சுகாதார அமைச்சகம்

COVID-19 தடுப்பூசி சந்திப்பு குறித்து நீங்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியவை என்ன

பதிப்பு 2.0 மார்ச் 29, 2021

குறிப்பு: இந்த ஆவணம் முன்னர் "உங்கள் COVID-19 தடுப்பூசி சந்திப்புக்கு முன் நீங்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியவை" மற்றும் "தடுப்பூசிக்கு பிந்தைய பராமரிப்பு தாள்" என்ற தலைப்பில் உள்ள ஆவணங்களின் புதுப்பிக்கப்பட்ட கலவையாகும்.

இந்த வழிகாட்டல் அடிப்படைத் தகவல்களை மட்டுமே வழங்குகிறது. இந்த ஆவணம் மருத்துவ ஆலோசனை, நோய் கண்டறிதல் அல்லது சிகிச்சை அல்லது சட்ட ஆலோசனையை வழங்குவதற்கான அல்லது அதற்கான நோக்கம் கொண்டது அல்ல.

COVID-19 தடுப்பூசியைப் பெற நீங்கள் தகுதியுடையவர் என அடையாளம் காணப்பட்டுள்ளது. உங்கள் வரவிருக்கும் தடுப்பூசி சந்திப்பில் என்ன எதிர்பார்க்கலாம் என்பதை அறிய இந்த ஆவணத்தைப் படிக்கவும்.

COVID-19 தடுப்பூசிக்கு தயார் செய்தல்

எனது சந்திப்பின் போது நான் என்ன கொண்டு வர வேண்டும்?

- உங்கள் சுகாதார அட்டை/ஒன்ராறியோ சுகாதார காப்பீட்டுத் திட்டம் (OHIP) அட்டை. உங்களிடம் OHIP அட்டை இல்லாவிட்டால், ஓட்டுநர் உரிமம், பாஸ்போர்ட், ஸ்டேட்டஸ் அட்டை அல்லது பிற மாகாண சுகாதார அட்டைகள் போன்ற அரசாங்கம் வழங்கும் புகைப்பட அடையாளம் கொண்ட மற்றொன்றைக் கொண்டு வாருங்கள். உங்களிடம் OHIP அட்டை இல்லையென்றால் உங்களால் இன்னும் தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்ள முடியும்.

- உங்கள் COVID-19 தடுப்பூசியைக் கண்காணிப்பதற்கு, உங்கள் நோய்த்தடுப்பு மருந்து பற்றிய பதிவு இருக்கும் பட்சத்தில்
- தேவைப்பட்டால், ஒரு ஒவ்வாமை படிவம்
- உங்களுக்குத் தேவைப்படும் எந்தவொரு உதவி சாதனங்களும் (எ.கா., ஸ்கூட்டர், சக்கர நாற்காலி, கைத்தடி) மற்றும் நேரத்தை போக்குவதற்கு உதவும் பொருட்கள் (எ.கா., செல்ஃபோன், புத்தகம்).
- தேவைப்பட்டால் வாசிப்புக்கண்ணாடிகள் மற்றும்/அல்லது காதுகேட்கும் கருவி
- உங்கள் மாஸ்க்
- தேவைப்பட்டால், ஒரு உதவியாளர் (எ.கா., மொழிபெயர்ப்பாளர், தடுப்பூசியின் போது உங்களுக்கு உதவுவதற்கு யாராவது ஒருவர்).

எனது சந்திப்புக்குத் தயாராவதற்கு நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

