

AARP®

कोविड-19 वैक्सिनेशन हैंडबुक



मई 1, 2021 में प्रकाशित

AARP के विषय में

AARP देश का सबसे बड़ा गैर-लाभकारी, गैर - पारंपरिक संगठन है जो 50 और उससे अधिक उम्र के लोगों को यह सशक्त बनाने के लिए समर्पित है, कि वे अपना जीवन बढ़ती उम्र के साथ किस प्रकार जिये। राष्ट्रव्यापी उपस्थिति और लगभग 38 मिलियन सदस्यों के साथ, AARP समुदायों को मजबूत बनाता है और परिवारों के लिए महत्वपूर्ण मुद्दों की वकालत करता है जैसे कि: स्वास्थ्य सुरक्षा, वित्तीय स्थिरता और व्यक्तिगत पूर्ति।

AARP देश के सबसे बड़े प्रसार प्रकाशनों का भी वितरण करता है: AARP The Magazine और AARP Bulletin।

अधिक जानकारी के लिए, aarp.org पर जाएं या सोशल मीडिया पर @AARP और @AARPadvocates को फॉलो करें।

वैक्सिनेशन के पश्चात



क्या उम्मीद करे

कोरोना वाइरस की वैक्सीन वयस्कों में प्रभावशाली पाई गयी हैं। वैक्सीन लगवाने के पश्चात हर कोई साइड इफेक्ट्स का अनुभव नहीं करेगा, लेकिन अधिकांश लोग जो की साइड इफेक्ट्स का अनुभव करेंगे, उन्हें फ्लू जैसे लक्षण आएंगे, जो कुछ दिनों में चले जाएंगे जैसे कि:

- इंजेक्शन साइट पर दर्द और सूजन
- थकान
- सरदर्द
- ठंड लगना
- बुखार
- मांसपेशियों और जोड़ों का दर्द
- जी मिचलाना
- इंजेक्शन साइट पर सूजन, लालिमा या रैश
- लिम्फ नोड्स में सूजन



तीनो स्वीकृत वैक्सीन (फाइज़र, मॉडर्ना और जॉनसन एंड जॉनसन) के लगभग एक जैसे साइड इफेक्ट्स हैं। क्योंकि वैक्सीन की दूसरी खुराक का असर पहली खुराक के ऊपर बनता है, फाइज़र और मॉडर्ना वैक्सीनो की दूसरी खुराक के बाद निम्नलिखित साइड इफेक्ट्स देखे गए हैं: थकान, ठंड लगना, सरदर्द, मांसपेशियों में दर्द और बुखार।

लक्षणों का उपचार

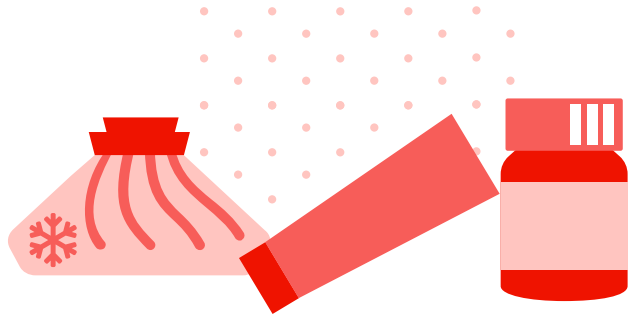
वैक्सिनेशन के बाद के लक्षणों को रोकने के लिए वैक्सिनेशन से पहले ही पेन किलर का उपयोग न करें। किसी भी दवा को साइड इफेक्ट्स का अनुभव होने के बाद ही ले।

वैक्सिनेशन के साइड इफेक्ट्स आपकी दैनिक गतिविधियाँ करने की क्षमता को प्रभावित कर सकते हैं। वैक्सिन की खुराक लेने के तुरंत बाद के दिनों में आराम करने के लिए पर्याप्त समय लेने की योजना बनाएं।

