'सहयोग' कोविड सपोर्ट अभियान

कोरोना से डरिए, वैक्सीन से नहीं!

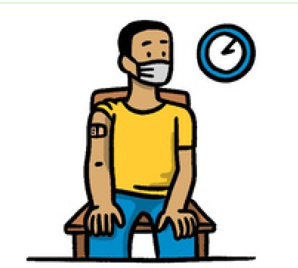
कोरोना वायरस 2019 (कोविड-19)- विशेष रूप से 2021 की यह नई लहर भारत में न केवल कुछ व्यक्ति बल्कि पूरे परिवार और सभी आयु वर्ग लोगों को प्रभावित कर रही है। हमारे बहुत सारे साथी, परिवार, रिश्तेदार, व अन्य लोग विभिन्न शहरों में इस नई कोविड लहर और इस वेरिएंट से जूझ रहे हैं। इससे बचने के लिए आप सरकार द्वारा जारी कोविड की सभी गाइडलाइन का पालन करें, सही नाप और फ़िटिंग का मास्क पहनें व शारीरिक दूरी रखें | इसके साथ-साथ वर्तमान में सबसे सबसे महत्वपूर्ण है कोरोना का टीका लगवाना जिससे हम अपने को और दूसरों को पूरी तरह से सुरक्षित रख सकते है |

कोविड का टीका लगाने से पहले

- यदि आप वर्तमान में कोविड टीकाकरण के दायरे में आते हैं तो टीकाकरण/वैक्सीन अवश्य कराएँ और अन्य लोगों को भी प्रेरित करें |
- अगर आप किसी अन्य रोग की अवशयक दवा लेते/ लेती हैं तो कृपया अपने डॉक्टर को अवश्य बताएं।
- अगर आप गर्भवती हैं या स्तनपान करा रही हैं, तो कृपया अपने वैक्सीनेटर, डॉक्टर या नर्स से बात करें।
- अगर आपको COVID-19 के लक्षण हैं, तो आप टेस्ट करवाएं और अपने परिणाम प्राप्त होने तक घर पर बाकि सदस्यों से अलग रहें। 2 सप्ताह के बाद कोविड की निगेटिव रिपोर्ट आने पर अपने डॉ0 की सलाह से कभी भी आपको टीका लगाया जा सकता है।

कोविड का टीका लगाने के समय

- टीका लगवाने खाली पेट न जायें, अच्छे से कुछ खा कर जाएँ|
- यदि आपकी कोई दवा चलती है तो उसकी खुराक भी ले लें |
- बेवजह की बैचैनी दिल में न रखें सामान्य रहें और सकारात्मक सोच रखें |
- अपने साथ पीने का पानी लेकर जाएँ |
- वैक्सीन लगवाने के लिए एक फोटो-आईडी ले जाना आवश्यक है |
- यदि किसी गंभीर बीमारी से पीड़ित हैं तो साथ में चिकित्सा प्रमाण पत्र लेकर जाना होगा |
- यदि कोई शंका हो तो स्वास्थ्य केंद्र में उस पर बात करके उसे दूर कर लें |



कोविड का टीका लगने के बाद

- टीका लगवाने के बाद आपको कुछ देर (30 मिनट) तक स्वास्थ्य केंद्र इंतजार करने की जरूरत होगी यदि कोई समस्या या एलर्जी की प्रतिक्रिया तो नहीं हुई। जिससे वहां के चिकित्सा कर्मचारी आपकी जाँच सकें |
- पहली डोज़ के बाद दूसरी डोज़ 28 दिन से 8 सप्ताह के अंतर पर ले सकते हैं.
- पहली डोज के बाद कोरोना हो गया है तो पहले कोरोना से ठीक होना है। बाद में जब रिपोर्ट निगेटिव आए और डॉक्टर से परामर्श के बाद दूसरी डोज ले सकते हैं।
- टीका लगवाने के बाद अगर आपको कोई प्रभाव होता है या अस्वस्थ महसूस करते हैं, तो अपने डॉक्टर से बात करें या हेल्पलाइन 1075 पर फोन करें।
- वैक्सीन की दोनों खुराकों के बाद ही COVID-19 के खिलाफ आपको सर्वश्रेष्ठ सुरक्षा मिलती है।
- कोई अन्य जानकारी चाहिए तो आप इस हेल्पलाइन **1075** पर फोन कर सकते हैं|

