



Public Health
England

CARE

COVID-19 રસીકરણ

સામાજિક સંભાળનાં
કર્મચારીઓ માટે સુરક્ષા

આરોગ્ય સંભાળનાં તમામ આરોગ્ય અને સામાજિક સંભાળના કાર્યકરોને (હેલ્થ અને સોશિયલ કેર વર્કરોને) કોવિડ-19ની રસી ઓફર કરવામાં આવી રહી છે, જેનાથી કોવિડ-19 રોગ સામે તમારું રક્ષણ કરવામાં મદદ થશે.



કોવિડ-19 રસીકરણ

તમારી જાતનું રક્ષણ કરો.

અનુક્રમણિકા

કોવિડ-19ની તમારી રસી મેળવવાનું શા માટે અગત્યનું છે

રસીથી મને રક્ષણ મળશે?

હું જેમની સંભાળ રાખું છું તેમનું આ રસી રક્ષણ કરશે?

રસીની આડઅસરો હશે?

મને લાગે છે કે હું ગર્ભવતી છું, મારે શું કરવું જોઈએ?

મારી રસી લીધા બાદ હું કામ પર પાછા જઈ શકું?

રસીથી મને કોવિડ-19 થઈ શકે?

મારે હવે પછી શું કરવાનું છે?

મારી હવે પછીની અપોઈન્ટમેન્ટ વખતે જો મારે તબિયત સારી ન હોય તો મારે શું કરવું જોઈએ?

મેં રસી લીધા પછી પણ શું મારે ચોપ નિયંત્રણની બધી જ સલાહ અનુસરવાની જરૂર પડશે?

મેં મારી ફૂલૂની રસી લેવાની છે, શું મારે કોવિડ-19ની રસી પણ લેવાની જરૂર છે?

તમારથી બને તેટલી જલદી તમારી કોવિડ-19ની રસી લઈ લેવાથી તમને રક્ષણ મળવું જોઈએ, અને તમારાં કુટુંબીજનો તેમજ તમે જેમની સંભાળ રાખતાં હો તેમનું પણ રક્ષણ કરવામાં તેનાથી મદદ થઈ શકે.

કોવિડ-19 રસીથી ગંભીર બીમારીનું પ્રમાણ ઓછું કરવામાં અને જીવનો બચાવવામાં મદદ મળવી જોઈએ, અને તેથી કરીને NHS તેમજ સામાજિક સંભાળની સેવાઓ પરનું દબાણ ઘટવું જોઈએ.

કોવિડ-19ની તમારી રસી મેળવવાનું શા માટે અગત્યનું છે

જો તમે સામાજિક સંભાળમાં કામ કરતાં આગલી હરોળનાં કર્મચારી હો, તો કામ પર કોવિડ-19 નો તમારે સામનો કરવો પડે તેની શક્યતા વધારે છે. આરોગ્ય સંભાળના કર્મચારીઓ અને સામાજિક સંભાળમાં (ખાસ કરીને કેર હોમ્સમાં) કામ કરતાં લોકોએ ચેપનો વારંવાર સામનો કરવો પડતો હોવાનું ઘણું મોટું જોખમ રહેલું છે.

કોવિડ-19 લાગવાનું ગંભીર હોઈ શકે છે અને તેના કારણે લાંબા સમયની જટિલતાઓ ઊભી થઈ શકે છે. આ મોટી ઉંમરનાં કર્મચારીઓમાં અથવા જેમને આરોગ્યની પહેલાંની કોઈ બીમારીનાં જોખમી પરિબળો હોય તે લોકોમાં વધારે સામાન્ય છે.

તમને કોઈ પણ ચિહ્નો જણાયા વગર કોવિડ-19 હોઈ શકે છે અને તે કુટુંબીજનો, મિત્રો અને રહેવાસીઓમાં ફેલાવી શકો છો, જેમાંથી તમને ઉપર કોરોનાવાઈરસનું વધારે પડતું જોખમ હોવાનું શક્ય છે.

તંદુરસ્ત હોવાથી તમને કોવિડ-19 લાગવાનું કે તે બીજાં લોકોમાં ફેલાવાનું તમારું જોખમ ઘટતું નથી.

કોવિડ-19 ના ઊંચા દરને કારણે, કોરોનાવાઈરસનો ફેલાવો અટકાવવામાં મદદ કરવાનું પહેલાં કરતાં ઘણું વધારે અગત્યનું છે, જેથી NHS ઉપર દબાણ ન આવે અને આરોગ્ય તેમજ સામાજિક સંભાળના કાર્યદળને તંદુરસ્ત રાખી શકાય.