वैक्सिनेशन के बाद दर्द या परेशानी दूर करने के लिए, कोई भी नॉनस्टेरॉइडल एंटी-इंफ्लेमेटरी दवा या एसिटामिनोफेन जैसे ओवर-द-काउंटर पेन किलर का उपयोग करें।

हाथ के दर्द या सूजन को कम करने के लिए बर्फ लगाएं। अन्यथा, एक या दो दिनों के लिए आराम करें - अधिकांश लोग 48 से 72 घंटों के भीतर बेहतर महसूस करते हैं।

इंजेक्शन साइट पर देरी से आए कोई भी रिएक्शन - आमतौर पर रैश, खुजली, या लाली के रूप में देखे गए हैं जो वैक्सिनेशन के 5 से 10 दिनों बाद प्रकट होते हैं - इन्हे हल्के एलर्जिक रिएक्शन के समान माना जाता है। उपचार के लिए एक ओवर-द-काउंटर एंटीहिस्टामाइन या हाइड्रोकार्टिसोन जैसे सामयिक स्टेरॉयड का उपयोग करें।



आगे क्या होगा?

करोना वायरस अभी भी फैल रहा है और अधिकांश अमेरिकी अभी तक वैक्सिनेटिड नहीं हैं - इसलिए अभी भी अपने आप की और दूसरों की सुरक्षा के लिए सावधानी बरतना आवश्यक है।

पूर्णतः वैक्सिनेटिड होने के बाद भी, पूर्ण इम्युनिटी तत्काल नहीं बनती। करोना वायरस से पूर्ण सुरक्षा वैक्सीन की दूसरी खुराक लेने के 2 सप्ताह बाद मिलती है।

क्या मुझे अभी भी मास्क पहनने की ज़रूरत है?

मास्क पहनना और सोशल डिस्टन्सिंग वायरस के प्रसार को धीमा करने में मदद करते हैं, और हमें इन नियमों का पालन तब तक करना आवश्यक है जब तक हम हर्ड इम्युनिटी तक नहीं पहुंचते — जब अनुमानित 70 से 85 प्रतिशत जनसंख्या पूर्णतः वैक्सिनेटिड हो जायेगी।

मास्क करोना वायरस के वैरिएंट्स (अन्य प्रकार) का फैलना धीमा करते हैं—और नए वायरस प्रकारों को पैदा होने से रोकते हैं—क्योंकि वायरस यदि फैलेगा नहीं तो म्यूटेट (रूपांतरित) नहीं होगा।

कोविड-19 से इन्फेक्शन अभी भी संभव है।

हालांकि अमेरिका में आपातकालीन उपयोग के लिए अधिकृत सभी वैक्सीन गंभीर बीमारी और कोविड-19 सम्बन्धी मृत्यु से बचाव करने में सफल हैं, फिर भी वायरल इन्फेक्शन की अभी भी संभावना है।

दूसरों को इन्फेक्ट करना अभी भी संभव है।

आपको स्वयं इन्फेक्ट होने और पता भी न चलने की अभी भी एक छोटी संभावना है, जिससे आप वायरस को वैक्सिनेटिड न हुए व्यक्तियों में फैला सकते हैं।

अभी भी इस विषय पर रिसर्च चल रहा है कि क्या एक वैक्सीन करोना वायरस के एसिमटोमैटिक प्रसार को रोक सकती है।



वैक्सीन कार्ड का क्या करे

बैंकअप कॉपी के रूप में अपने वैक्सीन कार्ड की फोटो लें और ओरिजिनल कॉपी को एक सुरक्षित स्थान पर रखें, जहाँ ज़रूरत पड़ने पर आप कार्ड तक आसानी से पहुँच सकें। कार्ड की हार्ड कॉपी बनाने का भी विचार करें। अपनी आइडेंटिटी की चोरी को रोकने के लिए, मूल कार्ड या उसकी किसी भी कॉपी को खोने न दें और अपनी निजी जानकारी को छुपाये बिना सोशल मीडिया पर अपने कार्ड की तस्वीरें पोस्ट न करें। इसके अतिरिक्त, अपने कार्ड को अपने प्राथमिक चिकित्सक के पास लाएँ, ताकि आपके वैक्सीनेशन की जानकारी उनके रिकॉर्ड में भी अपडेट की जा सके।

