વસંત 2024 ની કોવિડ-19 (COVID-19) રસીકરણની ઝુંબેશ માટેની માર્ગદર્શિકા

75 વર્ષના અને તેનાથી મોટી ઉંમરના લોકો, મોટી ઉંમરના માટેના કેર હોમ્સના રહેવાસીઓ, 6 મહિનાઓ અને તેનાથી મોટી ઉંમરના અને નબળુ પ્રતિરક્ષણ તંત્રવાળાને આ વસંતઋતુમાં કોરોનાવાઈરસ કોવિડ-19 (COVID-19) રસીનો ડોઝ કે માત્રા ઓફર કરવામાં આવશે.

કોને વસંત રસી ઓફર કરવામાં આવી રહી છે?

વયોવૃધ્ધ લોકોમાં અને અમુક ચોકકસ અંતર્ગત આરોગ્ય પરિસ્થિતિઓવાળા લોકોમાં કોવિડ-19 (COVID-19) વધારે ગંભીર હોય છે.
આ કારણોસર, 75 વર્ષની વયના અને તેનાથી મોટી ઉંમરના લોકો, જેઓ કેર હોમમાં રહેતા હોય, અને જેઓ 6 મહિનાઓ અને તેનાથી વધારે ઉંમરના નબળુ રોગ પ્રતિરક્ષણ તંત્ર હોય તેઓને કોવિડ-19 (COVID-19) રસીનો વસંતઋતુનો ડોઝ કે માત્રા ઓફર કરવામાં આવી રહ્યો છે.

વસંત રસીનો સમય

તમને એપ્રિલ અને જૂનની વચ્ચે એપોઈન્ટમેન્ટ ઓફર કરવી જોઈએ, જેમાં સૌથી વધારે જોખમ ધરાવતા લોકોને પ્રથમ બોલાવવામાં આવશે. તમારા છેલ્લા ડોઝ પછી 6 મહિનાની આસપાસ તમારો બૂસ્ટર લેવા માટે તમને આમંત્રણ આપવામાં આવશે, પણ શકય હોય તેટલા જલદીથી 3 મહિને તમે તે લઈ શકો.

જો તમે એપ્રિલ અને જુનની વચ્ચે 75 વર્ષની વયના થવાના હો તો, તમારે તમારા જન્મદિવસ સુધી રાહ જોવાની હોતી નથી, તમને જયારે રસીકરણ કરવા માટે બોલાવવામાં આવે ત્યારે તમે હાજર રહી શકો.

તમને કઈ રસી ઓફર કરવામાં આવશે?

તમને ફાઈઝર (Pfizer) અથવા મોડેર્ના (Moderna) દ્વારા બનાવવામાં આવેલી રસીનો બૂસ્ટર ડોઝ આપવામાં આવશે અને જે યૂકેમાં (UK) માન્ય છે. મૂળ- અસલ વેકસીન્સ કે રસીઓના સમયથી આ રસીઓને અધતન કરવામાં આવેલ છે, અને કોઈ જુદા કોવિડ-19 (COVID-19) ના વિભિન્નતાનો લક્ષ્ય છે. આવી અધતન કરેલ રસીઓ રક્ષણની સારી એવી વૃધ્ધિ કરી, અને વધારે તાજેતરના કોવિડ-19 (COVID-19) ઓમિક્રોન (Omicron) ના વિકાર કે તનાવના થોડાક વધારે લેવલના એન્ટિબોડિ કે પ્રતિકણો આપે છે.

આ વસંત અને ઉનાળામાં, કોવિડ-19 (COVID-19) ના કયા પ્રકારો પ્રસરતા હશે તેની અમે આગાહી કરી શકતા નથી, તેથી રસીકરણ અને રોગ પ્રતિરક્ષણ (JCVI) પરની સંયુકત કમિટિએ એવું નકકી કર્યુ છે કે પાનખર 2023ના પ્રોગ્રામના છેલ્લા અઠવાડિયાઓમાં ઉપયોગમાં લેવામાં આવેલ રસીનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

> કૃપા કરી તમને શકય હોય તેટલી જલ્દીથી ઓફર કરવામાં આવતી રસીનો સ્વીકાર કરશો – તમને યોગ્ય સમયે યોગ્ય રસી ઓફર કરવામાં આવશે.

કોણ વસંત રસીની ઓફર લઈ શકશે નહિ

એવા ખૂબ થોડાંક યોગ્યતા ધરાવતા લોકો છે કે જેઓએ આ વસંતમાં ડોઝ લેવો જોઈએ નહિ. જો તમને અગાઉના રસીના ડોઝથી કોઈ ગંભીર પ્રતિક્રિયા થઈ હોય તો તમારે તમારા ડોક્ટર સાથે આની ચર્ચા કરવી જોઈએ.