રસીથી મને રક્ષણ મળશે?

કોવિડ-19 રસી લેવાથી કોવિડ-19 રોગથી પીડાવાની તમારી સંભાવનાઓ ઘટી જશે. બધી દવાઓની જેમ, કોઈ પણ રસી સંપૂર્ણપણે અસરકારક હોતી નથી અને રસીના પહેલા ડોઝથી તમારા શરીરમાં સુરક્ષા ઊભી કરવામાં એકાદ બે અઠવાડિયાનો સમય લાગી શકે. કેટલાંક લોકોને રસી લેવામાં આવ્યા છતાં હજુ પણ કોવિડ-19 થઈ શકે, પરંતુ આના વધે કોઈ પણ ચેપ લાગવાની ગંભીરતા ઓછી થઈ જવી જોઈએ.

20,000 કરતાં વધારે લોકો પર કરવામાં આવેલા અભ્યાસમાં, આ રસી અસરકારક હોવાનું અને તેની સલામતીને લગતી કોઈ ચિંતાઓ નહિ હોવાનું જોવામાં આવ્યું છે.



હું જેમની સંભાળ રાખું છું તેમનું આ રસી રક્ષણ કરશે?

કોવિડ-19 રસીકરણથી તમે બીજાં લોકોમાં વાઈરસ ફેલાવો તેવી સંભાવનાઓ ઓછી થાય છે કે નહિ તે ઉપરના પુરાવા બહુ સ્પષ્ટ નથી. મોટા ભાગની રસીઓ ચેપનું એકંદર જોખમ ઓછું કરી દે છે, પરંતુ રસી આપવામાં આવેલાં કેટલાંક લોકોને ચેપનાં હળવાં ચિહ્નો થાય અથવા કોઈ જ ચિહ્નો ન દેખાય એવું બને અને એટલા માટે તેઓ બીજાં લોકોમાં વાઈરસ ફેલાવી શકે. રસી આપવામાં આવેલ કોઈ પણ વ્યક્તિને લાગતો ચેપ ખૂબ ઓછો ગંભીર હોવાની ઘણી વધુ શક્યતા છે અને આથી તેઓ ઓછા સમય માટે વાઈરસ ફેલાવશે. એટલા માટે અમારી અપેક્ષા છે કે આરોગ્ય અને સંભાળનાં રસી મેળવેલાં કર્મચારીઓ તેમનાં મિત્રો અને કુટુંબીજનોમાં તેમને તેઓ જેમની સંભાળ રાખતાં હોય તે અરક્ષિત લોકોમાં વાઈરસ ફેલાવવાની શક્યતાઓ ઓછી હશે.

રસીની આડઅસરો હશે?

બધી દવાઓનો જેમ, રસીઓની પણ આડઅસરો થઈ શકે છે. આમાંથી મોટા ભાગની આસરો હળવી અને ટૂંકા સમય પૂરતી હાય છે, અને દરેકજણને તે થતી નથી. પહેલો ડોઝ લીધા પછી, જો તમને ચિહ્નો જણાય, તો પણ તમારે તેનો બીજો ડોઝ લેવો જરૂરી રહેશે. તમને પહેલા ડોઝથી થોડું રક્ષણ તો મળશે, પરંતુ, બીજો ડોઝ લેવાથી તમને વાઈરસ સામે સર્વોત્તમ રક્ષણ મળશે.

અતિ સામાન્ય આડઅસરોમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે:

- તમે તમારું ઈન્જેક્શન લીધું હોય તે હાથનું બાવડું દુખવું, ભારે થઈ જવું કે આળું થઈ જવું. આ રસી લીધાના 1-2 દિવસ સુધી વધારે ખરાબ રહે છે.
- થાક લાગવો
- માથાનો દુખાવો
- સામાન્ય દુખાવા, અથવા હળવા ફ્લૂ જેવાં ચિહ્નો

જો કે અત્યંત ટૂંકા સમયમાં ત્રણ દિવસ સુધી તાવ આવવા જેવું લાગવાનું અસામાન્ય નથી, પરંતુ ખૂબ વધારે તાવ આવવાનું અસાધારણ છે અને તમને કોવિડ-19 અથવા બીજું કોઈ ઈન્ફેક્શન લાગ્યું હોવાનું તેનાથી સૂચન મળી શકે (પાન 6 ઉપર આપેલ સલાહ જુઓ).

