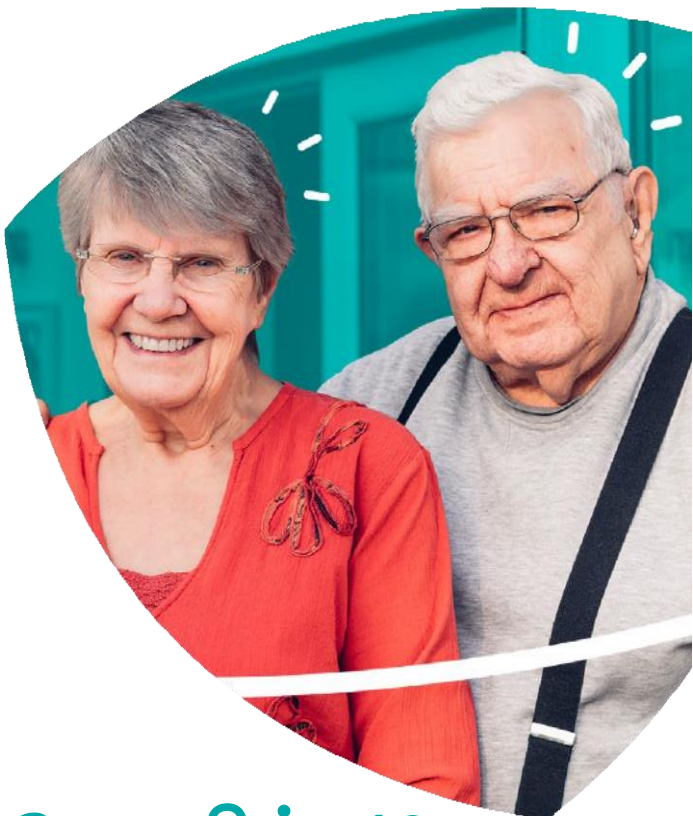




Mae Brechu yn achub bywydau

தடுப்பூசி உயிர்களை காப்பாற்றுகிறது



கோவிட் - 19 தடுப்பூசி

பெரியவர்களுக்கு ஒரு வழிகாட்டி

ஜனவரி 2021 திருத்தப்பட்டது - Tamil



GIG
CYMRU
NHS
WALES



DIOGELU CYMRU
KEEP WALES SAFE

கோவிட் -19 அல்லது கொரோனா வைரஸ் என்றால் என்ன?

கோவிட் - 19 ஒரு புதிய கொரோனா வைரஸால் ஏற்படுகிறது, இது SARS-CoV-2 என அழைக்கப்படுகிறது. இது முதன்முதலில் 2019 இன் பிற்பகுதியில் அடையாளம் காணப்பட்டது.

இது மிகவும் கடுமையான தொற்று மற்றும் சுவாச நோய்க்கு வழிவகுக்கும்.

பாதிக்கப்பட்ட பலருக்கு எந்த அறிகுறிகளும் இல்லாமல் இருக்கலாம் அல்லது லேசான அறிகுறிகள் மட்டுமே இருக்கலாம். இவை பொதுவாக இருமல், காய்ச்சல், தலைவலி மற்றும் சுவை அல்லது வாசனை இழப்பு ஆகியவற்றிலிருந்து தொடங்குகின்றன.

சிலர் மிகவும் சோர்வாக உணருவார்கள், தசை வலி, தொண்டை புண், வயிற்றுப்போக்கு, வாந்தி, காய்ச்சல் மற்றும் குழப்பம் இருக்கும். ஒரு சிறிய எண்ணிக்கையிலான மக்கள் பின்னர் கடுமையான நோய்க்கு ஆளாகிறார்கள், இதற்கு மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்பட வேண்டும் அல்லது தீவிர சிகிச்சைக்கு அனுமதிக்கப்படலாம்.

ஒட்டுமொத்தமாக பாதிக்கப்பட்ட 100 பேரில் 1 க்கும் குறைவானவர்கள் கோவிட் - 19 வைரஸ் பாதிப்பால் இறந்துவிடுவார்கள், ஆனால் இது 75 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களில் கிட்டத்தட்ட 10 பேரில் 1 பேருக்கு உள்ளது. கோவிட் - 19 க்கு எந்த சிகிச்சையும் இல்லை, இருப்பினும் புதிதாக பரிசோதிக்கப்பட்ட சில சிகிச்சைகள் சிக்கல்களின் அபாயத்தைக் குறைக்க உதவுகின்றன.