આડ અસરો

સામાન્ય આડ અસરો: તમારા અગાઉના ડોઝની જેમ, સામાન્ય આડ અસરો બધી કોવિડ-19 (COVID-19) રસીઓ માટે સમાન હોય છે, જેમાં આ વસંતમાં ઉપયોગમાં લેવામાં આવતી અધતન રસીઓનો સમાવેશ થાય છે, અને સામેલ છે:

- જયાં તમે તમારું ઈંજેક્શન લીધું હતું તે હાથમાં પીડાદાયક, ભારે લાગવું અને આળાપણુ હોવું – આ રસીના 1 થી 2 દિવસ આસપાસ સૌથી ખરાબ હોય છે
- થાક લાગવો
- માથાનો દુખાવો
- સામાન્ય દુઃખાવો અથવા હળવા ફ્લૂ જેવા લક્ષણો

તમને સારું લાગે તે માટે મદદરૂપ બનવા તમે આરામ કરી શકો અને પેરાસિટામોલ લઈ શકો છો (પેકેજિંગમાં ડોઝની સલાહને અનુસરો).

રસીકરણ લીધા પછીની આડ અસરો સામાન્ય રીતે એક અઠવાડિયા કરતાં ઓછા સમય ચાલે. જો તમારા લક્ષણો વધારે ખરાબ થઈ રહ્યા હોય તેવું જોવા મળે અથવા જો તમને ચિંતા હોય તો, તમે NHS 111 પર કોલ કરી શકો અથવા ટેક્સ્ટ/ ફોનના ઉપયોગ માટે 18001 111 પર કરી શકો છો.

તમે યલો કાર્ડ યોજના (Yellow Card scheme) મારફતે રસીઓ અને દવાઓની શંકાસ્પદ આડ અસરોનો રિપોર્ટ પણ કરી શકો છો.

ગંભીર આડ અસરો: ફાઈઝર (Pfizer) અને મોર્ડેના (Moderna) કોવિડ-19 (COVID-19) બન્ને રસીઓ પછી હ્યદયના સોજાના કિસ્સાઓ (જેને માયોકાર્ડિટિસ (myocarditis) અથવા પેરિકાર્ડિટિસ (pericarditis) કહેવામાં આવે છે) ખૂબજ ભાગ્યેજ રિપોર્ટ કે જાણ કરવામાં આવેલ છે. આવા કેસો મોટા ભાગે યુવાન પુરુષોમાં અને રસીકરણના કેટલાય દિવસોની અંદર જોવા મળ્યા છે. અસરગ્રસ્ત મોટા ભાગના લોકોને આરામ અને સરળ સારવારોને અનુસરીને વધારે સારુ લાગ્યુ છે અને ઝડપથી પુનઃપ્રાપ્ત થઈ રહયા છે. તમારે તાકીદે તબીબી સલાહ લેવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ જો, રસીકરણ પછી, તમે અનુભવ કરો:

- છાતીમાં દુખાવો
- હાંફ ચઢવો
- ઝડપી ધબકારાની સંવેદના, ફફડાટ અથવા હ્યદયના ભારે અને ફરી ફરીને થતાં ધબકારા

જો તમને અગાઉના ડોઝ પછી ગંભીર આડ અસરો થઈ હોય તો તમને વધારે રસીકરણ લેવાનું ટાળવા અથવા વિલંબ કરવાની સલાહ આપવામાં આવી શકે. તમારે આની તમારા ડોક્ટર અથવા વિશેષજ્ઞ સાથે ચર્ચા કરવી જોઈએ. આડ અસરોનો કેવી રીતે રિપોર્ટ કરવો તે માટે કૃપા કરી પત્રિકાનું પાછળનું પાનું જૂઓ.

જો તમારી એપોઈન્ટમેન્ટના દિવસે તમે સ્વસ્થ ન હો તો તમારે શું કરવું જોઈએ?

જો તમે અસ્વસ્થ હો તો, તમારી રસી લેવા માટે તમે પુનઃપ્રાપ્ત કે રિકવર થઈ જાઓ ત્યાં સુધી રાહ જૂઓ. જો તમને તાવ હોય અથવા તમે વિચારતા હો કે તમે બીજાઓ માટે ચેપી હોઈ શકો તો તમારે એપોઈન્ટમેન્ટમાં હાજરી આપવી જોઈએ નહિ.

શું તમને રસી લીધા પછી કોવિડ-19 (COVID-19) હજી પણ થઈ શકે?

કોવિડ-19 (COVID-19) રસી આ વસંત અને ઉનાળામાં કોવિડ-19 (COVID-19) થી તમને ગંભીર રીતે અસ્વસ્થ થવાની સંભાવનાને ઘટાડશે. તમારા શરીરને ડોઝમાંથી અમુક વધારાની સુરક્ષા બનાવવામાં થોડા દિવસો લાગી શકે. બધી દવાઓની જેમ, કોઈ પણ રસી સંપૂર્ણપણે અસરકારક હોતી નથી. અમુક લોકોને રસીકરણ લીધા હોવા છતાં પણ કોવિડ-19 (COVID-19) થઈ શકે, પણ કોઈ પણ ચેપ ઓછો ગંભીર હોવો જોઈએ.

