कोविड-19 का टीका

दिसंबर 2020 से लेकर अब तक दुनिया भर में कोविड-19 (COVID-19) के अरबों टीके सुरक्षित ढंग से लगाए जा चुके हैं। रोग नियंत्रण एवं रोकथाम केंद्र (सेंटर्स फ़ॉर डिसीज़ कंट्रोल एंड प्रिवेंशन) यह अनुशंसा करता है कि 5 वर्ष एवं इससे अधिक आयु वाला हर व्यक्ति कोविड-19 के विरुद्ध सुरक्षा पाने और इस वैश्विक-महामारी को रोकने में मदद देने के लिए इस रोग के विरुद्ध पूर्ण टीकाकरण करवाए।

प्र: मुझे टीका क्यों लगवाना चाहिए?

2019 में सिर उठाने के बाद से, कोरोनावायरस दुनिया भर में लाखों लोगों की जान ले चुका है। संक्रमण से बचने और समुदाय में कोविड-19 के प्रसार को रोकने का सबसे अच्छा तरीका यह है कि इसका टीका लगवा लिया जाए। अमेरिकी खाद्य एवं औषध प्रशासन (यू.एस. फ़ूड एंड ड्रग एडमिनिस्ट्रेशन, FDA) ने फ़ाइज़र-बायोएनटेक (Pfizer-BioNTech), मॉडर्ना (Moderna) और जॉनसन एंड जॉनसन (Johnson & Johnson) के कोविड-19 टीकों को अस्पताल में भर्ती या मौत का कारण बनने वाले कोविड-19 के गंभीर मामलों की रोकथाम में निरापद और अत्यधिक प्रभावी के रूप में अधिकृत या स्वीकृत किया है। FDA द्वारा स्वीकृत एवं अधिकृत सभी कोविड-19 टीके निःशुल्क हैं।

प्र: मुझे टीका कैसे मिल सकता है?

कोविड-19 का टीका पूरे देश में स्वास्थ्य क्लीनिकों और दवा की दुकानों में व्यापक रूप से उपलब्ध है। अपने डॉक्टर को कॉल करके अपॉइंटमेंट का अनुरोध करें। या अपने पास के स्थानों का पता लगाने के लिए vaccines.gov में खोजें, अपना ZIP कोड 438829 पर भेजें, या 1-800-232-0233 पर कॉल करें। यदि आवश्यकता हो तो, हो सकता है कि टीकाकरण स्थलों तक जाने का परिवहन उपलब्ध हो।

प्र: टीके की लागत कितनी है?

टीका 100% निःशुल्क है, जिसमें टीका लगाने संबंधी सारे शुल्क शामिल हैं। प्रदाता, बीमा स्थिति के सत्यापन के लिए रोगी की जानकारी, जैसे सामाजिक सुरक्षा संख्या, मांग सकते हैं पर लोगों को टीका लगवाने के लिए यह जानकारी आवश्यक नहीं है।

प्र: कोविड के टीकों के बीच क्या अंतर हैं?

फ़ाइज़र (Pfizer) और मॉडर्ना (Moderna), दोनों के कोविड-19 टीकों की दूसरी खुराक आवश्यक होती है, हालांकि दोनों के समयांतरालों में थोड़ा अंतर होता है: फ़ाइज़र-बायोएनटेक (Pfizer-BioNTech) की दूसरी खुराक, पहली खुराक के 21 दिन बाद लगाई जाती है, जबकि मॉडर्ना

(Moderna) की दूसरी खुराक, पहली खुराक के 28 दिन बाद लगाई जाती है। जॉनसन एंड जॉनसन (Johnson & Johnson) के कोविड-19 टीके की केवल एक खुराक लगाई जाती है।

फ़ाइज़र (Pfizer) और मॉडर्ना (Moderna) के कोविड-19 टीके एक-दूसरे के स्थान पर **नहीं** लगाए जा सकते हैं। आपको जो भी टीका पहली खुराक के रूप में लगे, दूसरी खुराक में भी वही टीका लगना चाहिए। यह नोट करके रखें कि आपको कौनसा टीका लगाया गया है।

प्र: मेरा पूर्ण टीकाकरण हो चुका है। क्या मुझे बूस्टर खुराक चाहिए?