वैक्सीन कार्ड के खो जाने पर क्या करें

सबसे पहले, अपने वैक्सीनेशन स्थल पर लौटें और देखें कि क्या वे आपको एक रिप्लेसमेंट कार्ड देने में सक्षम हैं। एक आई डी साथ लाएं और उस तिथि को याद करने का प्रयास करें जिस दिन आपने वैक्सीन लगवाई थी। यदि आपको अलग-अलग स्थानों पर दो शॉट मिले थे, तो उस साइट पर वापस लौटें जहाँ आपको दूसरा शॉट मिला था, जो आपको एक संपूर्ण कार्ड प्रदान करने में सक्षम हो सकते हैं।

यदि आप एक रिप्लेसमेंट कार्ड प्राप्त नहीं कर पाते, तो याद रखिये की हर राज्य स्वास्थ्य विभाग सभी वैक्सीन प्रशासनों का इलेक्ट्रॉनिक रिकॉर्ड रखते हैं। अपने राज्य का इम्यूनाइजेशन इनफार्मेशन सिस्टम खोजने के लिए [CDC.gov](https://www.cdc.gov) वेबसाइट पर जाएँ। उन इम्यूनाइजेशन रिकॉर्ड तक कैसे पहुँचा जाए, उसकी हर राज्य में अलग-अलग प्रणाली है, लेकिन आप कार्ड के स्थान पर उस जानकारी के प्रिंटआउट का उपयोग भी कर सकते हैं।

मित्रों के साथ घूमना-फिरना और मेलजोल



जैसे जैसे हम वैक्सीन के विषय में और अधिक जानेंगे, वैसे वैसे सेंट्रल फ़ोर डिज़ीज़ कंट्रोल एंड प्रिवेन्शन वैक्सीनेटिड व्यक्तियों और बिना वैक्सीनेटिड व्यक्तियों के लिए अपडेटिड निर्देश जारी करती जाएगी। हालांकि, निम्नलिखित को ध्यान में रखते हुए सावधानी बरतना महत्वपूर्ण है:

पूर्णतः वैक्सीनेटिड व्यक्तियों का अन्य पूर्णतः वैक्सीनेटिड व्यक्तियों से मेलजोल

पूर्णतः वैक्सीनेटिड व्यक्तियों अन्य पूर्णतः वैक्सीनेटिड व्यक्तियों से घरों के अंदर मिल-जुल सकते हैं, बिना मास्क पहने और सोशल डिस्टन्सिंग नियमों का पालन किये बिना, अगर वे चाहे। ऐसी परिस्थिति में किसी को इन्फेक्टेड होने की बहुत ही छोटी संभावना है।

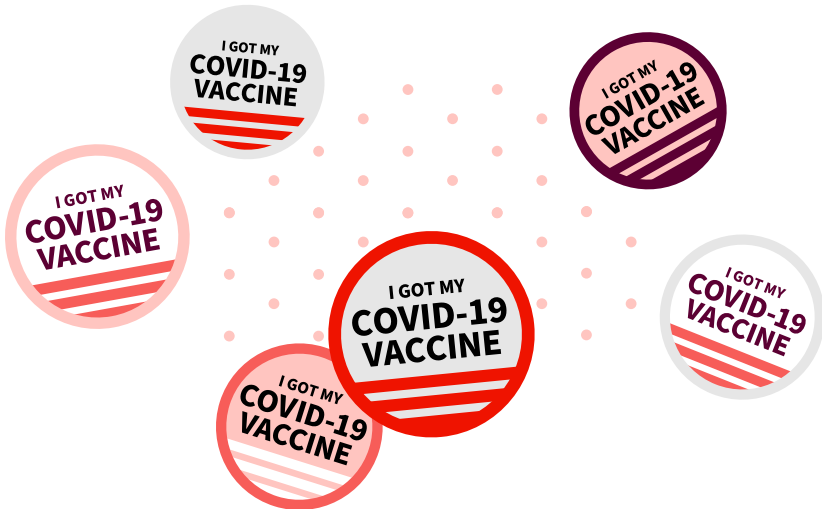
पूर्णतः वैक्सीनेटिड व्यक्तियों का वैक्सीनेटिड न हुए लो-रिस्क व्यक्तियों से मेलजोल:

सेंट्रल फ़ोर डिज़ीज़ कंट्रोल एंड प्रिवेन्शन के अनुसार, यदि आपको अंतिम कोविड-19 वैक्सीन लगवाए हुए कम से कम दो सप्ताह हो चुके हैं, और आपके बच्चे, नाती-पोते, या दोस्तों को कोरोना वायरस से इन्फेक्टेड होने का लो-रिस्क हैं, तो आप एक घर में रहने वाले उन सभी लोगों से मिल-जुल सकते हैं — बिना मास्क पहने या सोशल डिस्टन्सिंग नियमों का पालन किये बिना।

पूर्णतः वैक्सीनेटिड व्यक्तियों का वैक्सीनेटिड न हुए हाई-रिस्क व्यक्तियों से मेलजोल:

जब पूर्णतः वैक्सीनेटिड व्यक्ति एक से ज़्यादा घरों में रहने वाले और वैक्सीनेटिड न हुए व्यक्तियों से, या कोरोना वायरस से इन्फेक्टेड होने का हाई-रिस्क रखने वाले व्यक्तियों से मिले-जुले, तो उनसे अनुरोध किया जाता है कि वे:

- एक अच्छी तरह से फिट होने वाला मास्क पहनें
- उन लोगों से कम से कम 6 फीट की दूरी बनाये रखें, जिनके साथ वे नहीं रहते
- मध्यम आकार और बड़े जनसमूहों से बचे
- कोविड-19 के लक्षण अनुभव होने पर टेस्टिंग करवाएं
- व्यक्तिगत नियोक्ताओं द्वारा जारी कोविड-19 संबंधी मार्गदर्शन का पालन करें
- सेंट्रल फ़ोर डिज़ीज़ कंट्रोल एंड प्रिवेन्शन और स्वास्थ्य विभाग द्वारा जारी किये गए यात्रा निर्देशों और नियमों का पालन करें



छुट्टियाँ मनाने जा रहे हैं

एयरलाइन यात्रियों की संख्या में वृद्धि के बावजूद, वैक्सीनेटिड लोगों के लिए भी यात्रा प्रोत्साहित नहीं की जा रही है।

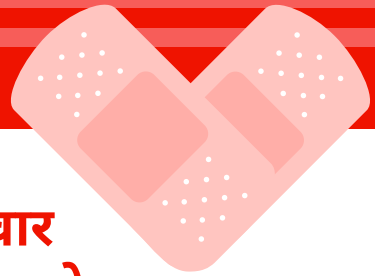
सेंटर्ज़ फ़ोर डिज़ीज़ कंट्रोल एंड प्रिवेन्शन के नए यात्रा निर्देश निम्नलिखित हैं:

- पूर्णतः वैक्सीनेटिड व्यक्तियों को डोमेस्टिक यात्राओं से पहले या उनके बाद कोविड-19 टेस्ट या क्वारंटीन करने की आवश्यकता नहीं है
- पूर्णतः वैक्सीनेटिड व्यक्तियों को अंतरराष्ट्रीय यात्राओं से पहले कोविड-19 टेस्ट करवाने की आवश्यकता नहीं है, लेकिन यू.इस. वापस लौटने से पहले टेस्ट करवाना अनिवार्य है
- पूर्णतः वैक्सीनेटिड व्यक्तियों को अंतरराष्ट्रीय यात्रा से लौटने के पश्चात क्वारंटीन करने की आवश्यकता नहीं है, लेकिन यू.इस. लौटने के 3 से 5 दिन बाद कोविड-19 टेस्ट करवाना चाहिए
- जो व्यक्ति पूर्णतः वैक्सीनेटिड नहीं हैं, उन्हें अनावश्यक यात्रा नहीं करनी चाहिए
- सभी को सार्वजनिक स्थानों पर मास्क पहनना चाहिए और इन्फेक्शन से बचाव के उपायों का अभ्यास करना चाहिए जैसे कि लगातार हाथ धोना और सोशल डिस्टन्सिंग नियमों का पालन करना

