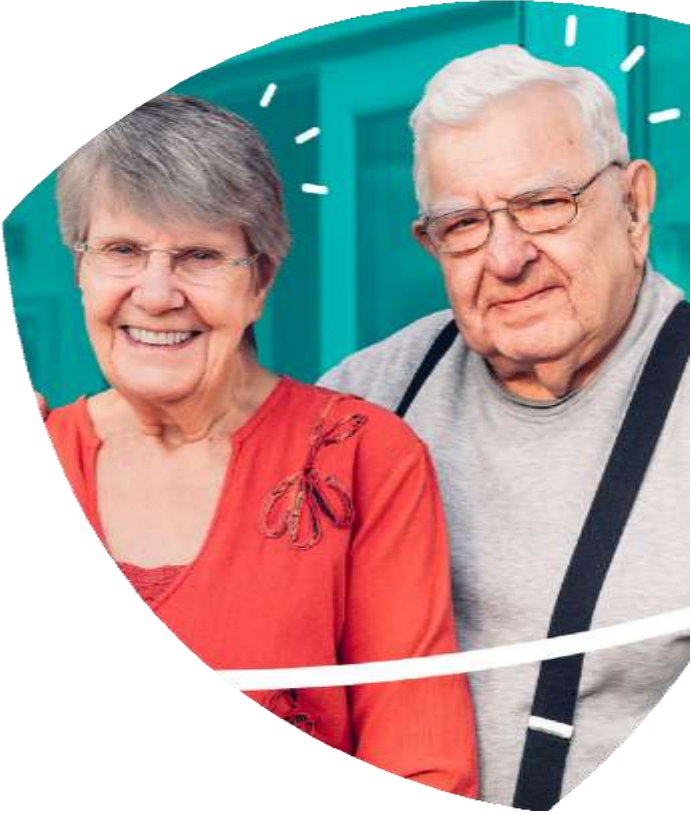




കുത്തിവയ്പ്പ് ജീവൻ  
രക്ഷിക്കുന്നു



കോവിഡ് -19  
പ്രതിരോധ  
കുത്തിവയ്പ്പ്

മുതിർന്നവർക്കുള്ള പുതുക്കിയ ഒരു സൈഡ്  
ജനുവരി 2021 മുതൽ - Malayalam

# COVID-19 അല്ലെങ്കിൽ കൊറോണ വൈറസ് എന്താണ്?

COVID-19 ഒരു പുതിയ കൊറോണ വൈറസ്, SARS-CoV-2 എന്നറിയപ്പെടുന്നു. 2019 അവസാനമാണ് ഇത് ആദ്യമായി കണ്ടെത്തിയത്. ഇത് വളരെ പകർച്ചവ്യാധിയാണ്, ഇത് കടുത്ത ശ്വാസകോശ സംബന്ധമായ രോഗത്തിലേക്ക് നയിച്ചേക്കാം.

രോഗം ബാധിച്ച പലർക്കും രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടാകില്ല അല്ലെങ്കിൽ നേരിയ ലക്ഷണങ്ങൾ മാത്രമേ ഉണ്ടാകൂ. ചുമ, പനി, തലവേദന, രുചി അല്ലെങ്കിൽ മണം നഷ്ടപ്പെടൽ എന്നിവയിൽ നിന്നാണ് ഇവ സാധാരണയായി ആരംഭിക്കുന്നത്.

ചില ആളുകൾക്ക് വളരെ ക്ഷീണം അനുഭവപ്പെടും, പേശികൾ വേദന, തൊണ്ടവേദന, വയറിളക്കം, ഛർദ്ദി, പനി, ആശയക്കുഴപ്പം എന്നിവ അനുഭവപ്പെടും. കഠിനമായ രോഗം ആരംഭിക്കുകയാണെങ്കിൽ അതിന് ആശുപത്രിയിൽ പ്രവേശിക്കുകയോ തീവ്രപരിചരണത്തിൽ പ്രവേശിക്കുകയോ ചെയ്യാം.

രോഗം ബാധിച്ച 100 പേരിൽ 1 ൽ താഴെ ആളുകൾ COVID-19 മൂലം മരിക്കും, എന്നാൽ ഇത് 75 വയസ്സിനു മുകളിലുള്ളവരിൽ 10 ൽ 1 ന് അടുത്താണ്. കോവിഡ് -19 ന് ചികിത്സയൊന്നുമില്ല, എന്നിരുന്നാലും പുതുതായി പരീക്ഷിച്ച ചില ചികിത്സകൾ സങ്കീർണതകളുടെ സാധ്യത കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.

## എനിക്ക് ഏത് വാക്സിൻ ലഭിക്കും?

യുകെയിൽ, സുരക്ഷയുടെ ആവശ്യമായ മാനദണ്ഡങ്ങൾ പാലിക്കുന്ന COVID-19 വാക്സിനുകൾ മാത്രമേ ഞങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കൂ. വാക്സിനുകൾ ഉൾപ്പെടെയുള്ള എല്ലാ മരുന്നുകളും ഉപയോഗിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് സുരക്ഷയ്ക്കും ഫലപ്രാപ്തിക്കുമായി പരിശോധിക്കുന്നു.

