



क्या उम्मीद करनी चाहिए

COVID-19 वैक्सीन लेने के बाद

अपने शरीर को रोगों से बचाने की निर्माण प्रक्रिया की सराहना करें

आपको कुछ दुष्प्रभाव हो सकते हैं, जो कि इस बात का सामान्य संकेत हैं कि आपका शरीर रोगों से लड़ने की क्षमता का निर्माण कर रहा है। साथ ही यह दुष्प्रभाव 1-3 दिनों के लिए आपके लिए कष्टदायक हो सकता है, लेकिन वे हानिकारक नहीं हैं। सबसे सामान्य दुष्प्रभाव बुखार, ठंड लगना, थकान या सिरदर्द हैं। इंजेक्शन लगाने के स्थान पर आपको दर्द, चमड़ी का लाल हो जाना या सूजन का अनुभव हो सकता है। हालांकि यदि आप पर कोई दुष्प्रभाव नहीं पड़ा है, तब भी आपका शरीर COVID-19 से लड़ने की क्षमता का निर्माण कर रहा है।

पीड़ा या बेचैनी को कम करें

- बिना डॉक्टर के परामर्श के ली गई दवा के बारे में अपने डॉक्टर से सलाह लें।
- टीका लेने के स्थान को एक साफ, ठंडे, गीले कपड़े से साफ करें।
- अपनी बाहों का उपयोग करें या व्यायाम करें।
- तरल पदार्थों का खूब सेवन करें और हल्के कपड़े पहनें।

यदि आपको होने वाले दुष्प्रभाव आपको परेशान कर रहे हैं या कुछ दिनों के बाद भी दूर नहीं होते हैं, तो अपने डॉक्टर से संपर्क करें। यदि आपको लगता है कि आपको कोई गंभीर प्रतिक्रिया हो रही है, तो 911 पर कॉल करें।

यदि आवश्यक हो, तो दूसरा डोज़ जरूर लें

Johnson & Johnson वैक्सीन का केवल एक डोज़ काफी है, यदि आपको Pfizer-BioNTech या Moderna वैक्सीन लगी है, तो आपको अधिक सुरक्षित महसूस करने के लिए दो डोज़ लेने की आवश्यकता है। जाने से पहले अपनी अगली अपॉइंटमेंट लेना न भूलें। आपको अपना दूसरा डोज़ लेना जरूरी है:

- Pfizer-BioNTech वैक्सीन लेने की स्थिति में पहली डोज़ लिए जाने के 3 सप्ताह (या 21 दिन) के बाद,
- Moderna वैक्सीन लेने की स्थिति में पहली डोज़ लिए जाने के 1 महीने (या 28 दिन) के बाद,
- अपनी दूसरे डोज़ लेने के लिए किसी नए ब्रांड को न चुनें

आपको निर्धारित समय यानी लगभग 3-सप्ताह या 1-महीने के अंतराल में अपना दूसरा डोज़ लेना जरूरी है जितना जल्दी संभव हो सके: हालांकि, किसी भी वैक्सीन की पहली और दूसरी डोज़ लेने के बीच कोई अधिकतम अंतराल निर्धारित नहीं किया गया है। आपको निर्धारित समय अंतराल से पहले दूसरा डोज़ नहीं लेना चाहिए।

रजिस्टर करें और V-SAFE का उपयोग करें

vsafe.cdc.gov पर जाएँ और शुरूआत करें। V-safe एक स्मार्टफोन-आधारित टूल है जो आपके COVID-19 टीकाकरण के बाद आपकी जांच करेगा। आपकी भागीदारी COVID-19 वैक्सीनों को सुरक्षित रखने में मदद करती है - आपके और सभी के लिए।

जनता के स्वास्थ्य संबंधी दिशानिर्देशों का पालन करना जारी रखें

हर कोई अभी वैक्सीन नहीं लगा पा रहा है, तो इसलिए अभी भी यह महत्वपूर्ण है कि आप अपनी और दूसरों को सुरक्षित रखें।

- 6 फीट की दूरी बनाए रखें।
- चेहरे को ढक कर रखें।
- भीड़-भाड़ वाले इलाकों और सभाओं में जाने से बचें।
- हाथों को बार-बार धोएँ।
- यदि आप अस्वस्थ महसूस कर रहे हैं तो घर पर ही रहें।