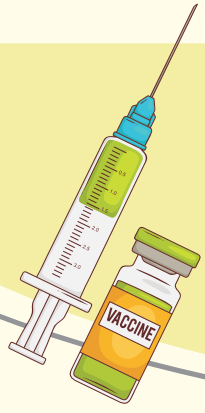
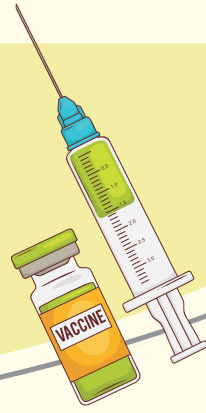
कोविड - 19 सावधानी ही सुरक्षा



ज़िन्दगी का टीकाकरण



कोविड 19 से ख़ुद को, परिवार को, देश को बचाने का एक ही तरीका है, टीकाकरण। जिन देशों में बहुत तेजी से टीकाकरण हुआ है, वह अब इस वायरस से बहुत हद तक कम प्रभावित हो रहे हैं। वैज्ञानिकों ने दिन-रात एक करके बहुत ही कम समय में हमारे सामने टीका लाकर रख दिया है। अब हमें यह टीका लगवाना है। भारत सरकार द्वारा टीकाकरण निःशुल्क किया जा रहा है। इस टीके को लेकर बहुत सारी भ्रांतियां भी समाज में फैल रही हैं, लेकिन याद रखिए, यह टीके वैज्ञानिक अनुसंधान और एक प्रक्रिया के बाद स्वीकृत किए गए हैं, हां टीका लगवाने से पहले कुछ बातों का हमें ध्यान रखना है बस।

वैक्सीन या टीका क्या है?

वैक्सीन आपके शरीर को किसी संक्रमण से बचाती है। वायरस, गंभीर बीमारी या पीढ़ी दर पीढ़ी चली आ रही बीमारी से लड़ने में आपकी सहायता करती है। इसे लगाने से आपकी रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ जाती है। इससे आप बीमारी से लड़ने में कामयाब होते हैं।

वैक्सीन लगाने से प्रतिरोधक तंत्र संक्रमण को पहचानने के लिए मदद करता है। उसके खिलाफ शरीर में एंटीबॉडी बनते हैं जो बाहरी बीमारी से लड़ने में हमारे शरीर की मदद करते हैं और हम बीमारी की चपेट में आने से बच जाते हैं।

अमेरिका के सेंटर ऑफ़ डिजीज़ कंट्रोल एंड प्रिवेंशन के अनुसार वैक्सीन बहुत प्रभावशाली होती है। हालांकि यह किसी बीमारी का इलाज नहीं करती है, बल्कि बीमारी होने की संभावना को कम से कम करती है। वैक्सीन किसी भी बीमारी से लड़ने के लिए आपके शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाती है।

क्या कोविड-19 टीके से संक्रमण हो सकता है?

नहीं, यह असंभव है क्योंकि टीके में जो वायरस या बैक्टीरिया डाले जाते हैं, वे मृत/निष्क्रिय होते हैं इसलिए टीके से कोविड–19 या कोरोना संक्रमण नहीं हो सकता है।

कोविड-19 की वैक्सीन शरीर में कैसे काम करती है?

जब टीके के तत्व शरीर में जाते हैं तब शरीर का प्रतिरोधक तंत्र उससे लड़ता है, जब हमारे शरीर का प्रतिरोधक तंत्र एंटीबॉडी बनाता है, तब इस प्रकिया के कारण शरीर का तापमान बढ़ता है यानी बुखार आता है। बुखार आने का मतलब ही यह है कि टीके ने अपना काम शुरु कर दिया है।

हमारे देश में लगने वाली वैक्सीन कौन सी हैं?