कोरोना का टीका लगवाने के बाद भी कोरोना हो सकता है क्या-

- वैक्सीन/टीका शरीर में प्रवेश करते ही एंटीबॉडी बनाना शुरू कर देता है और उस समय हमारी इम्युनिटी बहुत कम हो जाती है | उस समय आपको कोरोना हो सकता है |
- जब टीका का दूसरा डोज लेते हैं तो इम्युनिटी और भी कम हो जाती है | उस समय सतर्क रहने कि आवश्यकता है
- दूसरी डोज के 14 दिन बाद हमारे शरीर में एंटीबॉडी बन जाती हैं और हमारी इम्युनिटी तेजी से बढ़ने लगती है। टीकाकरण के बाद किसी को संक्रामक होता है तो वह गंभीर स्थिति तक नहीं होता है |

इसके अतिरिक्त टीकाकरण संबंधी जानकारी के लिए अपने करीबी स्वास्थ्य केंद्र में संपर्क करें या आशा/ANM से बात सकते/सकती हैं | या आप इन हेल्पलाइन बात कर सकते/सकती हैं - हेल्पलाइन नं0 : 1076 इसके अलावा ईमेल आई-डी nvoc2019@gov.in

यह स्पष्ट दिखता है कि जिन देशों में ज्यादा लोगों का टीकाकरण हुआ है वहाँ पर लोग कोविड वायरस से कम प्रभावित हो रहे हैं। टीका इसलिए जरूरी है कि यह हमें संक्रमण से बचाता है। वैक्सीन किसी बीमारी का इलाज नही है लेकिन यह शरीर में प्रतिरोधक क्षमता को बनाती है और रोग से लड़ने क्षमता पैदा करती है।

18 वर्ष के ऊपर के सभी लोग कोविड का टीका अवश्य लगवायें और दूसरों को भी प्रेरित करें | कोविड वैक्सीन/ टीका का शुल्क-

- यह टीका सभी सरकारी स्वास्थ्य केन्द्रों में निशुल्क लगाया जायेगा।
- निजी (प्राइवेट) स्वास्थ्य केन्द्रों में 250 रु० का शुल्क देकर यह टीका लगाया जायेगा।

वैक्सीनेशन के लिए

https://selfregistration.cowin.gov.in/

व आरोग्य सेतु एप्प पर भी पंजीकरण कर सकते हैं

टीका लगाने के बाद प्रभाव हो सकता है	प्रभाव कब शुरू हो सकता है	इसके लिए क्या कर सकते हैं
इंजेक्शन की जगह पर दर्द, बुखार सिरदर्द और थकान होना यह सबसे ज्यादा होने वाले प्रभाव हैं।	6 से 24 घंटे के भीतर (3 दिन तक रह सकता है)	• इंजेक्शन वाली जगह पर ठंडा, गीला कपड़ा या बर्फ का पैक रखें। • इंजेक्शन की जगह को रगड़ें नहीं और उसकी मालिश भी न करें।
मांसपेशियों में दर्द, सर दर्द, ठंड लगना, बुखार होना, जोड़ों में दर्द और मतली आना भी हो सकती है।	6 से 48 घंटे के भीतर (3-4 दिन तक रह सकता है)	• आराम करें और अधिक मात्रा में तरल /पानी पदार्थ पीएं। • पैरासिटमोल या डॉक्टर के सलाह से कोई दवा ली जा सकती है | • यदि लक्षण बिगड़ते हैं तो स्वास्थ्य कर्मी से सलाह लें।

भारत में वैक्सीन लेने वालों में कोरोना संक्रमण का खतरा बेहद कम है.

डीजी आईसीएमआर के मुताबिक दोनों वैक्सीन से लोगों में मौत और खतरनाक संक्रमण का बेहद कम हो जाता है अब तक के आंकड़ों के मुताबिक 1.1 करोड़ लोगों ने अब तक कोवैक्सीन ली है इनमें से लगभग 17 लाख लोगों ने दोनों डोज ली है जिनमें से मात्र 695 लोगों को ही कोरोना का संक्रमण हुआ. अब तक 11.6 करोड़ लोग कोवीशील्ड वैक्सीन ले चुके हैं जिनमें से लगभग 16 लाख लोगों ने दोनों डोज ली है. इनमें से मात्र 5014 लोगों को ही कोरोना का संक्रमण हुआ!