તમે રસીઓ અને દવાઓની શંકાયુક્ત આડઅસરો વિશે યલો કાર્ડ સ્કીમ મારફતે પણ જાણ કરી શકો છો. આ તમે કોરોનાવાઈરસ યલો કાર્ડ સર્ચ કરીને અથવા યલો કાર્ડ એપ ડાઉનલોડ કરીને કરી શકો છો.

તમે તબિયત સારી કરવામાં મદદ માટે પેરાસિટામોલનો સામાન્ય ડોઝ લઈ શકો (તેના પેકેટ પર આપેલી સલાહ અનુસરો) અને આરામ કરી શકો. સામાન્ય કરતાં વધારે ડોઝ લેશો નહિ.

આ ચિહ્નો સામાન્ય રીતે એક અઠવાડિયા કરતાં ઓછો સમય ચાલે છે. જો તમારાં ચિહ્નો વધારે ખરાબ થતાં લાગે અથવા જો તમને ચિંતા હોય, તો NHS 111 પર કોલ કરો. જો તમે ડોક્ટર કે નર્સ પાસેથી સલાહ મેળવો, તો તમારી રસી વિશે તેમને જાણ કરવાની ખાતરી કરો (તમારું વેક્સિનેશન કાર્ડ તેમને બતાવો), જેથી તેઓ યોગ્ય રીતે તમને તપાસી શકે.

રસી કોણ ન લઈ શકે?

આ રસીમાં જીવંત જીવાણુઓ હોતાં નથી, અને આથી તે રોગપ્રતિકારક શક્તિનો વિકાર ધરાવતાં લોકો માટે લેવાની સલામત છે. આ લોકો કદાચ રસીનો બહુ સારો પ્રતિસાદ ન આપે એવું બને. જેમના પર કોવિડ-19નું જોખમ રહેલું હોય તેવાં બહુ ઓછી સંખ્યાનાં લોકો રસી નહિ લઈ શકે - આમાં જેમને ગંભીર એલર્જીઓ હોય તે લોકોનો સમાવેશ થઈ જાય છે.

ગર્ભવતી છો કે ગર્ભવતી હોઈ શકો તેવું તમને લાગે છે?

બધી નવી દવાઓની જેમ આ રસીઓની હજુ સુધી ગર્ભવતી સ્ત્રીઓમાં ચકાસણી કરવામાં આવી નથી. આથી, જો તમે ગર્ભવતી છો તો તમને રસી આપવામાં આવતું પહેલાં તમારી ગર્ભાવસ્થા પૂરી થઈ જવાની રાહ જુઓ એવી અમારી સલાહ છે. જો તમે પહેલો ડોઝ લઈ લીધો હોય, અને તે પછી તમે ગર્ભવતી બનો, તો બીજો ડોઝ લેવાનું પણ પાછું ઠેલો એવી અમારી સલાહ છે. કોવિડ-19નું તમારું જોખમ ઘટાડવાના બીજા ઉપાયો વિશે કૃપા કરીને તમારા એમ્પ્લોયર સાથે વાતચીત કરો.

રસી લઈ લીધા પછી જો તમને ખબર પડે કે તમે ગર્ભવતી છો, તો ચિંતા કરશો નહિ. શરીરમાં રહીને અનેકગણાં વધે એવાં કોઈ જીવંત જીવાણુઓ આ રસીઓમાં હોતાં નથી, આથી તે તમારા ઉદરમાં રહેલ અજન્મ બાળકમાં કોવિડ-19નો ચેપ લાગવાનું કારણ બની શકે નહિ. અમે બીજી રસીઓ સાથે કર્યું છે તેમ, PHE એક દેખરેખની પદ્ધતિ સ્થાપી રહેલ છે, જેમાં ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન રસી આપવામાં આવી હોય તે સ્ત્રીઓની આગળ વધુ તપાસ રાખશે.

અમને આશા છે કે જેમ સમય પસાર થશે તેમ સ્ત્રીઓ માનાથી વેળાસરની હેંચાધારણાં પણશે.

ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન જેમને કોવિડ-19 લાગે તેવી માટે ભાગની સ્ત્રીઓને, ગર્ભવતી ન હોય તો સ્ત્રીઓ કરતાં વધારે ગંભીર રીતે પીડાવું પડતું નથી અને તેઓ સમય જતાં તદુરસ્ત બાળકને જન્મ આપશે.