भारत में दो तरह की वैक्सीन लगाई जा रही हैं। पुणे के सीरम इंस्टीट्यूट ऑफ इंडिया में बनी **कोवीशील्ड** और हैदराबाद के भारत बायोटेक में बन रही **कोवैक्सिन** को सरकार ने मान्यता दी है। कोवीशील्ड को ब्रिटिश दवा कंपनी एस्ट्राजेनेका ने ऑक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं के साथ मिलकर बनाया है। वहीं, कोवैक्सिन को इंडियन काउंसिल ऑफ मेडिकल रिसर्च (ICMR) के साथ मिलकर भारत बायोटेक ने बनाया है, अभी और अनुसंधान चल रहे हैं।

क्या तनाव की वजह से टीके का असर कम होता है?

कोविड संकट के इस दौर में दुनिया के ज्यादातर लोग मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी दिक्कतों और तनाव से पहले ही जूझ रहे हैं। घरों में अकेला रहने, बाहरी दुनिया से कम संपर्क, आर्थिक दिक्कतों के कारण तनाव होता है। तनाव के कारण इंसान का प्रतिरक्षा तंत्र वैसे ही कमजोर हो जाता है। इससे टीकाकरण का असर भी कम होता है, इस तरह की रिपोर्ट सामने आई हैं। ऐसी समस्याएं खासकर ज्यादा उम्र वाले लोगों में दिखाई देती हैं। शोधकर्ताओं का कहना है कि शारीरिक बदलाव और मानसिक तनाव वैक्सीन की प्रभाव क्षमता को कम कर सकता है साथ ही ये शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता पर भी असर डाल सकता है। पहले ही कोविड संकट की वजह से ऐसे खतरे बढ़ गए हैं।

वैक्सीनेशन के दायरे में कौन-कौन आएगा

पहले यह वैक्सीन 18 वर्ष से अधिक उम्र के वयस्क लोगों को ही लगाई जा रही थी। सरकार ने 3 जनवरी 2022 से यह वैक्सीन 15 से 18 वर्ष उम्र के सभी किशोर और किशोरियों के लिए कर दी है। देश में 15 वर्ष और इससे ज्यादा उम्र के लोगों का टीकाकरण चल रहा है। इसके लिए कोविन पोर्टल, आरोग्य सेतु और उमंग एप्प पर भी पंजीयन किए जा रहे हैं। कोविन पोर्टल (https://selfregistration.cowin.gov.in/) पर पंजीयन कराना होगा।

पंजीयन के लिए किन पहचान पत्रों की जरूरत होगी?

पासपोर्ट साइज फोटो के साथ नीचे दी गई किसी भी पहचान पत्र के जरिए पंजीयन किया जा सकेगा।

• आधार कार्ड • ड्राइविंग लाइसेंस • श्रम मंत्रालय की योजना के तहत जारी स्वास्थ्य बीमा स्मार्ट कार्ड • महात्मा गांधी राष्ट्रीय ग्रामीण रोजगार गारंटी अधिनियम जॉब कार्ड • सांसदों/विधायकों को जारी किए गए आधिकारिक पहचान पत्र • पैन कार्ड • बैंक/डाकघर द्वारा जारी पासबुक • पासपोर्ट • पेंशन डॉक्यूमेंट • केंद्रीय/राज्य सरकार/सार्वजनिक लिमिटेड कंपनियों द्वारा कर्मचारियों को जारी किए गए सेवा पहचान पत्र • वोटर कार्ड • स्कूल द्वारा जारी आई.डी./पहचान पत्र।

पंजीयन के बाद क्या होगा?

पंजीयन के दौरान ही आपको अस्पताल, उपलब्ध तारीख और आपके जाने का समय चुनना होगा। इसके बाद आप के पास पंजीकृत मोबाइल पर एक संदेश आएगा, जिसमें आपके टीकाकरण होने की तारीख लिखी होगी। इसके बाद आप निर्धारित समय पर जाकर टीका लगवा सकते हैं। ध्यान रहे, टीका लगवाने के लिए जाते समय अपने साथ वही पहचान पत्र ले जाएं जो कि आपने पंजीयन के समय दिया है। एक बार पंजीयन करने पर ही आपको दूसरे टीके के लिए संभावित तारीखों की सूचना मोबाइल पर मैसेज के द्वारा मिलेगी। पंजीयन तो नहीं करना होगा, लेकिन तारीख, स्वास्थ्य केंद्र और समय सुनिश्चित करना होगा।