நான் எந்த தடுப்பூசி பெறுவேன்?

இங்கிலாந்தில், பாதுகாப்பு மற்றும் செயல்திறனின் தேவையான தரங்களை பூர்த்தி செய்யும் கோவிட்-19 தடுப்பூசிகளை மட்டுமே பயன்படுத்துவோம். தடுப்பூசிகள் உட்பட அனைத்து மருந்துகளும் பயன்படுத்த அனுமதிக்கப்படுவதற்கு முன்பு பாதுகாப்பு மற்றும் செயல்திறனுக்காக சோதிக்கப்படுகின்றன.

ஒவ்வொரு தடுப்பூசியும் பல்வேறு நாடுகளில் பல்லாயிரக்கணக்கான மக்களில் பரிசோதிக்கப்பட்டு பாதுகாப்பானதாகவும் பயனுள்ளதாகவும் காட்டப்பட்டது. இந்த தடுப்பூசிகளில் எது கிடைக்கிறது என்பதைப் பொறுத்து உங்களுக்கு ஒன்று வழங்கப்படும். இந்த தடுப்பூசிகளுக்கு இன்னும் முழு இங்கிலாந்து சந்தைப்படுத்தல் அங்கீகாரம் (உரிமம்) இல்லை, ஆனால் அவற்றின் பாதுகாப்பு மற்றும் செயல்திறன் பற்றிய முழு மதிப்பீட்டின் அடிப்படையில் மருந்துகள் மற்றும் சுகாதார தயாரிப்புகள் ஒழுங்குமுறை நிறுவனம் (எம்.எச்.ஆர்.ஏ) அங்கீகரித்திருக்கும்.

பாதுகாப்பு, தரம் மற்றும் செயல்திறன் ஆகியவற்றின் எதிர்பார்க்கப்படும் தரநிலைகள் பூர்த்தி செய்யப்பட்டால் மட்டுமே MHRA இங்கிலாந்தில் வழங்குவதற்கான தடுப்பூசிக்கு ஒப்புதல் அளிக்கும்.

தற்போது கிடைக்கும் தடுப்பூசிகளுக்கு சிறந்த நீண்ட கால பாதுகாப்பை வழங்க இரண்டு தனித்தனி அளவுகள் தேவைப்படுகின்றன.

கோவிட்-19 தடுப்பூசி யாருக்கு வேண்டும்?

தடுப்பூசி மற்றும் நோய்த்தடுப்புக்கான கூட்டுக் குழு (ஜே.சி.வி.ஐ), ஒரு சுயாதீன நிபுணர் குழு, என்.எச்.எஸ் இந்த தடுப்பூசிகளை முதலில் தொற்றுநோயைப் பிடிக்கும் ஆபத்து மற்றும் கடுமையான சிக்கல்களுக்கு ஆளாகக்கூடியவர்களுக்கு வழங்க பரிந்துரைத்துள்ளது.

இதில் வயதானவர்கள், முன்னணி சுகாதார மற்றும் சமூக பராமரிப்பு ஊழியர்கள் மற்றும் சில மருத்துவ நிலைமைகள் உள்ளவர்கள் உள்ளனர். அதிகமான தடுப்பூசி கிடைக்கும்போது, தடுப்பூசிகள் விரைவில் ஆபத்தில் உள்ள மற்றவர்களுக்கு வழங்கப்படும்.

கொரோனா வைரஸ் யாரையும் பாதிக்கலாம். நீங்கள் வயதானவராக இருந்தால், நீண்டகால சுகாதார நிலை இருந்தால், கோவிட் -19 மிகவும் தீவிரமானது மற்றும் சில சந்தர்ப்பங்களில் ஆபத்தானது.