जिन लोगों ने वैक्सीन ली है उनमें कोरोना संक्रमण होने वालों की संख्या बेहद कम है. स्वास्थ्य मंत्रालय (Ministry of Health) के मुताबिक covaxine का दोनो डोज लेने वाले लोगों में .04% और कोविशील्ड (covicshield) लेने वालों में .03% लोग ही संक्रमित हुए हैं. (https://www.zeebiz.com में 21 अप्रैल 2021 को प्रकाशित)

किसी भी जानकारी के लिए "सहयोग" कोविड सपोर्ट अभियान उ० प्र० की हेल्पलाइन न० 18002583132 पर भी कॉल करें !

अफवाह/ मिथ	सच/तथ्य
क्या हम टीके की दोनों अलग अलग डोज़ लगाव सकते हैं	नहीं, यदि अपने पहला टीका कोविशील्ड का लगवाया है तो दूसरा भी कोविशील्ड का ही लेना होगा | इसी तरह यदि को-वैक्सीन का लगवाया है तो दूसरा भी को-वैक्सीन लेना होगा |
कोरोना का एक टीका/वैक्सीन लगवाने के बाद दूसरे टीका/वैक्सीन के आवश्यकता नहीं है	यह बिल्कुल नहीं है, कोरोना के टीका/वैक्सीन की दो डोज़ लगवाना आवश्यक है 28 दिन से 8 हफ्ते के बीच दूसरी डोज़ लगवाना होगा |
टीका/वैक्सीन लगवाने से बुखार होता है या बीमार हो जाते हैं |	टीका लगने के बाद बुखार आ सकता है लेकिन यह कोई बीमारी नही है यह बुखार की दवा लेने से 2 से 3 दिन में ठीक हो जाता है !
शराब पीने वाले लोगों को टीका लगवाने से खतरा हो सकता है	टीका लगाने से कोई खतरा नहीं है, लेकिन शराब पीने वाले लोगो में इम्युनिटी जल्दी नहीं बनती है | कम से कम 2 सप्ताह तक शराब न पियें |
जिस व्यक्ति को कोविड हुआ है उसे टीके की आवश्यकता नहीं है	नही, कोविड ठीक होने के बाद 4 से 8 सप्ताह के बाद डॉ0 की सलाह से टीका लगवाना चाहिए
महिलाओं को माहवारी के समय टीका नही लगवाना है	माहवारी के समय टीका लगवाया जा सकता है माहवारी एक सामान्य प्रक्रिया है इसका टीके से कोई सम्बन्ध नही |
वैक्सीन/ टीका नही लगवाया तो सरकार राशन और पेंशन बंद कर देगी	यह गलत है ऐसा कोई आदेश नही है, सभी को अपनी बारी आने पर वैक्सीन/ टीका लगवाना है |
कोई बीमारी होने पर भी वैक्सीन/ टीका लगवा सकते हैं	गंभीर रोगियों, गर्भवती महिलायें और बच्चे को दूध पिलाने वाली माताओं को टीका नहीं लगवाना चाहिए या अपने डॉ0 से इसके बारे में सलाह लें |
टीका के बाद मास्क लगाने की आवश्यकता नहीं है	वैक्सीन/ टीका के बाद भी मास्क और 2 गज दूरी का पालन करते रहना है
घरेलू इलाज काढ़ा पीना, प्याज-नमक, लहसुन, लौंग आदि खाने से कोरोना नही होगा	इन सब चीजों के सेवन से कोरोना से बचाव नही होता है ये सभी एक स्वास्थ्य वर्धक चीजे हैं और गले में खराश को दूर करते हैं

'सहयोग' कोविड सपोर्ट अभियान'

A-240, इंदिरा नगर लखनऊ 226016 ई-मेल: kritirc@sahayogindia.org वेबसाइट: www.sahayogindia.org

*सीमित वितरण हेतु