- தடுப்பூசித் தகவல் தாளைப் படிக்கவும் மற்றும் உங்களுக்கு மருத்துவ வரலாறு அல்லது ஒவ்வாமை பற்றி ஏதேனும் கேள்விகள் இருந்தால், உங்கள் சுகாதார வழங்குநரை தொடர்ந்து ஆலோசிக்கவும்.
- உங்கள் வழக்கமான மருந்தை நீங்கள் எடுக்கலாம் மற்றும் எப்போதும் போல் உங்கள் உணவை சாப்பிடுங்கள். தடுப்பூசி போடப்படும்போது மயக்கமாக உணர்வதைத் தடுக்க கிளினிக்கிற்கு வருவதற்கு முன்பு நீங்கள் ஏதாவது சாப்பிடுவதை உறுதிசெய்து கொள்ளுங்கள்.
- ஒரு தளர்வான மேலாடை அல்லது ஒரு டி-ஷர்ட் அணியுங்கள், இதனால் சுகாதார வழங்குநர் தடுப்பூசி போடுவதற்கு உங்கள் மேல் கையை அணுகுவதற்கு எளிதாக இருக்கும்.
- வாசனை திரவியங்கள் எதையும் பயன்படுத்த வேண்டாம்.
- **உங்களுக்கு COVID-19 அறிகுறிகள் இருந்தால், நீங்கள் கிளினிக்குக்கு வருகை தரக்கூடாது. கிளினிக்கைத் தொடர்பு கொண்டு அவர்களின் அறிவுறுத்தல்களைப் பின்பற்றவும்.**
- கிளினிக்கில் கூட்டம் ஏற்படுவதைத் தவிர்ப்பதற்கு, உங்கள் சந்திப்பு நேரத்துக்கு 10 நிமிடங்களுக்கும் மேல் முன்னதாக வரவேண்டாம்.
- உங்கள் சந்திப்புக்கு முன் நீங்கள் வெளியே காத்திருக்க வேண்டியிருக்கலாம். தயவுசெய்து காலநிலைக்கு ஏற்ப உடை அணியுங்கள்.

எனது சந்திப்பு நேரத்தில்வரும்போது நான் என்ன எதிர்பார்க்கலாம்?

தடுப்பூசிகளை வழங்கும் போது COVID-19 பரவுவதைத் தடுக்க சுகாதார வழங்குநர்கள் மிகவும் கவனமாக உள்ளனர். உங்கள் வருகையின் போது உங்கள் உடல்நலம் மற்றும் பாதுகாப்பை உறுதி செய்வதற்கு மருத்துவ ஊழியர்கள் அனைத்து முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளையும் எடுப்பார்கள். உடல் ரீதியான இடைவெளி, கைகளில் கிருமிநீக்கம், மாஸ்க் அணிதல் போன்ற பொது சுகாதார நடவடிக்கைகள் கிளினிக்குகளில் கடைபிடிக்கப்படும். அனைத்து சுகாதார வழங்குநர்கள், நோயாளிகள், பிற ஊழியர்கள் மற்றும் பார்வையாளர்கள் கிளினிக்கில் உள்ள அனைத்து பொது சுகாதார நடவடிக்கைகளையும் பின்பற்ற வேண்டும். கிளினிக்கில் வழங்கப்படும் ஏதேனும் குறிப்புகள் அல்லது அறிவுறுத்தல்களைப் படித்து பின்பற்றவும்.

- உங்கள் சந்திப்பை உறுதிப்படுத்த உங்கள் OHIP அல்லது ஸ்டேட்டஸ் அட்டையை (அல்லது OHIP அட்டை இல்லையென்றால், அரசாங்கத்தால் வழங்கப்பட்ட புகைப்பட ID) வழங்குமாறு உங்களிடம் கேட்கப்படும்.
- கிளினிக்கில் நுழைவதற்கு முன் COVID-19 தொடர்புடைய அடையாளங்கள் அல்லது அறிகுறிகள் உள்ளதா என்று பார்ப்பதற்கு தொடர்ச்சியான கேள்விகளுக்கு பதிலளிக்குமாறு உங்களிடம் கேட்கப்படும்.
- உங்கள் மருத்துவ வரலாறு பற்றி உங்களிடம் கேள்விகள் கேட்கப்படும் (எடுத்துக்காட்டாக உங்களுக்கு ஏதேனும் ஒவ்வாமைகள் உள்ளனவா என்பது பற்றி கேட்கப்படும்)
- கிளினிக்கில் இருக்கும்போது மாஸ்க் அணியுமாறும், உங்கள் கைகளைச் சுத்தம் செய்யுமாறும், மற்றவர்களிடமிருந்து (குறைந்தபட்சம் 2 மீட்டர்/6 அடி) உடல் ரீதியான இடைவெளியைக் கடைபிடிக்குமாறும் கேட்டுக்கொள்ளப்படுவீர்கள்.
- உங்கள் உடல்நலத்தில் எதிர்பாராத மாற்றங்கள் அல்லது ஒவ்வாமை எதிர்விளைவுகள் ஏதேனும் உள்ளதா என்பதைக் கண்காணிக்க நீங்கள் தடுப்பூசியைப் பெற்ற பிறகு 15-30 நிமிடங்களுக்கு அங்கேயே இருக்குமாறு கேட்டுக்கொள்ளப்படுவீர்கள்.