ગર્ભવતી થવાની ઉંમરની સ્ત્રીઓ, જેઓ ગર્ભવતી હોય તે સ્ત્રીઓ, કે સ્તનપાન કરાવતી સ્ત્રીઓ, કૃપા કરીને આની વિગતવાર માહિતી

www.gov.uk/government/publications/covid-19-vaccination-women-of-childbearing-age-currently-pregnant-planning-a-pregnancy-or-breastfeeding પરથી વાંચો.

રસી વિશે સુરક્ષાની વધારે વિગતો જેમ ઉપલબ્ધ થતી જશે તેમ આ સલાહમાં ફેરફાર થઈ શકે. જો તમે ગર્ભવતી હો, પણ તમારા પર બહુ વધારે જોખમ હોય એવું તમારું માનવું હોય, તો તમે અત્યારે રસી લેવા વિશે તમારા ડોક્ટર અથવા નર્સ સાથે વાતચીત કરવા ઈચ્છો.

મારી રસી લીધા બાદ હું કામ પર પાછા જઈ શકું?

હા, તમારી તબિયત સારી હોય ત્યાં સુધી તમે કામ કરી શકવાં જોઈએ. જો તમારું બાવડું ખાસ કરીને દુખતું હોય, તો તમને કદાચ ભારે વસ્તુઓ ઉચકવામાં મુશ્કેલી પડી શકે. જો તમારી તબિયત સારી ન લાગતી હોય, અથવા બહુ થાક લાગતો હોય તો તમારે આરામ કરવો જોઈએ અને કોઈ મશીનો કે ગાડી ન ચલાવવાં જોઈએ.

રસીથી મને કોવિડ-19 થઈ શકે?

તમને રસીથી કોવિડ-19 લાગી શકે નહિ, પરંતુ બની શકે કે તમને કોવિડ-19 થયેલો હોય અને રસી માટેની અપોઈન્ટમેન્ટ જતી રહ્યા પછીથી તમને તેનાં ચિહ્નો દેખાતાં હોવાનો ખ્યાલ આવે. તમારા એમ્બ્લોયર ગોઠવણ કરી આપે તે નિયમિત તપાસ ચકાસણીઓ કરાવવાનું કૃપા કરીને ચાલુ રાખો.

જો તમને કોવિડ-19 નાં કોઈ પણ ચિહ્નો હોય, તો ઘરે જ રહો અને ટેસ્ટ કરાવવાની ગોઠવણ કરો.

જો તમને ચિહ્નો વિશે વધુ માહિતી જોઈતી હોય, તો જાઓ www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/symptoms/

મારે ડેવ પછી શું કરવાનું છે?

તમારે લીધેલ અપોઈન્ટમેન્ટમાં હાજરી આપવાનું આયોજન કરો. તમારી ડેવ પછીની અપોઈન્ટમેન્ટ લખેલું એક રેકોર્ડ કાર્ડ તમારી પાસે હોવું જોઈએ, તે અપોઈન્ટમેન્ટ 3થી 12 અઠવાડિયાંમાં હશે.

તમને સર્વોત્તમ સુરક્ષા પૂરી પાડવા માટે એક જ રસીના બંને ડોઝ લેવાનું અગત્યનું છે.

તમારું કાર્ડ સાયવીને રાખો અને તમારો બીજો ડોઝ લેવા માટે તમે અપોઈન્ટમેન્ટમાં હાજરી આપો છો તેની ખાતરી કરો.

Don't forget your
COVID-19 vaccination

NHS

Make sure you keep this record
card in your purse or wallet

For more information on the
COVID-19 vaccination or what
to do after your vaccination,
see www.nhs.uk/covidvaccine

COVID-19 immunisation
Enjoy life. Protect yourself.

મારી ડેવ પછીની અપોઈન્ટમેન્ટ વખતે જો મારી તબિયત સારી ન હોય તો મારે શું કરવું જોઈએ?

જો તમારી તબિયત સારી ન હોય, તો તમારી રસી લેતાં પહેલાં પૂરેપૂરાં સાજાં થઈ જાવ તેની રાહ જોવાનું વધારે સારું છે, પરંતુ તમારે તે બને તેટલી જલદી લઈ લેવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. જો તમે સેલ્ફ-આઈસોલેટ કરી રહ્યાં હો, કોવિડ-19 ટેસ્ટની રાહ જોઈ રહ્યાં હો, અથવા તમે સાજાં નરવાં છો કે નહિ તેની ચોક્કસ ખબર ન પડતી હોય, તો તમારે રસી માટેની અપોઈન્ટમેન્ટમાં જવું જોઈએ નહિ.