CDC ने कुछ जनसमूहों के लिए कोविड-19 टीकों की बूस्टर खुराक को स्वीकृति दी है।

जिन व्यक्तियों ने फ़ाइज़र (Pfizer) या मॉडर्ना (Moderna) के टीके लगवाए हैं वे अपनी दूसरी खुराक के छः माह बाद बूस्टर खुराक के पात्र हैं, बशर्ते उनकी आयु 65 वर्ष से अधिक हो। साथ ही, 18 वर्ष से अधिक आयु के ऐसे व्यक्ति जो दीर्घकालिक देखभाल वाले स्थानों में रहते हैं, जो अंतस्थ चिकित्सीय स्थितियों से ग्रस्त हैं, या जो अधिक जोखिम वाले व्यवसायों में कार्य करते हैं, वे भी बूस्टर खुराक के पात्र हैं।

18 वर्ष एवं इससे अधिक आयु के जिन लोगों को जॉनसन एंड जॉनसन (Johnson & Johnson) या जानसेन (Janssen) का कोविड-19 टीका लगा है उन्हें टीका लगवाने के कम-से-कम 2 माह बाद बूस्टर टीका लगना चाहिए।

बूस्टर के रूप में किसी भी उपलब्ध टीके का उपयोग किया जा सकता है, भले ही आरंभिक टीकाकरण फ़ाइज़र (Pfizer), मॉडर्ना (Moderna) या जॉनसन एंड जॉनसन (Johnson & Johnson) में से किसी के भी टीके से हुआ हो।

प्र: मुझे पहले कोविड-19 हुआ था। क्या मुझे टीका लगवाना चाहिए?

हाँ। CDC यह अनुशंसा करता है कि जिन लोगों को पहले कोविड-19 हो चुका है उन्हें भी टीकाकरण करवाना चाहिए। कोविड-19 होने से मिलने वाली प्रतिरक्षा की मात्रा अज्ञात है; गंभीर स्वास्थ्य जटिलताओं वाला पुनः संक्रमण संभव है। हालांकि, यदि इस समय आप कोविड-19 से संक्रमित हैं, तो आपको तब तक टीका नहीं लगवाना चाहिए जब तक आप ठीक न हो जाएं और पृथकवास

(आइसोलेशन) की अवधि (गंभीर मामलों में 20 दिन, लक्षणहीन मामलों में 10 दिन) समाप्त न हो जाए।

प्र: क्या टीका लगवाने से मुझे कोविड-19 हो जाएगा?

नहीं। किसी भी टीके में कोविड-19 उत्पन्न करने वाला वायरस SARS-CoV-2 नहीं है। टीके से आपको कोविड-19 नहीं हो सकता है।

प्र: टीके के संभावित दुष्प्रभाव (साइड इफ़ेक्ट्स) क्या हैं?

सामान्य रूप से, टीके से होने वाले दुष्प्रभावों में इंजेक्शन वाले स्थान पर लालिमा, सूजन या दर्द, थकान या तबीयत खराब महसूस होना, सिरदर्द, मांसपेशियों में दर्द, कंपकंपी, जोड़ों में दर्द, बुखार, उबकाई और/या लसीका आसंधियों (लिम्फ़ नोड) में सूजन शामिल हैं।

यदि आपको टीका लगाए जाने के स्थान पर दुखन महसूस हो, तो अपनी बांह को हिलाने-डुलाने से दर्द और सूजन में राहत मिल सकती है। यदि आपको बुखार हो तो तरल पदार्थ भरपूर मात्रा में पिएं। ये लक्षण, और अन्य सभी दुष्प्रभाव, 24-48 घंटों तक बने रह सकते हैं।

यदि इंजेक्शन वाले स्थान की दुखन या लालिमा 24 घंटों के बाद **बढ़ जाए**, या दुष्प्रभाव आपको चिंता में डाल रहे हों या दो दिनों के बाद भी बने रहें, तो अपने डॉक्टर से संपर्क करें।

जॉनसन एंड जॉनसन (Johnson & Johnson) के टीके के मामले में, **एक अन्य दुष्प्रभाव का भी जोखिम है जिसे CDC "एक दुर्लभ लेकिन गंभीर प्रतिकूल घटना—प्लेटलेट कोशिकाओं की कमी के साथ रक्त के थक्के" कहता है।** इस स्थिति के घटित होने की दर टीका लगवाने वाली 18 से 49 वर्षीया हर 10 लाख महिलाओं में लगभग सात है।

प्र: मेरु रज्जु की चोट/क्षति से ग्रस्त व्यक्ति को टीका लगवाते समय किस बात से सजग रहना चाहिए?