જો તમે તમારા બધા રસીકરણો લીધા ન હોય તો

જો તમે હજી સુધી રસીના તમારા પ્રથમ 2 ડોઝીસમાંથી કોઈ એક પણ એક ન લીધો હોય (અથવા નબળુ રોગપ્રતિરક્ષણ તંત્ર ધરાવતા લોકો માટે ત્રીજો ડોઝ) તો તમારે મોસમી ઝુંબેશ દરમિયાન ડોઝ લેવો જોઈએ. જો તમે યોગ્યતા ધરાવતા હો અને તમે અગાઉનું બૂસ્ટર ચૂકી ગયા હો તો, આ વસંતમાં તમારી પાસે પૂરું કરવા માટે એક ડોઝ હોવો જોઈએ. મોટા ભાગના લોકો કે જે ડોઝીસ તમે ચૂકી ગયા હોય તેની ઉણપ પૂરી કરવા વધારાના ડોઝીસની જરૂર હોતી નથી. જો તમારું રોગ પ્રતિરક્ષણ તંત્ર ગંભીર રીતે નબળુ પડી ગયુ હોય તો તમારા ડોક્ટર તમને વસંત રસી લીધા પછીના ત્રણ મહિનાઓ પછી વધારાના ડોઝની સલાહ આપી શકે.

શું મારી રસી લીધા પછી મારે રાહ જોવી પડશે?

જો તમારો એલર્જિનો ઈતિહાસ હોય, અથવા અગાઉના ડોઝ પછી તરત પ્રતિક્રિયા થઈ હોય તો, રસી લીધા પછી 15 મિનિટો માટે રહેવાની સલાહ આપવામાં આવી શકે. કૃપા કરી ખાતરી કરો કે તમે રસી આપનારને જણાવો છો.

વધારે માહિતી

વધારે માહિતી માટે તમે નીચેની કોવિડ-19 (COVID-19) માર્ગદર્શિકાઓ વાંચી શકો છો

કોવિડ-19 (COVID-19) ની પુખ્તવયનાઓ માટે માર્ગદર્શિકા

COVID-19 રસીકરણ: મહિલાઓ જેઓ સગર્ભા હોય અથવા સ્તનપાન કરાવતી હોય

COVID-19 રસીકરણો – નબળા રોગ પ્રતિરક્ષણ તંત્રવાળા લોકો માટે માર્ગદર્શિકા

મુલાકાત લો **કોરોનાવાઈરસ બૂસ્ટર રસીકરણની** NHS.UK પર.

માહિતી પત્રિકા **રસીકરણ પછી શું અપેક્ષા રાખવી તે વિષે** ડાઉનલોડ અથવા ઓર્ડર કરવા માટે મળી રહે છે.

વાંચો **ફાઈઝર (Pfizer)** અને **મોડેર્ના (Moderna) રસીઓ** વિષે તમારી રસી માટે વધારે વિગતો, સંભવિત આડ અસરોના સમાવેશ સાથે.

તમને તમારા બૂસ્ટર માટે આમંત્રણ આપવામાં આવશે, તમારા જીપી (GP) તમને રસી ઓફર કરી શકે અથવા તમે **NHS appનો ઉપયોગ કરી બુક કરી શકો**.

Download on the App Store | GET IT ON Google Play

અથવા તમે મુલાકાત લઈ શકો **www.nhs.uk/vaccine-walk-in** તમારી સૌથી નજીકની ચાલીને જઈ શકાય તેવી રસીકરણની જગ્યા શોધવા માટે.

તમે યલો કાર્ડ વેબસાઈટ (Yellow Card website) ઉપર અથવા 0800 731 6789 (સોમવાર થી શુક્રવાર સવારના 9 થી સાંજના 5) ઉપર ફોન કરી અથવા યલો કાર્ડ એપ્પ (Yellow Card app) ડાઉનલોડ કરી શંકાસ્પદ આડ અસરોનો રિપોર્ટ પણ કરી શકો

www.mhra.gov.uk/yellowcard

This leaflet is also offered as a translated version in Albanian, Arabic, Bengali, Bulgarian, Chinese, Chinese (simplified), Estonian, Hindi, Italian, Gujarati, Latvian, Lithuanian, Polish, Panjabi, Pashto, Russian, Spanish, Somali, Turkish, Tigrinya, Ukrainian, Urdu and Yoruba. It is available as a BSL video, braille and large print. Please visit **www.healthpublications.gov.uk** or call 0300 123 1002 to order more copies.

© Crown copyright 2024. UK Health Security Agency gateway number 2024-018. Product code: C224SP2GU Gujarati.