus.

Los efectos secundarios más habituales incluyen:

- Una sensación dolorosa, de pesadez o sensibilidad en el brazo después de que le hayan suministrado la inyección. Esto suele notarse más entre 1 y 2 días después de haberse vacunado.
- Sensación de cansancio.
- Dolor de cabeza.
- Dolores generalizados o síntomas leves similares a los de la gripe.

Aunque no es inusual tener un poco de fiebre durante dos o tres días, la fiebre alta es poco habitual y podría indicar que tiene COVID-19 u otra infección (ver consejos en la página 5). Un efecto secundario poco común es la inflamación de las glándulas. Para sentirse mejor, puede descansar y tomar la dosis habitual de paracetamol (siga las indicaciones del paquete).

Estos síntomas normalmente duran menos de una semana. Si sus síntomas parecen empeorar o si está preocupado, llame al NHS en el 111. Si solicita consejo de un

médico o de una enfermera, asegúrese de decirles que se ha vacunado (muéstreles la tarjeta de vacunación) para que puedan ayudarle adecuadamente. Puede también informar sobre posibles efectos secundarios de la vacuna y otros fármacos a través de Yellow Card, el sistema del Reino Unido para informar sobre reacciones adversas.

Puede hacerlo en línea, buscando «Coronavirus Yellow Card» o descargando la aplicación de Yellow Card.

¿Puedo infectarme de COVID-19 como consecuencia de la vacuna?

No puede contagiarse de la COVID-19 a consecuencia de la vacuna, pero es posible haberse contagiado de COVID-19 antes de la vacuna y no darse cuenta de que tiene síntomas hasta después de la cita de vacunación.

Los síntomas más importantes de la COVID-19 son la aparición reciente de:

- Una tos nueva y continua.
- Una fiebre alta.
- Pérdida o cambio en el sentido normal del gusto o del olfato (anosmia).

Aunque podría tener fiebre ligera uno o dos días después de vacunarse, si experimenta cualquier otro síntoma de COVID-19 o si la fiebre le dura más de ese tiempo, quédese en casa y solicite que se le haga una prueba.

Si necesita más información sobre los síntomas, visite www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/symptoms.

¿Puedo reanudar mis actividades normales después recibir la vacuna?

Sí, debería poder realizar de nuevo sus actividades habituales siempre que se sienta bien. Si su brazo le duele bastante, puede que le resulte difícil levantar cosas pesadas. Si no se siente bien o está muy cansado, debería descansar y evitar operar maquinaria o conducir. Le recomendamos que evite quedarse embarazada durante los dos meses posteriores a recibir la vacuna. Lea la información detallada de esta página: www.nhs.uk/covidvaccination

¿Qué debo hacer luego?

Debe organizar asistir a la segunda cita. Se le proporcionará una tarjeta de registro y la próxima cita se programará para entre 3 y 12 semanas después. Es importante recibir las dos dosis de la misma vacuna para conseguir la máxima protección.

Guarde la tarjeta en un lugar seguro y no deje de asistir a su próxima cita para recibir la segunda dosis.

Don't forget your
COVID-19 vaccination

NHS

Make sure you keep this record card in your purse or wallet

For more information on the COVID-19 vaccination or what to do after your vaccination, see www.nhs.uk/covidvaccine

COVID-19 immunisation
Enjoy life. Protect yourself.



¿Qué debo hacer si no me encuentro bien en la fecha de mi segunda cita?

Si no se siente bien, es mejor que espere hasta que se haya recuperado antes de vacunarse, pero debería intentar recibir la segunda dosis tan pronto como le sea posible. No debería asistir a una cita para recibir la vacuna si está en aislamiento, esperando el resultado de una prueba de COVID-19 o si no está seguro de que se encuentra completamente bien de salud.

¿Me protegerá la vacuna?

Se ha demostrado que la vacuna de la COVID-19 que ha recibido reduce las posibilidades de que sufra la enfermedad de la COVID-19. Se han realizado pruebas de cada una de las vacunas en más de 20 000 personas en distintos países y se ha demostrado su seguridad.

Puede que su cuerpo tarde una o dos semanas en desarrollar la protección que ofrece la primera dosis de la vacuna. Como todos los fármacos, ninguna vacuna es totalmente eficaz, por lo que debería seguir adoptando las precauciones recomendadas para evitar la infección. Puede que algunas personas aún se contagien de COVID-19 a pesar de haberse vacunado, pero si esto ocurre, la enfermedad debería resultar menos grave.

¿Puedo contagiar a otras personas con COVID-19 ahora que me he vacunado?

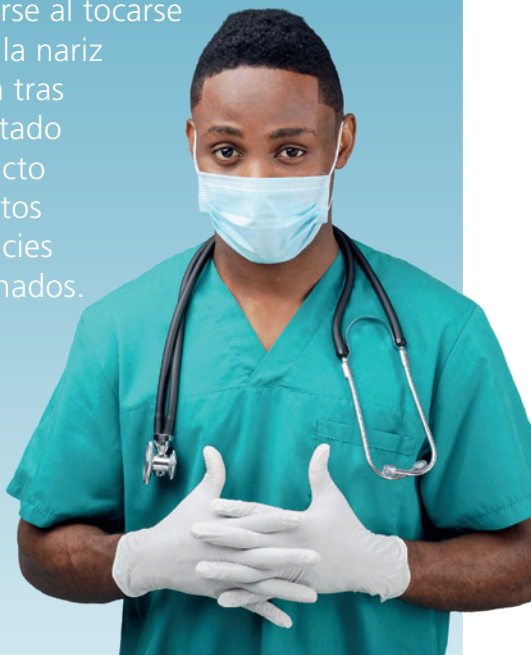
La vacuna no puede provocarle una infección de COVID-19 y recibir un ciclo completo reducirá las probabilidades de enfermar de gravedad. Todavía no sabemos si le impedirá contagiarse del virus y transmitírselo a otros, pero esperamos que reduzca este riesgo. Por ello, es importante que siga las medidas de su área local para proteger a los demás.

Para protegerse a sí mismo y a su familia, amigos y compañeros aún debe:

- Practicar el distanciamiento social.
- Usar la mascarilla.
- Lavarse las manos con cuidado y frecuentemente.
- Seguir las medidas actuales, que puede consultar en www.gov.uk/coronavirus.

Recuerde

La COVID-19 se transmite a través de las gotitas que se emiten por la nariz y la boca al respirar o, especialmente, al hablar o toser. También es posible contagiarse al tocarse los ojos, la nariz y la boca tras haber estado en contacto con objetos o superficies contaminados.



Programa de vacunación para ayudar a proteger a los más vulnerables.

Si necesita más información sobre la vacuna contra la COVID-19, visite www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/coronavirus-vaccination/coronavirus-vaccine/.

© Derechos de autor de la Corona 2020
COV2020307V2ES 1p 22M DEC (APS)
Número de acceso de Public Health England: 2020573

Puede pedir más copias de estos folletos gratuitos en www.healthpublications.gov.uk.