मेरु रज्जु की चोट/क्षति से ग्रस्त कई लोगों को टीके लगवाने पर कोई समस्या नहीं होती है। कोविड-19 टीके के घटकों से हो सकने वाली एलर्जियों को छोड़ दें तो, टीके में ऐसा कुछ भी नहीं है जो

विशिष्ट रूप से मेरु रज्जु की चोट/क्षति से ग्रस्त व्यक्ति के लिए चिंता उत्पन्न कर सकता हो। हालांकि, चोट/क्षति के स्तर के नीचे यदि संभावित रूप से दुष्प्रभावों के कारण कोई दर्द या तकलीफ़ होती है तो इससे रक्तचाप बढ़ सकता है और ऑटोनॉमिक डिसरिफ़्लेक्सिया (AD) सक्रिय हो सकता है जो एक संभावित रूप से प्राणघातक स्थिति है। लक्षण अलग-अलग होंगे, पर AD के संकेतों में धुकधुकाहट वाला सिरदर्द, गर्मी की लहर से चेहरा लाल पड़ना, चोट/क्षति के स्तर से ऊपर पसीना आना, चोट/क्षति के स्तर से नीचे रोएं खड़े हो जाना, नाक बंद होना, उबकाई, और धीमी हृदयगति (60 धड़कन प्रति मिनट से कम) शामिल हैं।

सावधानी के तौर पर, टीकाकरण के स्थान पर रीव फ़ाउंडेशन AD वॉलेट कार्ड (जिसमें आधार-रेखा रक्तचाप, चोट का स्तर और आपातकालीन संपर्क लिखे हों) साथ ले जाएं और आप ठीक महसूस कर रहे हों यह सुनिश्चित करने के लिए टीका लगवाने के बाद 30 मिनट तक वहीं ठहरे रहें।

प्र: टीका लगवाने से पहले मुझे टीका प्रदाता को क्या-क्या स्वास्थ्य जानकारी बतानी चाहिए?

आपको जो भी चिकित्सीय स्थितियां हों उन सभी का वर्णन करें, इसमें कोई भी रक्तस्राव संबंधी विकार, रक्त पतला करने वाली दवाओं का सेवन, कोई भी एलर्जी, बुखार, प्रतिरक्षा तंत्र का कमज़ोर होना या आपके प्रतिरक्षा तंत्र को प्रभावित करने वाली दवा का सेवन, गर्भवती होना या होने की योजना बना रहे होना, स्तनपान करा रहे होना, या कोई अन्य कोविड-19 टीका लगवा चुके होना शामिल है।

प्र: किसे टीका नहीं लगवाना चाहिए?

जिसे भी इन टीकों के किसी भी घटक से गंभीर एलर्जिक प्रतिक्रिया हुई हो, या इस टीके की पिछली खुराक के बाद कोई गंभीर एलर्जिक प्रतिक्रिया हुई हो, उसे टीका नहीं लगवाना चाहिए।

प्र: फ़ाइज़र (Pfizer) के कोविड-19 टीके में कौन-कौनसे घटक हैं?

फ़ाइज़र (Pfizer) के कोविड-19 टीके में अग्रलिखित घटक हैं: मेसेंजर राइबोन्यूक्लिक एसिड (mRNA), लिपिड ((4-हायड्रॉक्सीब्यूटिल)एज़ेनडाइल)बिस(हैक्सेन-6,1-डाइल)बिस(2-हैक्सिलडेकोनेट), 2 [(पॉलिएथिलीन ग्लायकॉल)-2000]-N,N-डाइटेट्राडेसिलएसिटामाइड, 1,2-डाइस्टीअरोइल-एसएन-ग्लिसरो-3-फॉस्फोकोलिन और कोलेस्टेरॉल), पोटेशियम क्लोराइड, मोनोबेसिक पोटेशियम फॉस्फेट, सोडियम

क्लोराइड, डाइबेसिक सोडियम फॉस्फेट डाइहायड्रेट और सुक्रोज़।

प्र: मॉडर्ना (Moderna) के कोविड-19 टीके में कौन-कौनसे घटक हैं?