எனக்கு ஒவ்வாமை இருந்தால் என்ன செய்வது?

தடுப்பூசி கிளினிக்கில் உள்ள சுகாதார வழங்குநர் ஒவ்வாமை பற்றி கேட்பார். பாலிஎத்திலின் கிளைக்கோல், ட்ரோமெத்தமைன் மற்றும் பாலிசார்பேட் உள்ளிட்ட தடுப்பூசி உட்பொருட்கள் பற்றிய கூடுதல் விவரங்களுக்கு COVID-19 தடுப்பூசி தகவல் தாளைச் சரிபார்க்கவும்.

- COVID-19 தடுப்பூசியின் முந்தைய டோஸ் அல்லது அதன் உட்பொருட்களின் காரணமாக ஒவ்வாமை எதிர்விளைவுகள் (அனாஃபிலாக்சிஸ் போன்ற கடுமையான எதிர்விளைவு உட்பட) உங்களுக்கு ஏற்பட்டிருந்தால், தடுப்பூசியை உங்களுக்கு பாதுகாப்பாக வழங்க முடியுமா என்று தடுப்பூசி போடுவதற்கு முன் ஒவ்வாமையாளர் / நோயெதிர்ப்பு நிபுணருடன் நீங்கள் கலந்தாலோசிக்க வேண்டும்.
- தடுப்பூசியினால் அல்லது COVID-19 இன் உட்பொருட்கள் அல்லது குறுக்கு-எதிர்விளைவு உட்பொருட்கள் இல்லாத ஊசி மூலம் செலுத்தக்கூடிய மருந்துகளினால் உங்களுக்கு 4 மணி நேரத்திற்குள் ஒவ்வாமை எதிர்விளைவு ஏற்பட்டிருந்தால் மற்றும்/ அல்லது அனாஃபிலாக்ஸின் நிகழ்ந்தால் நீங்கள் COVID-19 தடுப்பூசியைப் பெறலாம். உங்கள் தடுப்பூசிக்குப் பிறகு 30 நிமிடங்கள் கிளினிக்கில் காத்திருக்குமாறு நீங்கள் கேட்டுக்கொள்ளப்படுவீர்கள்.
- COVID-19 தடுப்பூசிகளுடன் சம்பந்தமில்லாத உணவு, மருந்து, நஞ்சு, லேடெக்ஸ் அல்லது பிற ஒவ்வாமை களுக்கு குறிப்பிடத்தக்க ஒவ்வாமை எதிர்விளைவுகள் மற்றும்/அல்லது அனாஃபிலாக்சிஸ் வரலாறு இருந்தால் , நீங்கள் கோCOVID-19த டுப்பூசிகளைப் பெறலாம். உங்கள் தடுப்பூசிக்குப் பிறகு குறைந்தபட்சம் 15 நிமிடங்கள் கிளினிக்கில் காத்திருக்குமாறு நீங்கள் கேட்டுக்கொள்ளப்படுவீர்கள்.
- மூக்கு ஒழுகுதல், தும்மல், மூக்கு மற்றும் கண்களில் அரிப்பு, ஆஸ்துமா மற்றும் எக்ஸிமா போன்ற ஒவ்வாமை பிரச்சினைகள் இருந்தால் நீங்கள் தடுப்பூசியைப் பெறலாம். உங்கள் தடுப்பூசிக்குப் பிறகு குறைந்தபட்சம் 15 நிமிடங்கள் கிளினிக்கில் காத்திருக்குமாறு நீங்கள் கேட்டுக்கொள்ளப்படுவீர்கள்.