பின்வரும் கட்டங்களில் நீங்கள் இருந்தால் முதல் கோவிட் -19 தடுப்பூசி குழுவில் நீங்கள் இருக்க வேண்டும்:

- வயதானவர்களுக்கு ஒரு பராமரிப்பு இல்லத்தில் வசிக்கும் அல்லது பணிபுரியும் நபர்
- ஒரு முன்னணி சுகாதார பணியாளர்
- ஒரு முன்னணி சமூக பராமரிப்பு தொழிலாளி
- தனிப்பட்ட கவனிப்பை வழங்கும் ஒரு வீட்டு பராமரிப்பாளர்
- 65 வயது மற்றும் அதற்கு மேற்பட்டவர்கள்
- மருத்துவ ரீதியாக மிகவும் பாதிக்கப்படக்கூடிய குழுவில்

மருத்துவ ரீதியாக மிகவும் பாதிக்கப்படக்கூடிய குழுவில் உள்ள அனைவரும் COVID-19 தடுப்பூசிக்கு தகுதியுடையவர்கள். உங்களுக்கு வழங்கப்படும் போது தடுப்பூசி உங்கள் நிலையின் தீவிரத்தை சார்ந்தது. நீங்கள் தகுதியுள்ளவரா என்பதை உங்கள் ஜி.பி. அறிவுறுத்தலாம்.

இந்த தடுப்பூசி 16 வயது மற்றும் அதற்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு வழங்கப்படும்:

- இரத்த புற்றுநோய் (லுகேமியா, லிம்போமா அல்லது மைலோமா போன்றவை)
- நீரிழிவு நோய்
- இதய பிரச்சினை
- மூச்சுக்குழாய் அழற்சி, எம்பிஸிமா அல்லது கடுமையான ஆஸ்துமா உள்ளிட்ட மார்பு புகார் அல்லது சுவாசக் கஷ்டங்கள்
- சிறுநீரக நோய்
- கல்லீரல் நோய்
- நோய் அல்லது சிகிச்சையின் காரணமாக நோய் எதிர்ப்பு சக்தியைக் குறைத்தது (எச்.ஐ.வி தொற்று, ஒரு ஸ்டிராய்டு மருந்து, கீமோதெரபி அல்லது கதிரியக்க சிகிச்சை போன்றவை)
- ஒரு உறுப்பு மாற்று அறுவை சிகிச்சை செய்யப்பட்டிருந்தால்
- பக்கவாதம் அல்லது நிலையற்ற இஸ்கிமிக் தாக்குதல் (TIA)
- கால்-கை வலிப்பு மற்றும் முதுமை உள்ளிட்ட ஒரு நரம்பியல் அல்லது தசை விரய நிலை
- கடுமையான அல்லது ஆழமான கற்றல் குறைபாடு
- டவுன் நோய்க்குறி
- உங்கள் மண்ணீரலில் சிக்கல், எ.கா. சிக்கில் செல் நோய், அல்லது உங்கள் மண்ணீரல் அகற்றப்பட்டிருக்கலாம்
- தீவிரமாக அதிக எடையுடன் இருப்பது (40 மற்றும் அதற்கு மேற்பட்ட BMI)
- கடுமையான மன நோய்

இந்த குழுக்களில் உள்ளவர்களில் சிலர் மருத்துவ ரீதியாக மிகவும் பாதிக்கப்படக்கூடியவர்களாக இருக்கலாம், மேலும் அந்தக் குழுவின் ஒரு பகுதியாக தடுப்பூசி முன்பு வழங்கப்படலாம்.

16-64 வயதுடையவர்கள் நீண்டகால சுகாதார நிலைமைகளைக் கொண்ட அதே நேரத்தில், தடுப்பூசி பின்னர் வழங்கப்படும்:

- ஒரு வயதான அல்லது ஊனமுற்ற நபரின் முக்கிய பராமரிப்பாளர்களான பெரியவர்கள், பராமரிப்பாளர் நோய்வாய்ப்பட்டால் அவர்களின் நலன் ஆபத்தில் இருக்கக்கூடும்
- நீண்டகாலமாக நர்சிங் மற்றும் குடியிருப்பு அமைப்புகளில் இளைய பெரியவர்கள் மற்றும் ஊழியர்கள்

இந்த குழுக்களுக்குப் பிறகு, 50-64 வயதுடையவர்களுக்கு தடுப்பூசி வழங்கப்படும்.

அதிகமான தடுப்பூசி கிடைக்கும்போது, மக்கள் தொகையில் அதிகமான குழுக்களுக்கு இது வழங்கப்படும்.

நான் கர்ப்பமாக இருக்கிறேன், நான் தடுப்பூசி எடுக்கலாமா?

கோவிட்-19 தடுப்பூசிகள் கர்ப்பத்தில் இன்னும் பரிசோதிக்கப்படவில்லை, எனவே கூடுதல் தகவல்கள் கிடைக்கும் வரை, கர்ப்பமாக இருப்பவர்களுக்கு இந்த தடுப்பூசி வழக்கமாக இருக்கக்கூடாது.