मॉडर्ना (Moderna) के कोविड-19 टीके में अग्रलिखित घटक हैं: मेसेंजर राइबोन्यूक्लिक एसिड (mRNA), लिपिड (SM-102, पॉलिएथिलीन ग्लायकॉल [PEG] 2000 डाइमिरिस्टोइल ग्लिसरॉल [DMG], कोलेस्टेरॉल और 1,2-डाइस्टीअरोइल-एसएन-ग्लिसरो-3-फॉस्फोकोलिन [DSPC]), ट्रोमेथअमिन, ट्रोमेथअमिन हायड्रोक्लोराइड, एसिटिक एसिड, सोडियम एसिटेट और सुक्रोज़।

प्र: जॉनसन एंड जॉनसन (Johnson & Johnson) के कोविड-19 टीके में कौन-कौनसे घटक हैं?

जॉनसन एंड जॉनसन (Johnson & Johnson) के कोविड-19 टीके में अग्रलिखित घटक हैं: रीकॉम्बिनेंट, रेप्लिकेशन-इनकॉम्पिटेंट एडेनोवायरस टाइप 26 जो SARS-CoV-2 स्पाइक प्रोटीन को व्यक्त करता है, प्रोटीन, साइट्रिक एसिड मोनोहायड्रेट, ट्राइसोडियम साइट्रेट डाइहायड्रेट, एथेनॉल, 2-हायड्रॉक्सिप्रोपिल-β-सायक्लोडेक्स्ट्रिन (HBCD), पॉलिसॉर्बेट-80 और सोडियम क्लोराइड।

प्र: मुझे पहले गंभीर एलर्जिक प्रतिक्रियाएं हो चुकी हैं; क्या मुझे टीका लगवाना चाहिए?

CDC के अनुसार, जिन व्यक्तियों को ऐसी गंभीर एलर्जिक प्रतिक्रियाएं (खाद्य पदार्थों, पालतू पशुओं, पशु विष, पर्यावरणीय कारकों और मुखीय दवाओं से हुई एलर्जियां शामिल) हो चुकी हैं जो टीकों या इंजेक्शन द्वारा दी जाने वाली दवाओं से संबंधित नहीं हैं, उन्हें टीका लगवाना चाहिए।

जिन व्यक्तियों को अन्य टीकों या इंजेक्शन द्वारा दी जाने वाली दवाओं से किसी भी स्तर की एलर्जिक प्रतिक्रिया हो चुकी है उन्हें अपने डॉक्टर से बात करके यह तय करना चाहिए कि उनके लिए कोविड-19 का टीका लगवाना सुरक्षित है या नहीं।

जिन व्यक्तियों को किसी mRNA कोविड-19 टीके के किसी घटक से गंभीर एलर्जिक प्रतिक्रिया हो चुकी है, या जिन्हें पॉलिएथिलीन ग्लायकॉल (PEG) या पॉलिसॉर्बेट से एलर्जिक प्रतिक्रिया हो चुकी है, उन्हें वर्तमान में उपलब्ध कोई सा भी टीका नहीं लगवाना चाहिए।

गंभीर एलर्जिक प्रतिक्रिया आमतौर पर टीका लगवाने के बाद एक घंटे के अंदर हो जाती है। इसके

संकेतों में सांस लेने में कठिनाई, चेहरे और गले की सूजन, हृदयगति बढ़ना, शरीर पर ददोरे, और चक्कर आना तथा कमज़ोरी शामिल हैं। जिन व्यक्तियों को पहले कभी गंभीर एलर्जिक प्रतिक्रियाएं हो चुकी हैं, उनकी टीका लगाने के बाद वहीं 30 मिनट तक निगरानी की जानी चाहिए।

प्र: क्या मुझे फ़्लू का टीका और कोविड-19 का टीका, दोनों लगवाने चाहिए?

हां।

प्र: क्या मुझे टीका लगवाने के बाद भी मास्क पहनना होगा?

CDC यह अनुशंसा करता है कि जिन व्यक्तियों का पूर्ण टीकाकरण हो चुका है वे उल्लेखनीय संचरण वाले स्थानों में या यदि उनका प्रतिरक्षा तंत्र किसी अंतस्थ चिकित्सीय स्थिति के कारण कमज़ोर हो गया है तो, इमारतों के अंदर भी मास्क पहनें।

प्र: टीके के बारे में सबसे नई और सही जानकारी पाने का सबसे अच्छा स्थान कहां है?

