COVID-19 BOOSTER

LET'S DO THIS – Hindi

NSW GOVERNMENT

16 साल और उससे अधिक उम्र के लोगों को जल्द से जल्द एक COVID-19 बूस्टर वैक्सीन (टीका) प्राप्त करने की सलाह दी जाती है

बूस्टर की आवश्यकता क्यों है?

यदि आपने पहले से ही COVID-19 प्राप्त कर लिया है, तो भी अध्ययन के अनुसार समय के साथ आपकी प्रतिरक्षा कम होने लगती है।

बूस्टर डोज आपके इम्यून सिस्टम (प्रतिरक्षा प्रणाली) को याद दिलाता है कि वायरस का पता लगाकर उससे कैसे लड़ा जाए। बूस्टर COVID-19 से होने वाली गंभीर बीमारी से आपकी सुरक्षा को 95% तक बढ़ा देता है।

बूस्टर वैक्सीन कौन प्राप्त कर सकता है?

16 साल और उससे अधिक उम्र के लोग, COVID-19 वैक्सीन की दूसरी खुराक के 3 महीने बाद बूस्टर वैक्सीन प्राप्त कर सकते हैं।

युवा और स्वस्थ लोगों को भी बूस्टर टीकाकरण करवाना चाहिए। सर्दियों के दौरान, वायरस होने का जोखिम बढ़ जाता है, इसलिए बूस्टर टीकाकरण एक सरल कदम है जिससे आप अपने और अपने आसपास के लोगों को सुरक्षित रखने के लिए कदम उठा सकते/सकती हैं।

अगर मुझे पहले से ही COVID-19 हो चुका है तो क्या मुझे बूस्टर की जरूरत है?

हाँ। भविष्य में होने वाले संक्रमण के खिलाफ हर किसी की प्राकृतिक प्रतिरोधक क्षमता अलग-अलग होती है। बूस्टर गंभीर बीमारी से आपकी सुरक्षा को 95% तक मजबूत कर सकते हैं।

एक बार जब आप वायरस से पूरी तरह से ठीक हो जाते/जाती हैं तो आप बूस्टर टीका प्राप्त कर सकते/सकती हैं। ज्यादातर लोगों के लिए यह संक्रमण के लगभग 4 से 6 सप्ताह बाद होता है।

बूस्टर खुराक के लिए कौन से टीके उपलब्ध हैं?

18 वर्ष और उससे अधिक उम्र के लोगों के लिए बूस्टर खुराक के रूप में Pfizer और Moderna mRNA टीके की सिफारिश की जाती है, भले ही आपने अपनी पहली दो खुराक के लिए कोई अन्य टीका लगवाया हो। Pfizer वैक्सीन 16 से 17 साल की उम्र के लोगों के लिए स्वीकृत बूस्टर वैक्सीन है।

AstraZeneca वैक्सीन का उपयोग तब किया जा सकता है जब mRNA वैक्सीन चिकित्सकीय रूप से विरोधाभासी है, या कोई व्यक्ति mRNA वैक्सीन के टीकाकरण को अस्वीकार कर देता है। यदि कोई अन्य COVID-19 वैक्सीन उस व्यक्ति के लिए उपयुक्त नहीं माना जाती है तो Novavax वैक्सीन का उपयोग किया जा सकता है।

© NSW Ministry of Health. April 2022

क्या मुझे बूस्टर से दुष्प्रभाव (साइड इफेक्ट्स) का अनुभव होगा?

बूस्टर खुराक लेते समय आपको सामान्य, हल्के दुष्प्रभावों का अनुभव हो सकता है, जैसा कि पहली दो खुराक के बाद होता है। इनमें बाहँ में दर्द, बुखार, मांसपेशियों में दर्द या थकान महसूस होना शामिल हो सकते हैं। यदि आप चिंतित हैं तो अपने जीपी (सामान्य चिकित्सक) से बात करें।

16 साल से कम उम्र के लोग बूस्टर के लिए पात्र क्यों नहीं होते हैं?

वर्तमान में 16 वर्ष से कम आयु के लोगों के लिए बूस्टर खुराक की सिफारिश नहीं की जाती है। इस आयु वर्ग में, COVID-19 से गंभीर बीमारी का होना असामान्य है, और पहली दो खुराक एक मजबूत प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया उत्पन्न करती है।

क्या गर्भावस्था के दौरान बूस्टर टीकाकरण करवाना सुरक्षित है?

जिन गर्भवती महिलाओं ने COVID-19 वैक्सीन की 2 खुराकें प्राप्त कर ली हैं उनके लिए बूस्टर खुराक का सुझाव दिया जाता है और यह सुरक्षित है।

टीका लगवाने से आप अपने बच्चे की सुरक्षा भी करती हैं। इस बात के प्रमाण हैं कि टीके से आपको जो सुरक्षा मिलती है वह आपके बच्चे तक भी पहुँचती है।

व्यापक सबूत बताते हैं कि यदि आप गर्भवती हैं, स्तनपान करा रही हैं या गर्भधारण के लिए प्रयास कर रही हैं तो COVID-19 के टीके सुरक्षित हैं। वे आपकी प्रजनन क्षमता को प्रभावित नहीं करते हैं।

क्या वैक्सीन में प्रयुक्त सामग्री मेरे लिए उपयुक्त है?