தடுப்பூசி மற்றும் நோய்த்தடுப்புக்கான கூட்டுக் குழு (ஜே.சி.வி.ஐ) சில கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கு தடுப்பூசியின் சாத்தியமான நன்மைகள் குறிப்பாக முக்கியம் என்பதை அங்கீகரித்துள்ளது. தொற்றுநோயைப் பிடிக்கும் அதிக ஆபத்து உள்ளவர்கள் அல்லது மருத்துவ நிலைமைகளைக் கொண்டவர்கள் கோவிட்-19 இலிருந்து கடுமையான சிக்கல்களை சந்திக்கும் அதிக ஆபத்தில் உள்ளனர். இந்த சூழ்நிலைகளில், நீங்கள் உங்கள் மருத்துவர் அல்லது செவிலியருடன் தடுப்பூசி பற்றி விவாதிக்க வேண்டும், மேலும் தடுப்பூசி பெறுவது நல்லது என்று நீங்கள் உணரலாம்.

நீங்கள் கர்ப்பமாக இருந்தால், உங்களுக்கு அதிக ஆபத்து இல்லாவிட்டால் தடுப்பூசி போடக்கூடாது. உங்கள் கர்ப்பம் முடிந்ததும் நீங்கள் தடுப்பூசி போடலாம். நீங்கள் முதல் டோஸ் பெற்றிருந்தால், பின்னர் கர்ப்பமாகிவிட்டால், நீங்கள் அதிக ஆபத்தில் இல்லாவிட்டால், கர்ப்பம் முடியும் வரை இரண்டாவது டோஸை தாமதப்படுத்த வேண்டும்.

கோவிட்-19 தடுப்பூசி போட்ட பிறகு கர்ப்பத்தைத் தவிர்க்க எந்த ஆலோசனையும் இல்லை.

நான் தாய்ப்பால் தருகிறேன், நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

கோவிட்-19 தடுப்பூசிகளின் பாதுகாப்பு அல்லது தாய்ப்பால் குழந்தைகளை பற்றி எந்த தகவலும் இல்லை.

அப்படியிருந்தும், COVID-19 தடுப்பூசிகள் தாய்ப்பால் கொடுக்கும் குழந்தைக்கு ஆபத்து என்று கருதப்படுவதில்லை, மேலும் தாய்ப்பால் கொடுப்பதன் நன்மைகள் நன்கு அறியப்பட்டவை. இதன் காரணமாக, தாய்ப்பால் கொடுக்கும் போது தடுப்பூசி கொடுக்கலாம் என்று ஜே.சி.வி.ஐ அறிவுறுத்தியுள்ளது. நீங்கள் தாய்ப்பால் கொடுக்கிறீர்கள் என்றால், நீங்கள் தாய்ப்பால் கொடுக்கும் வரை காத்திருக்க முடிவு செய்து பின்னர் தடுப்பூசி போடலாம்.

யாருக்கு தடுப்பூசி வைக்க முடியாது?

மிகக் குறைந்த எண்ணிக்கையிலான மக்களுக்கு கோவிட்-19 தடுப்பூசிகள் இருக்க முடியாது. தடுப்பூசியில் உள்ள எந்தவொரு மூலப்பொருளுக்கும் அல்லது அதே தடுப்பூசியின் முந்தைய டோஸுக்கு கடுமையான ஒவ்வாமை எதிர்விளைவு உள்ளவர்களும் இதில் அடங்கும். உங்களுக்கு எப்போதாவது கடுமையான ஒவ்வாமை ஏற்பட்டிருந்தால், உங்களுக்கு மருத்துவர் அல்லது தாதியிடம் பேசுங்கள், ஏனெனில் மாற்று தடுப்பூசி உங்களுக்கு கிடைக்கக்கூடும்.

நீங்கள் தற்போது காய்ச்சலால் உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருந்தால் அல்லது கடந்த 28 நாட்களில் நேர்மறையான கோவிட்-19 பரிசோதனையைப் பெற்றிருந்தால், சந்திப்பை பின்னர் பதிவு செய்ய வேண்டும்.

தடுப்பூசி என்னைப் பாதுகாக்குமா?