ஒவ்வாமை உள்ள நபர்களுக்கு மேலும் விரிவான பரிந்துரைகளுக்கு, வழிகாட்டல் ஆவணமான சிறப்பு மக்களுக்கான தடுப்பூசி பரிந்துரைகள்என்பதைப் பார்க்கவும்

எனக்கு வேறு மருத்துவப் பிரச்சனைகள் இருந்தால் என்ன செய்வது?

நீங்கள் கர்ப்பமாக இருந்தால், தாய்ப்பால் கொடுப்பவராக , ஒரு ஆட்டோ இம்யூன் பிரச்சனை, அல்லது நோய் அல்லது சிகிச்சை காரணமாக நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைந்தவர்களாக இருந்தால், நீங்கள் தடுப்பூசி போடுவதற்கு முன் உங்கள் சுகாதார வழங்குநரிடம் பேச வேண்டியிருக்கும். மேலும் தகவலுக்கு தயவுசெய்து வழிகாட்டல் ஆவணமான சிறப்பு மக்களுக்கான தடுப்பூசி பரிந்துரைகள்என்பதைப் பார்க்கவும். உங்களுக்கிருக்கும் மருத்துவப் பிரச்சனையின் அடிப்படையில் தடுப்பூசி உங்களுக்கு சரியானதா என்பது பற்றி உங்கள் சுகாதார வழங்குநரிடம் நீங்கள் பேச வேண்டும்.

நான் இரத்த மெலிவூட்டியை எடுத்துக்கொண்டால் என்ன நடக்கும்?

உங்களுக்கு இரத்தப்போக்கு பிரச்சனை இருந்தால், எளிதில் காயப்பட்டால், அல்லது இரத்தத்தை மெலிதாக்கும் மருந்தைப் பயன்படுத்தினால் (எ.கா. வார்ஃபரின் அல்லது ஹெபாரின்) நீங்கள் தடுப்பூசியைப் பெறலாம்.

கடந்த முறை எனக்கு தடுப்பூசி போடும்போது மயக்கமடைந்தால் அல்லது ஊசிகள் பற்றிய பயம் எனக்கு இருந்தால் என்ன செய்வது?

முந்தைய தடுப்பூசிகள் அல்லது நடைமுறைகளால் நீங்கள் மயக்கமடைந்திருந்தால், அல்லது தலைச்சுற்று ஏற்பட்டிருந்தால், அல்லது ஊசிகளைப் பற்றி அதிக அளவு பயம் உங்களுக்கு இருந்தால், நீங்கள் கண்டிப்பாகத் தடுப்பூசியைப் பெற வேண்டும். கிளினிக்கில் உள்ள சுகாதார வழங்குநரிடம் இது பற்றி சொல்லுங்கள், இதனால் அதற்கேற்ற உதவிகள் உங்களுக்கு வழங்கப்படும். நீங்கள் உங்களுக்கு உதவியாக ஒருவரை அழைத்து வரலாம்.