COVID-19 टीकों में उपयोग की जाने वाली सभी सामग्री **Australian Register of Therapeutic Goods (ऑस्ट्रेलियन रजिस्टर ऑफ़ थेरेप्यूटिक गुड्स)** में सूचीबद्ध हैं।

ऑस्ट्रेलिया में स्वीकृत COVID-19 टीकों में से किसी में भी निम्नलिखित पदार्थ शामिल नहीं है:

- अंडा या पशु उत्पाद का समावेश
- कोई भी जीवित वायरस जो COVID-19 का कारण बनता है
- जो किसी भी तरह से आपके DNA को बदलता या प्रभावित करता है
- ऐसी कोई भी चीज़ जिससे आपकी पहचान हो सके
- जो कुछ धर्मों या विचारधारा के लोगों के लिए अनुपयुक्त हैं।

यदि आप उत्सव अवकाश के भाग के तौर पर उपवास कर रहे/रही हैं, तो COVID-19 वैक्सीन और बूस्टर प्राप्त करना सुरक्षित है। COVID-19 के टीके आपका उपवास नहीं तोड़ेंगे क्योंकि उनके कारण आपके पेट में कुछ भी प्रवेश नहीं करता है।

COVID-19 के टीके आपके DNA में बदलाव नहीं लाते हैं या आपके जीन (वंशाणु) को नहीं बदलते हैं। टीके आपके शरीर को सिखाते हैं कि कैसे COVID-19 से खुद को बचाना है और ये कई दिनों के भीतर अपना कार्य करके बाहर निकल जाते हैं। वे किसी भी तरह से आपके DNA को बदलते या प्रभावित नहीं करते हैं।

क्या बूस्टर टीकाकरण अनिवार्य है?

नहीं, हालांकि यदि आप इसे लगवाने के पात्र हैं और आपने अपनी दूसरी खुराक के बाद 6 महीने में अधिक समय से बूस्टर खुराक नहीं ली है, तो आपको अपने COVID-19 टीकाकरण के लिए अप टू डेट नहीं माना जाएगा और यह ओवरड्यू (अतिदेय) होगा।

© NSW Ministry of Health. April 2022

अतिरिक्त शीतकालीन COVID-19 बूस्टर क्या है और किसे मिलना चाहिए?

कुछ लोगों को COVID-19 से गंभीर बीमारी होने का खतरा अधिक होता है। सर्दियों से पहले इन लोगों की सुरक्षा के लिए एक अतिरिक्त (दूसरी) बूस्टर खुराक की सलाह दी जाती है।

अप्रैल 2022 से, आप शीतकालीन COVID-19 वैक्सीन (दूसरे बूस्टर) के लिए पात्र हैं यदि आप:

> 65 वर्ष या उससे अधिक आयु के हैं
> एबोरिजनल (मूलनिवासी) और टोरेस स्ट्रेट आइलैंडर हैं जिनकी उम्र 50 वर्ष और उससे अधिक है
> वृद्ध देखभाल या विकलांगता देखभाल सुविधा के निवासी हैं
> 16 वर्ष और उससे अधिक आयु के व्यक्ति हैं, जिनमें बीमारों से लड़ने की क्षमता कम है। इस समूह के लोगों के लिए यह COVID-19 वैक्सीन की पांचवीं खुराक (तीन प्राथमिक खुराकें, पहली बूस्टर और सर्दी का बूस्टर) होगी।

यदि आपको अपनी पहली बूस्टर खुराक के बाद COVID-19 हो चुका है, तो आप अपनी पहली बूस्टर खुराक के 4 महीने बाद या COVID-19 संक्रमण की पुष्टि के 4 महीने बाद अपना सर्दी का COVID-19 बूस्टर टीका प्राप्त कर सकते/सकती हैं।

अधिकतर लोग जो सर्दी के COVID-19 वैक्सीन के लिए पात्र हैं, वे नि:शुल्क फ़्लू वैक्सीन के पात्र भी हैं।

क्या एक ही समय में COVID-19 और फ़्लू का टीका लगवाना सुरक्षित है?

एक ही समय में COVID-19 वैक्सीन और फ़्लू वैक्सीन दोनों प्राप्त करना सुरक्षित और सुविधाजनक है। यदि आप दोनों टीके एक साथ प्राप्त करना चाहते/चाहती हैं तो अपने जीपी के पास या फार्मेसी में जाएँ।

अपॉइंटमेंट बुक करें

बूस्टर अपॉइंटमेंट पूरे NSW के हज़ारों स्थानों पर उपलब्ध हैं, जिनमें फ़ार्मेसी और जीपी शामिल हैं।

अधिकांश NSW Health (स्वास्थ्य क्लीनिक) 'वॉक-इन' भी स्वीकार करते हैं, जिसका अर्थ है कि आप बिना बुकिंग के भी जा सकते/सकती हैं।

> **NSW Health वैक्सीनेशन क्लिनिक** में मिलने का समय प्राप्त करें या बिना बुकिंग के चले जाएँ।
> अपने **नजदीकी क्लिनिक, जीपी या फार्मेसी** से अपॉइंटमेंट लें।

यदि आपको अपॉइंटमेंट बुक करने के लिए सहायता की आवश्यकता है, तो National Coronavirus Helpline (राष्ट्रीय कोरोनावायरस हेल्पलाइन) को **1800 020 080** पर फ़ोन करें और दुभषिया सेवाओं के लिए विकल्प 8 दबाएँ।

> अपना COVID-19 बूस्टर आज ही nsw.gov.au पर बुक करें

© NSW Ministry of Health. April 2022