கோவிட்-19 தடுப்பூசி நீங்கள் கோவிட்-19 நோயால் பாதிக்கப்படுவதற்கான வாய்ப்பைக் குறைக்கும். ஒரு டோஸ் தடுப்பூசிக்குப் பிறகு இரண்டு முதல் மூன்று வாரங்கள் வரை குறுகிய கால பாதுகாப்பை ஆய்வுகள் காட்டியுள்ளன, ஆனால் நீண்ட கால பாதுகாப்புக்கு இரண்டாவது டோஸ் தேவைப்படுகிறது.

தடுப்பூசிகளில் உயிரினங்கள் இல்லை, எனவே நோயெதிர்ப்பு மண்டலத்தின் கோளாறுகள் உள்ளவர்களுக்கு அவை பாதுகாப்பானவை. இவர்களுக்கு இந்த தடுப்பூசி சிறப்பானதாக இருக்காது.

எல்லா மருந்துகளையும் போலவே, எந்த தடுப்பூசியும் 100% பயனுள்ளதாக இருக்காது - தடுப்பூசி வைத்திருந்தாலும் சிலர் இன்னும் கோவிட்-19 ஐப் பெறலாம், ஆனால் இது குறைவான கடுமையானதாக இருக்க வேண்டும்.

தடுப்பூசி பக்க விளைவுகளை ஏற்படுத்துமா?

எல்லா மருந்துகளையும் போலவே, தடுப்பூசிகளும் பக்க விளைவுகளை ஏற்படுத்தும். இவற்றில் பெரும்பாலானவை லேசான மற்றும் குறுகிய காலத்திற்கானது, அனைவருக்கும்

அவை கிடைக்காது.

முதல் டோஸுக்குப் பிறகு உங்களுக்கு அறிகுறிகள் இருந்தாலும், நீங்கள் இன்னும் இரண்டாவது டோஸ் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

மிகவும் பொதுவான பக்க விளைவுகள் பின்வருமாறு:

தடுப்பூசிக்குப் பிறகு பல நாட்களுக்கு உங்கள் ஊசி போடப்பட்ட கையில் வலி, கனமான உணர்வு மற்றும் மென்மை இருப்பது

- களைப்பாக உள்ளது
- தலைவலி
- பொது வலிகள், அல்லது லேசான காய்ச்சல் போன்ற அறிகுறிகள்

தடுப்பூசிக்குப் பிறகு இரண்டு முதல் மூன்று நாட்களுக்கு லேசான காய்ச்சல் ஏற்படலாம், ஆனால் அதிக வெப்பநிலை அசாதாரணமானது மற்றும் உங்களுக்கு கோவிட்-19 அல்லது மற்றொரு தொற்று இருப்பதைக் குறிக்கலாம். நீங்கள் பாராசிட்டமால் சாதாரண அளவை எடுத்துக் கொள்ளலாம் (பேக்கேஜிங்கில் உள்ள ஆலோசனையைப் பின்பற்றுங்கள்) மற்றும் நீங்கள் நன்றாக உணர ஓய்வு உதவும். சாதாரண அளவைத் தாண்டக்கூடாது. ஒரு அசாதாரண பக்க விளைவு சுரப்பிகளின் வீக்கம் ஆகும்.

தடுப்பூசியைத் தொடர்ந்து வரும் அறிகுறிகள் பொதுவாக ஒரு வாரத்திற்கும் குறைவாகவே நீடிக்கும். உங்கள் அறிகுறிகள் மோசமடைவதாகத் தோன்றினால், [111.wales.NHS.UK](https://www.nhs.uk/111) ஆன்லைனில் பாருங்கள், தேவைப்பட்டால் NHS 111 வேல்ஸை 111 அல்லது உங்கள் ஜிபி அறுவை சிகிச்சை அழைக்கவும். உங்கள் பகுதியில் 111 கிடைக்கவில்லை என்றால், 0845 46 47 88 அழைக்கவும். என்.எச்.எஸ் 111 க்கான அழைப்புகள் லேண்ட்லைன்ஸ் மற்றும் மொபைல்களில் இருந்து இலவசம். 0845 46 47 க்கான அழைப்புகள் நிமிடத்திற்கு 2p செலவாகும், மேலும் உங்கள் தொலைபேசி வழங்குநரின் வழக்கமான அணுகல் கட்டணம்.