મેં રસી લીધા પછી પણ શું મારે એપ નિયંત્રણની બધી જ સલાહ અનુસરવાની જરૂર પડશે?

રસી તમને કોવિડ-19 આપી શકે નહિ, અને બે ડોઝ લેવાથી ગંભીરપણે બીમાર પડવાની તમારી શક્યતાઓ ઘટી જશે. કોઈ પણ રસી સંપૂર્ણપણે અસરકારક હોતી નથી અને રસીથી તમારા શરીરમાં સુરક્ષા કવચ તૈયાર કરવામાં થોડાં અઠવાડિયાંનો સમય લાગશે.

આથી, તમારે હજુ પણ તમારા કામના સ્થળ પરની માર્ગદર્શિકા અનુસરવાની જરૂરી રહેશે, જેમ કે અંગત સુરક્ષાનાં યોગ્ય સાધનો પહેરવાં અને તપાસના કોઈ પણ કાર્યક્રમોમાં ભાગ લેવો.

તમારી જાતનું, તમારાં રહેવાસીઓ, તમારાં કુટુંબીજનો, મિત્રો અને સાથી કર્મચારીઓનું રક્ષણ કરવાનું ચાલુ રાખવા માટે, તમારે કામ પર, ઘરે અને તમે બહાર ફરતાં હો ત્યારે સામાન્ય સલાહનું પાલન કરવું જોઈએ:

- સામાજિક અંતર જાળવવું
- ચહેરા પર આવરણ પહેરવું
- સાવધાનીથી અને અવલંબવું તમારા હાથ ધોવા
- હાલની માર્ગદર્શિકા અનુસરો
www.gov.uk/coronavirus

કોરોનાવિરુદ્ધ યલો કાર્ડ સર્ચ કરીને, તમારી રસીની સંબંધિત આડઅસરો સહિતની તે ઉપરની વધારે વિગતો માટે, કૃપા કરીને ઉત્પાદન વિશે માહિતી આપતી પત્રિકા વાંચો

તમે શંકાયુક્ત આડઅસરો વિશે તે જ વેબસાઈટ પર અથવા યલો કાર્ડ એપ ડાઉનલોડ કરીને પણ જાણ કરી શકો છો.



coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk

ચાદ રાખો

કોવિડ-19 નાક અથવા મોઢામાંથી બહાર ઉડતાં પ્રવાહી (થૂંક)નાં ટીપાં દ્વારા ફેલાય છે, ખાસ કરીને બોલતી કે ઉઘરસ ખાતી વખતે. તે પ્રદૂષિત થયેલ વસ્તુઓ અને સપાટીઓને અડ્યા પછી તમારી આંખો, નાક અને મોઢું અડવાથી પણ લાગી શકે છે.



તમારા જી.પી. પાસે રજિસ્ટર થવું જોઈએ

જી.પી.નાં દવાખાનાંમાં રજિસ્ટર થવા માગતાં દર્દીઓએ તમની ઓળખનો કે ઇમિગ્રેશનની સ્થિતિનો કોઈ પુરાવો આપવાની જરૂર પડતી નથી. જી.પી. પાસે કેવી રીતે રજિસ્ટર થવું તેની વિગતો તમને અહીંથી મળી શકશે www.nhs.uk/using-the-nhs/nhs-services/gps/how-to-register-with-a-gp-practice

મેં મારી ફૂલૂની રસી લીધેલી છે, ત્યારે મારે કોવિડ-19ની રસી પણ લેવાની જરૂર છે?

ફૂલૂની રસી તમને કોવિડ-19 સામે રક્ષણ આપતી નથી. તમે બંને રસીઓ મેળવવા માટે લાયક બનતાં હોવાથી તમારે તે બંને લેવી જોઈએ, પરંતુ સામાન્ય રીતે તે ઓછામાં ઓછા એક અઠવાડિયાના અંતરે લેવી જોઈએ.

રસીકરણ, સૌથી વધારે અરક્ષિત હોય તેવાં લોકોનું રક્ષણ કરવામાં મદદ કરે છે.

જો તમને કોવિડ-19 રસીકરણ વિશે વધુ માહિતી જોઈતી હોય, તો જુઓ www.nhs.uk/covidvaccination

© ક્રાઉન કોપીરાઈટ 2020
COV2020341V2GU 2M 1p (APS) 2020
Public Health England gateway number: 2020483

તમે વધુ સંખ્યામાં આ મફત પત્રિકાઓ અહીંથી મંગાવી શકો છો www.healthpublications.gov.uk