कोविड-19 टीके की बूस्टर डोज़ (प्रिकॉशन डोज़)

कोविड-19 टीके की बूस्टर डोज़ कोरोना वारियर्स (स्वास्थ्य कर्मचारी, अग्रिम मोर्चे के कर्मचारी) और 60 वर्ष से अधिक उम्र के बुजुर्ग एवं गंभीर बीमारी से पीड़ित व्यक्तियों को लगाई जा रही है। यह डोज़ दूसरे टीके के 9 महीने बाद लगाई जाएगी।

क्या अलग—अलग टीके लगवाए जा सकते हैं जैसे पहला कोवैक्सिन का तो दूसरा कोवीशील्ड का?

नहीं। यह आपके लिए सुरक्षित नहीं होगा। अगर आप पहला टीका कोवैक्सिन का लगाते हैं तो दूसरा भी उसका ही लें। इसी तरह कोवीशील्ड के पहले टीके के बाद दूसरा टीका भी कोविशील्ड का ही लगवाएं।

वैक्सीनेशन कहां हो रहा है?

टीकाकरण के लिए अलग—अलग स्थान तय हैं। फिलहाल सरकार ने तय किया है कि इसे स्कूल परिसर में आयोजित किया जाएगा ताकि अस्पतालों में ज्यादा भीड़ न हो। आपके नजदीकी वैक्सीनेशन कैम्प की सूचना बहुत सारे माध्यमों से आप तक पहुंच रही होगी। अधिक दिक्कत होने पर अपने नजदीकी स्वास्थ्य केन्द्र या आंगनवाड़ी या आशा कार्यकर्ता से पूछ सकते हैं। इसके अलावा अपने व्हाट्सएप्प से 9013151515 नंबर पर नमस्ते लिखकर भेज देने से आपके नजदीकी टीकाकरण के बारे में जानकारी मिल जाएगी। यह सरकार की ओर से कोरोना हेल्प डेस्क का नंबर है।

आप टीका लगवाने जा रहे हैं तो किन बातों का ध्यान रखना जरूरी है?

- अगर आपको किसी खास दवाई या चीज से एलर्जी है, डाइबिटीज या ब्लड प्रेशर, कैंसर इत्यादि के मरीज हैं तो कोरोना टीका लगवाने से पहले डॉक्टर की सलाह लें। टीकाकरण को लेकर किसी तरह का तनाव न पालें, बिल्कुल सहज रहें।
- यदि आपका स्वास्थ्य बेहतर नहीं लग रहा है, तो इंतजार करें। सेहत ठीक होने पर ही टीकाकरण करवाएं।
- कोविड होने के चार से आठ सप्ताह बाद तक वैक्सीन नहीं लगवाएं।
- कोविड के इलाज के दौरान जिन्हें ब्लड प्लाज्मा या मोनोक्लोनल एंटीबॉडीज चढ़ाया गया हो या फिर जो पिछले डेढ़ महीनों में कोरोना से संक्रमित हुए हों, उन्हें अभी वैक्सीन नहीं लेना चाहिए।
- टीका लगवाने के बाद वैक्सीन सेंटर में तब तक जरूर रुके रहें जब तक कि आपको जाने की अनुमति नहीं दी जाए। सेंटर पर आपको इसलिए रुकने को कहा जाता है ताकि परखा जा सके कि टीका लगने से आपमें कोई साइड इफेक्ट तो नहीं हो रहा है।