நீங்கள் ஒரு மருத்துவர் அல்லது தாதியிடம் ஆலோசனை பெற விரும்பினால், உங்கள் தடுப்பூசி பற்றி அவர்களிடம் சொல்வதை உறுதிசெய்து கொள்ளுங்கள் (முடிந்தால் உங்கள் தடுப்பூசி அட்டையை அவர்களுக்குக் காட்டுங்கள்) இதனால் அவர்கள் உங்களை சரியாக மதிப்பீடு செய்யலாம்.

மஞ்சள் அட்டை திட்டத்தின் மூலம் தடுப்பூசிகள் மற்றும் மருந்துகளின் பக்க விளைவுகளை நீங்கள் புகாரளிக்கலாம்.

தடுப்பூசிக்குப் பிறகு சிலருக்கு ஒவ்வாமை எதிர்விளைவு ஏற்படுவது அரிது. இது ஒரு சொறி அல்லது அரிப்பு அல்லது உடல் முழுவதையும் பாதிக்கும். இன்னும் அரிதாக, தடுப்பூசி போட்ட சிலருக்கு விரைவில் கடுமையான எதிர்விளைவு ஏற்படலாம், இது சுவாசக் கஷ்டங்களை ஏற்படுத்துகிறது மற்றும் அவை சரிந்து போகக்கூடும். இது அனாபிலாக்ஸிஸ் என்று அழைக்கப்படுகிறது மற்றும் பிற மருந்துகள் மற்றும் உணவுடன் நிகழலாம். இந்த எதிர்வினைகள் அரிதானவை மற்றும் அவற்றை நிர்வகிக்க செவிலியர்களுக்கு பயிற்சி அளிக்கப்படுகிறது. அனாபிலாக்டிக் எதிர்வினை உள்ளவர்களுக்கு வெற்றிகரமாக சிகிச்சையளிக்கப்படலாம் மற்றும் பொதுவாக சில மணி நேரங்களுக்குள் குணமடையலாம்.

தடுப்பூசியிலிருந்து COVID-19 ஐ பிடிக்க முடியுமா?

தடுப்பூசியிலிருந்து நீங்கள் கோவிட்-19 ஐப் பிடிக்க முடியாது. ஆனால் கோவிட்-19 ஐப் பிடித்திருக்கலாம் மற்றும் உங்கள் தடுப்பூசி நியமனம் முடிந்த வரை உங்களுக்கு அறிகுறிகள் இருப்பதை உணர முடியாது.

கோவிட் -19 இன் மிக முக்கியமான அறிகுறிகள் பின்வருவனவற்றில் ஏதேனும் சமீபத்திய தொடக்கமாகும்:

- ஒரு புதிய தொடர்ச்சியான இருமல்
- அதிக வெப்பநிலை
- சுவை அல்லது வாசனையின் உங்கள் சாதாரண உணர்வை இழப்பது அல்லது மாற்றுவது
- சிலருக்கு தொண்டை வலி, தலைவலி, நாசி நெரிசல், வயிற்றுப்போக்கு, குமட்டல் மற்றும் வாந்தி

மேலே ஏதேனும் அறிகுறிகள் இருந்தால், வீட்டிலேயே தங்கி ஒரு சோதனைக்கு ஏற்பாடு செய்யுங்கள்.

அறிகுறிகள் குறித்து உங்களுக்கு கூடுதல் தகவல் தேவைப்பட்டால் 111.wales.nhs.uk ஐப் பார்வையிடவும்

அடுத்து நான் என்ன செய்வது?

எப்போது, எங்கு தடுப்பூசி போடுவது என்பது குறித்த தகவல்களைப் பெறுவீர்கள். நீங்கள் சந்தித்த நாளில், நடைமுறை ஆடைகளை அணியுங்கள், எனவே உங்கள் மேல் கையை அணுகுவது எளிது. உங்களுக்கு ஊசிகள் குறித்த பயம் இருந்தால் அல்லது கவலைப்பட்டால், உங்கள் தடுப்பூசியை உங்களுக்கு வழங்கும் நபருக்கு தெரியப்படுத்துங்கள். அவர்கள் புரிந்துகொள்வார்கள், உங்களை ஆதரிக்க முடியும்.

நீங்கள் முதல் டோஸ் பெற்ற பிறகு, உங்கள் இரண்டாவது சந்திப்பில் கலந்து கொள்ள நீங்கள் திட்டமிட வேண்டும்.