COVID-19 தடுப்பூசிக்குப் பிந்தைய பராமரிப்பு

தடுப்பூசியைப் பெற்ற பிறகு நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

- உங்கள் தடுப்பூசிக்குப் பிறகு, நீங்கள் 15 முதல் 30 நிமிடங்கள் கிளினிக்கில் இருக்க வேண்டும். இது உங்களுக்கு ஒவ்வாமை எதிர்விளைவு எதுவும் இல்லை என்பதை உறுதிசெய்வதற்காகும். ஒவ்வாமை எதிர்விளைவுகள் அடிக்கடி நடக்காது. தடுப்பூசிகளை வழங்கும் ஊழியர்களுக்குஒவ்வாமை எதிர்விளைவுகளுக்கு எவ்வாறு சிகிச்சையளிப்பது என்பது தெரியும். சருமத்தில் அழற்சி, உங்கள் முகம் அல்லது வாயில் வீக்கம், சுவாசிப்பதில் பிரச்சினைகள், மற்றும் / அல்லது உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருப்பதாக உணர்கிறீர்கள் என்பதை நீங்கள் ஊழியர்களுக்குத் தெரியப்படுத்துங்கள்.
- நீங்கள் கிளினிக் உள்ளே காத்திருந்தால், உங்கள் மாஸ்கை அணிந்து கொண்டு, மற்றவர்களிடமிருந்து குறைந்தபட்சம் 2 மீட்டர்/6 அடி இடைவெளியில் இருக்க வேண்டும்.
- கிளினிக்கை விட்டு வெளியேறுவதற்கு முன் உங்கள் கைகளை சுத்தம் செய்ய ஆல்கஹால் உள்ள ஹேண்ட் ரப்பைப் பயன்படுத்தவும்.
- தடுப்பூசி போட்ட பிறகு (சுகாதார வழங்குநரின் அறிவுரையின் படி) அல்லது உங்களுக்கு உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருந்தால் குறைந்தபட்சம் 15 முதல் 30 நிமிடங்களுக்கு ஒரு வாகனம் அல்லது பிற போக்குவரத்து வாகனங்களை இயக்க வேண்டாம்.
- யாராவது ஒருவர் கிளினிக்கில் இருந்து உங்களை அழைத்துச் செல்கிறார்கள் எனில், கிளினிக்கில் 15 நிமிட காத்திருப்பு காலம் முடிந்த பிறகு அவர்கள் உங்களை அழைத்துச் செல்ல வேண்டும். உங்களை எங்கே சந்திக்க வேண்டும்/எங்கிருந்து அழைத்துச் செல்ல வேண்டும் என்பது தொடர்பாக உங்கள் உதவியாளர் அல்லது ஓட்டுனர் கிளினிக் ஊழியர்களின் வழிகாட்டுதலைப் பின்பற்ற வேண்டும்.

அடுத்த சில நாட்களில் நான் என்ன எதிர்பார்க்க வேண்டும்?

- தடுப்பூசிமூலம் உங்களுக்கு சில பக்க விளைவுகள் ஏற்படலாம். அவைகள் சில நாட்களில் சரியாக வேண்டும்
- பொதுவாக எதிர்பார்க்கப்படும் பக்க விளைவுகள் பின்வருமாறு: ஊசி செலுத்திய இடத்தில் வலி, சிவந்து போதல் அல்லது வீக்கம். தடுப்பூசி போடப்பட்ட இடத்தில் காணப்படும் வலிக்கு ஒரு குளிர்ந்த, ஈரமான துணியை வைப்பது ஆறுதலாக இருக்கும்.
- சோர்வு, தலைவலி, தசை வலி, குளிர், மூட்டு வலி மற்றும் காய்ச்சல் ஆகியவை பிற அறிகுறிகள் ஆகும். தேவைப்பட்டால், வலி அல்லது காய்ச்சல் மருந்துகள் (அசிட்டமினோஃபென் அல்லது இபுபுரூஃபன் போன்றவை) வலி அல்லது காய்ச்சலுக்கு உதவக்கூடும்.
- தடுப்பூசியைப் பெற்ற பிறகு கடுமையான பக்க விளைவுகள் ஏற்படுவது அரிது. இருப்பினும், தடுப்பூசியைப் பெற்ற மூன்று நாட்களுக்குள் பின்வரும் பாதகமான எதிர்விளைவுகள் ஏதேனும் உங்களுக்கு இருந்தால், உடனடியாக மருத்துவ உதவியை நாடவும் அல்லது நீங்கள் கடுமையாக உடல்நிலை பாதிக்கப்பட்டால் 911 ஐ அழைக்கவும்:
    - தோல்வீக்கம்
    - முகம் அல்லது வாயில் வீக்கம்
    - மூச்சுவிடுவதில் சிரமம்
    - மிகவும் வெளிறிய நிறம் மற்றும் கடுமையான மயக்கம்
    - அதிக காய்ச்சல் (40°C க்கு மேலாக)
    - வலிப்பு அல்லது பக்கவாதம்
    - பிற தீவிர அறிகுறிகள் (எ.கா., “முள்களும் ஊசிகளும்” அல்லது உணர்வின்மை).