कोरोनावायरस और कोविड-19 के टीके से संबंधित गलत जानकारी से बचना बहुत ही महत्वपूर्ण है। तथ्यों की जांच करने और सही जानकारी पाने का सबसे अच्छा स्थान रोग नियंत्रण एवं रोकथाम केंद्र (सेंटर्स फ़ॉर डिसीज कंट्रोल एंड प्रिवेंशन), खाद्य एवं औषध प्रशासन (फ़ूड एंड ड्रग एडमिनिस्ट्रेशन) और स्वास्थ्य एवं मानव सेवाएं विभाग (डिपार्टमेंट ऑफ़ हेल्थ एंड ह्यूमन सर्विसेज) की वेबसाइट्स पर उपलब्ध संसाधन पृष्ठ हैं जिन्हें प्रायः अपडेट किया जाता है।

स्रोत : अमेरिकी रोग नियंत्रण एवं रोकथाम केंद्र (यू.एस. सेंटर्स फ़ॉर डिसीज़ कंट्रोल एंड प्रिवेंशन), अमेरिकी स्वास्थ्य एवं मानव सेवाएं विभाग (यू.एस. डिपार्टमेंट ऑफ़ हेल्थ एंड ह्यूमन सर्विसेज़) और अमेरिकी खाद्य एवं औषध प्रशासन (यू.एस. फ़ूड एंड ड्रग एडमिनिस्ट्रेशन)

किसी से बात करनी है?

हमारे जानकारी विशेषज्ञ आपके प्रश्नों के उत्तर देने के लिए उपलब्ध हैं।

सोमवार से शुक्रवार, सुबह 9 बजे से रात 8 बजे (पूर्वी समयानुसार) तक टोल फ़्री नंबर 1-800-539-7309 पर कॉल करें।

या कॉल निर्धारित करें अथवा ऑनलाइन प्रश्न पूछें।

इस संदेश में निहित जानकारी आपको पक्षाघात और उसके प्रभावों के बारे में शिक्षित करने व सुविज्ञ बनाने के उद्देश्य से प्रस्तुत की गई है। इस संदेश में निहित किसी भी चीज का अर्थ चिकित्सीय निदान या उपचार के रूप में नहीं लिया जाना चाहिए और न ही वह इसके लिए प्रयोग करने हेतु उद्दिष्ट है। इसका उपयोग आपके चिकित्सक या अन्य किसी योग्य स्वास्थ्य-देखभाल प्रदाता की सलाह के स्थान पर नहीं किया जाना चाहिए। यदि आपको स्वास्थ्य देखभाल संबंधी कोई प्रश्न पूछना हो तो कृपया शीघ्रता से अपने चिकित्सक या अन्य किसी योग्य स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता को फोन करें या उनसे मिलें। कोई भी नया उपचार, आहार या तंदुरुस्ती कार्यक्रम आरंभ करने से पहले हमेशा अपने चिकित्सक या अन्य किसी योग्य स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से परामर्श करें। आपको कभी भी इस संदेश में पढ़ी गई किसी चीज के कारण चिकित्सीय सलाह की अवहेलना नहीं करनी चाहिए अथवा उसे प्राप्त करने में विलंब नहीं करना चाहिए।

इस प्रकाशन को कुल $87,00,000 मूल्य के वित्तीय सहायता अनुदान के रूप में सामुदायिक जीवन-यापन प्रशासन (एडमिनिस्ट्रेशन फ़ॉर कम्युनिटी लिविंग, ACL), अमेरिकी स्वास्थ्य एवं मानव सेवाएं विभाग (यू.एस. डिपार्टमेंट ऑफ़ हेल्थ एंड ह्यूमन सर्विसेज़, HHS) की ओर से सहायता मिलती है जिसका 100 प्रतिशत वित्तपोषण ACL/HHS द्वारा किया जाता है। विषय-वस्तुएं रचियता(ओं) द्वारा रचित हैं और आवश्यक नहीं कि वे ACL/HHS, या अमेरिकी सरकार के आधिकारिक विचारों को या उनके द्वारा विषय-वस्तुओं के समर्थन को दर्शाती हों।