- जहां सुई चुभोई गई है, वहां थोड़ी सी सूजन या हल्का दर्द एवं हल्का बुखार आना सामान्य लक्षण हैं। आमतौर पर 3 से 5 दिन में सूजन और दर्द अपने आप दूर हो जाते हैं। संभवत: थोड़ी थकान और ठंड भी महसूस हो सकती है। घबराएं नहीं।
- वैक्सीन हमारे प्रतिरक्षा तंत्र को बाहरी खतरों से लड़ना सिखाता है। कोविड-19 की वैक्सीन भी शरीर में कोरोना वायरस के संक्रमण के खिलाफ लड़ने की ताकत पैदा करती है, लेकिन इसमें कुछ सप्ताह लग जाते हैं। ये मत समझें कि वैक्सीन लगा लिया तो अगले ही पल आप कोरोना वायरस से सुरक्षित हो गए।
- ऐसे में टीका लगवाने के बाद भी कोरोना संक्रमण से बचने के लिए तय निर्देशों का पालन करते रहें। इनमें मास्क लगाना, सुरक्षित दूरी बनाए रखना, खांसने-छींकने के दौरान एहतियात बरतना जैसे निर्देश शामिल हैं।

क्या टीका लगने के बाद तबियत बिगड़ सकती है?

कोविड वैक्सीनेशन के बाद भी आपका शरीर प्रतिक्रिया करता है, जिससे आपको एक-दो दिन तक बुखार आ सकता है। ऐसी स्थिति में आप पैरासिटामोल टेबलेट अपने साथ रख सकते हैं और बुखार आने पर ले सकते हैं। कई बार जहां वैक्सीन लगती है वहां पर थोड़ी सूजन भी हो सकती है।

कोविड वैक्सीन लगवाने से पहले नियमित रूप से खूब पानी पीएं, तरबूज, खीरा, ककड़ी जैसे पानी से भरपूर फलों के सेवन से साइड इफेक्ट्स की आशंका को कम किया जा सकता है। टीका लगवाने के बाद भी आप पोषण युक्त भोजन करें। खूब पानी पीएं।

बच्चों को भी कोरोना हो रहा है, तो क्या उन्हें टीका लगेगा?

15 से 18 वर्ष के किशोर और किशोरियों को टीका लगाया जा रहा है। जल्द ही 15 वर्ष से कम उम्र के बच्चों को भी टीके लगाए जाएंगे।

क्या महिलाएं माहवारी, गर्भावस्था एवं स्तनपान के दौरान वैक्सीन लगवा सकती हैं?

हां। महिलाओं के माहवारी, गर्भावस्था एवं स्तनपान के दौरान भी टीकाकरण करवाया जा सकता है।

मैं अपने मूल शहर से दूर हूं, क्या किसी और राज्य में वैक्सीन का डोज़ ले सकूंगा?

यदि आप 45 साल से ज्यादा के हैं तो केंद्र सरकार की व्यवस्था के मुताबिक आपको देश के किसी भी वैक्सीन सेंटर पर टीका लग जाएगा। पर 15-44 वर्ष के आयु समूह के लिए अभी स्थिति स्पष्ट नहीं है। इस आयु समूह के टीकाकरण की जिम्मेदारी राज्य सरकारों की है। इस वजह से अलग-अलग राज्य में अलग-अलग इंतजाम हो सकते हैं।

कोरोना से संक्रमित व्यक्ति का कब टीकाकरण होगा?

कोरोना की जंग जीतने वालों को रिकवर होने के 4 से 8 सप्ताह बाद ही वैक्सीन लगाई जा सकती है। इसी तरह यदि कोई संदिग्ध मरीज है तो उसे भी फिलहाल वैक्सीन नहीं लगाई जाए।

क्या टीकाकरण के साइड इफ़ेक्ट होने पर कोई हेल्प लाइन नंबर है?

जी हाँ, इन नंबरों पर बात की जा सकती है -

a. Helpline Number : +91-11-23978046 (Toll Free- 1075)
b. Technical Helpline Number : 0120-4473222
c. Helpline Email Id : nvoc2019@gov.in

पोषण समृद्ध ग्राम परियोजना (रीजनल न्यूट्रीशन प्रोग्राम) - कोविड-19 राहत कार्यक्रम के अंतर्गत संकलित और प्रकाशित

विकास संवाद समिति

ए-5, आयकर कॉलोनी, जी-3, गुलमोहर, (शील पब्लिक स्कूल के पीछे), बावड़िया कलां,
भोपाल, मध्य प्रदेश-462 039. फोन - 0755-4252789, E-mail : office@vssmp.org, www.vssmp.org