- அஸ்ட்ராஜெனிகா/கோவிஷீல்ட் தடுப்பூசியானது தடுப்பூசி தூண்டப்பட்ட புரோத்ரோம்போடிக் நோயெதிர்ப்பு இரத்த உறைவு (VIPIT) என்று அழைக்கப்படும் மிகவும் அரிதான பக்க விளைவுடன் தொடர்புடையதாகும். தடுப்பூசியைப் பெற்ற பிறகு பின்வரும் அறிகுறிகளில் ஏதேனும் உங்களுக்கு ஏற்பட்டால், தயவுசெய்து உடனடி மருத்துவ உதவியை நாடுங்கள்:
    - மூச்சுத் திணறல்
    - மார்பில் வலி
    - ஒரு கை அல்லது காலில் வீக்கம் அல்லது குளிர்ந்த வெப்பநிலை

- தொடர்ச்சியான வயிற்று வலி
- கடுமையான அல்லது மோசமான தலைவலி அல்லது மங்கலான பார்வை
- பல்வேறு சிறிய சிராய்ப்புகள், சருமத்தின் கீழ் சிவப்பு அல்லது ஊதா புள்ளிகள் அல்லது இரத்த கொப்புளங்கள்.

- தடுப்பூசியைப் பெற்ற பிறகு உங்களுக்கு ஏற்படும் ஏதேனும் எதிர்விளைவுகள் குறித்து நீங்கள் கவலைப்பட்டால், உங்கள் சுகாதார வழங்குநரைத் தொடர்பு கொள்ளவும். நீங்கள் உங்கள் உள்ளூர் பொது சுகாதாரப் பிரிவைத் தொடர்பு கொண்டு கேள்விகளைக் கேட்கலாம் அல்லது பாதகமான எதிர்விளைவைத் தெரிவிக்கலாம்.

நீங்கள் தடுப்பூசி பெற்ற பிறகு நினைவில் கொள்ள வேண்டிய விஷயங்கள்

- **தொடர்ந்து மாஸ்க் அணிவது, மற்றவர்களிடமிருந்து குறைந்தது 2 மீட்டர்கள் இடைவெளி கடைபிடிப்பது, உங்கள் வீட்டிற்கு வெளியே உள்ள மற்றவர்களுடனான தொடர்பை குறைப்பது/தவிர்ப்பது.**
- உங்கள் COVID-19 தடுப்பூசியின் ஏதேனும் டோஸ் போட்ட நாளிலிருந்து குறைந்தபட்சம் 28 நாட்கள் வரை வேறு எந்த தடுப்பூசிகளையும் பெறவேண்டாம் (உங்கள் சுகாதார வழங்குநரால் தேவை என்று கருதப்பட்டாலொழிய).
- நீங்கள் ஒரு டோஸ் பெற்ற 28 நாட்களுக்குள் கர்ப்பமாக திட்டமிட்டுள்ளீர்கள் என்றால், நீங்கள் உங்கள் முதன்மை பராமரிப்பு வழங்குநரிடம் பேச வேண்டும்.
- இந்த தாளை (அல்லது பிற நோய்த்தடுப்பு மருந்து குறித்த பதிவு) மற்றும் உங்கள் அச்சிடப்பட்ட COVID-19 தடுப்பூசி ரசீது ஆகியவற்றை இன்றைய தடுப்பூசி போட்ட தேதியிலிருந்து பாதுகாப்பான இடத்தில் வைத்து, தடுப்பூசி கிளினிக் அறிவுறுத்தியபடி COVID-19 தடுப்பூசிகள் தொடர்பான பின்வரும் வருகைகளுக்கு (அதாவது வழங்கப்பட்ட தடுப்பூசியைப் பொறுத்து, உங்கள் இரண்டாவது டோஸ் தொடர்பான வருகை) கொண்டு வருவீர்கள்.