जो व्यक्ति वैक्सीनेटिड नहीं हैं, उनके लिए यात्रा निर्देश अभी भी नहीं बदले हैं:

- डोमेस्टिक यात्रा के 1 से 3 दिन पहले और वापस लौटने के 3 से 5 दिन बाद कोविड-19 टेस्ट करवाना चाहिए
- यात्रा के 7 दिन बाद अथवा 10 दिन बाद (यदि आपने यात्रा समाप्ति के पश्चात कोविड-19 टेस्ट नहीं करवाया) घर पर क्वारंटीन करे

अपने परिवार और प्रियजनों की रक्षा

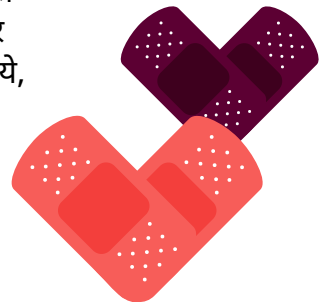


एक मल्टीजनरेशनल परिवार के हिस्से के रूप में परिवार को सुरक्षित रखना

यदि आपका सारा परिवार पूर्णतः वैक्सीनेटिड नहीं हैं, तो अपने खुद के और अपने आसपास के लोगों को सुरक्षित रखने के लिए अपने घर के अंदर और बाहर सावधानी बरतें।

मास्क पहनना जारी रखें, सोशल डिस्टन्सिंग नियमों का पालन करें, अपने हाथों को धोएं और अपने घर के बाहर दूसरों से मिलते समय सूचित निर्णय लें।

सबसे महत्वपूर्ण बात, अपने परिवार के अन्य लोगों को कोविड-19 निवारण के उपायों, वैक्सीन के तथ्यों और स्थानीय कोविड-19 दिशानिर्देशों के बारे में बताते रहिये, जिससे आपके परिवार और प्रियजन पूरी तरह सूचित रहें।



कोविड-19 वैक्सिनेशन संसाधन

कोविड-19 और कोविड-19 वैक्सीन से सम्बंधित सटीक और नवीनतम जानकारी के लिए, कृपया इन विश्वसनीय संसाधनों पर जाएँ या उनसे संपर्क करें।

AARP कोविड-19 वैक्सीन इन्फो

aarp.org/vaccineinfo

सेंटर्ज़ फ़ोर डिज़ीज़ कंट्रोल एंड प्रिवेन्शन

cdc.gov/coronavirus

नेशनल एशियन पसिफ़िक सेंटर ऑन एजिंग (NAPCA)

napca.org/covid-vaccine-info

NAPCA कोविड-19 वैक्सीन हॉटलाइन:

अंग्रेजी

1-800-336-2722

फिलिपिनो

1-800-593-8087

जापानी

1-800-398-1117

वियतनामी

1-800-582-4336

कैनटोनीस

1-800-582-4218

कोरियाई

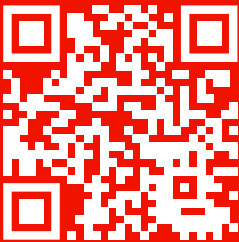
1-800-582-4259

मैनडरिन

1-800-683-7427

स्पेनिश

1-800-948-3844



कोविड-19 वैक्सिनेशन हैंडबुक को
डाउनलोड करने के लिए यहाँ स्कैन करे
अंग्रेजी और हिंदी में उपलब्ध है

**Scan here to download
free COVID-19 Vaccine Handbook**
Available in English and Hindi