உங்களுக்கு சிறந்த நீண்ட கால பாதுகாப்பை வழங்க தடுப்பூசியின் இரண்டு அளவுகளும் இருப்பது முக்கியம். உங்கள் கார்டைப் பாதுகாப்பாக வைத்திருங்கள், உங்கள் இரண்டாவது அளவைப் பெற உங்கள் அடுத்த சந்திப்பில் கலந்துகொள்வதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

சந்திப்பு நாளில் எனக்கு உடல்நிலை சரியில்லை என்றால் நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

நீங்கள் காய்ச்சலால் கடுமையாக உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருந்தால், ரத்து செய்ய அழைக்கவும், தடுப்பூசி போட நீங்கள் குணமடையும் வரை காத்திருக்கவும். நீங்கள் சுயமாக தனிமைப்படுத்தப்பட்டால் அல்லது கோவிட்-19 சோதனை அல்லது முடிவுக்காக காத்திருந்தால் நீங்கள் தடுப்பூசி சந்திப்பில் கலந்து கொள்ளக்கூடாது.



நான் தடுப்பூசி போட்ட பிறகு, யாருக்கும் கோவிட்-19 கொடுக்கலாமா?

தடுப்பூசி தீவிரமாக நோய்வாய்ப்படுவதற்கான வாய்ப்பைக் குறைக்கும். வைரஸைப் பிடிப்பதிலிருந்தும் கடந்து செல்வதிலிருந்தும் இது உங்களைத் தடுக்குமா என்பது எங்களுக்குத் தெரியவில்லை. அதனால் இது

உங்களைச் சுற்றியுள்ளவர்களைப் பாதுகாக்க நீங்கள் தொடர்ந்து கோவிட்-19 வழிகாட்டுதலைப் பின்பற்றுவது முக்கியம்.

உங்களையும் உங்கள் குடும்பத்தினரையும் பாதுகாக்க, நண்பர்கள் மற்றும் சக ஊழியர்களை நீங்கள் இன்னும் செய்ய வேண்டியவை:

- சமூக தொலைதூர பயிற்சி
- முகமூடி அணியுங்கள்
- உங்கள் கைகளை கவனமாகவும் அடிக்கடி கழுவவும்
- தற்போதைய வழிகாட்டலைப் பின்பற்றவும்:
gov.wales/coronavirus

நினைவில் கொள்ளுங்கள்:

மூக்கு அல்லது வாயிலிருந்து சுவாசிக்கப்படும் நீர்த்துளிகள் மூலம் கோவிட்-19 பரவுகிறது, குறிப்பாக பேசும் போது அல்லது இருமும்போது. அசுத்தமான பொருள்கள் மற்றும் மேற்பரப்புகளுடன் தொடர்பு கொண்ட பிறகு உங்கள் கண்கள், மூக்கு மற்றும் வாயைத் தொடுவதன் மூலமும் இதை எடுக்கலாம்.

மூன்று விதிகள்
வேல்ஸ் பாதுகாப்பாக
வைத்திருங்கள்



கைகளை
கழுவுங்கள்



முகக்கவசம்
அணியுங்கள்



2 மீ இடைவெளி
விடுங்கள்

மேலும் தகவல்

கோவிட்-19 தடுப்பூசிகளைப் பற்றிய கூடுதல் தகவல்களை, அவற்றின் உள்ளடக்கங்கள் மற்றும் சாத்தியமான பக்க விளைவுகள் உள்ளிட்டவற்றை [https://111.wales.nhs.uk/coronavirus\(2019ncov\)](https://111.wales.nhs.uk/coronavirus(2019ncov)) and www.gov.uk/government/collections/mhra-guidance-on-coronavirus-covid-19

coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk இல் அல்லது மஞ்சள் அட்டை பயன்பாட்டைப் பதிவிறக்குவதன் மூலம் சந்தேகத்திற்கிடமான பக்க விளைவுகளை ஆன்லைனில் புகாரளிக்கலாம்.

NHS உங்கள் தகவலை எவ்வாறு பயன்படுத்துகிறது என்பதை அறிய, 111.wales.nhs.uk/lifestylewellbeing/yourinfoyourrights

இந்த துண்டுப்பிரசுரத்தின் கூடுதல் நகல்களை ஆர்டர் செய்ய, phw.nhs.wales/services-and-teams/health-information-resources/

© Public Health Wales, January 2021
(with acknowledgement to Public Health England)

பதிப்பு 2
ISBN 978-1-78986-154-229