ഓരോ വാക്സിനും വിവിധ രാജ്യങ്ങളിലെ പതിനായിരക്കണക്കിന് ആളുകളിൽ പരീക്ഷിക്കുകയും സുരക്ഷിതവും ഫലപ്രദവുമാണെന്ന് കാണിക്കുകയും ചെയ്തു. ഏതാണ് ലഭ്യമായത് എന്നതിനെ ആശ്രയിച്ച് നിങ്ങൾക്ക് ഈ വാക്സിനുകളിൽ ഒന്ന് നൽകും. ഈ വാക്സിനുകൾക്ക് ഇതുവരെ ഒരു യുകെ മാർക്കറ്റിംഗ് അംഗീകാരം (ലൈസൻസ്) ഇല്ലായിരിക്കാം, പക്ഷേ അവയുടെ സുരക്ഷയെയും ഫലപ്രാപ്തിയെയും കുറിച്ചുള്ള പൂർണ്ണമായ വിലയിരുത്തലിനെ അടിസ്ഥാനമാക്കി മെഡിസിൻസ് ആന്റ് ഹെൽത്ത് കെയർ പ്രൊഡക്റ്റ്സ് റെഗുലേറ്ററി ഏജൻസി (MHRA) അംഗീകാരം നൽകിയിരിക്കും.

സുരക്ഷ, ഗുണമേന്മ, ഫലപ്രാപ്തി എന്നിവയുടെ പ്രതീക്ഷിത മാനദണ്ഡങ്ങൾ പാലിച്ചാൽ മാത്രമേ യുകെയിൽ വിതരണത്തിനുള്ള ഒരു വാക്സിൻ MHRA അംഗീകരിക്കുകയുള്ളൂ.

നിലവിൽ ലഭ്യമായ വാക്സിനുകൾക്ക് മികച്ച ദീർഘകാല പരിരക്ഷ നൽകുന്നതിന് രണ്ട് വ്യത്യസ്ത ഡോസുകൾ ആവശ്യമാണ്.

## ആർക്കാണ് COVID-19 വാക്സിൻ നൽകേണ്ടത്?

വാക്സിനേഷൻ ആൻഡ് ഇമ്മ്യൂണേഷൻ ജോയിന്റ് കമ്മിറ്റി (ജെസിവിഐ), എൻഎച്ച്എസ് ഈ വാക്സിനുകൾ ആദ്യം അണുബാധയും ഗുരുതരമായ സങ്കീർണതകൾക്കും ഇരയാകുന്നവർക്ക് നൽകണമെന്ന് ശുപാർശ ചെയ്തിട്ടുണ്ട്.

ഇതിൽ മുതിർന്നവർ, മുൻനിര ആരോഗ്യ, സാമൂഹിക പരിപാലന പ്രവർത്തകർ, രോഗികൾ എന്നിവരും ഉൾപ്പെടുന്നു.

കൂടുതൽ വാക്സിൻ ലഭ്യമാകുമ്പോൾ, അപകടസാധ്യതയുള്ള മറ്റ് ആളുകൾക്ക് വാക്സിനുകൾ എത്രയും വേഗം നൽകും.

കൊറോണ വൈറസ് ആരെയും ബാധിക്കും. നിങ്ങൾ പ്രായപൂർത്തിയായ വ്യക്തിയും ദീർഘകാല രോഗമുള്ള വ്യക്തിയും അനേകങ്ങളിൽ, COVID-19 വളരെ ഗുരുതരവും മാരകവുമാണ്.

## നിങ്ങൾ വാഗ്ദാനം ചെയ്യുന്ന ആദ്യ ഗ്രൂപ്പുകളിൽ COVID-19 വാക്സിൻ ഉണ്ടായിരിക്കണം:

- പ്രായമായവർക്കായി ഒരു കെയർ ഹോമിൽ താമസിക്കുന്ന അല്ലെങ്കിൽ ജോലി ചെയ്യുന്ന ഒരു വ്യക്തി
- ഒരു മുൻനിര ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകൻ
- ഒരു മുൻനിര സാമൂഹ്യ പരിപാലന പ്രവർത്തകൻ
- വ്യക്തിഗത പരിചരണം നൽകുന്ന ഒരു ഹോം നഴ്സ്
- 65 വയസും അതിൽ കൂടുതലുമുള്ള പ്രായം
- ക്ലിനിക്കിലെ രോഗികൾ

ക്ലിനിക്കിലി അങ്ങേയറ്റം ദുർബലരായ എല്ലാവർക്കും COVID-19 വാക്സിൻ ലഭിക്കും. നിങ്ങൾക്ക് വാഗ്ദാനം ചെയ്യുമ്പോൾ വാക്സിൻ നിങ്ങളുടെ അവസ്ഥയുടെ തീവ്രതയെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കും. നിങ്ങൾക്ക് യോഗ്യനാണോ എന്ന് നിങ്ങളുടെ ജിപിയ്ക്ക് ഉപദേശിക്കാൻ കഴിയും.

16 വയസും അതിൽ കൂടുതലുമുള്ളവർക്ക് വാക്സിൻ ഇനിപ്പറയുന്ന വ്യവസ്ഥകളോടെ നൽകും:

- രക്ത കാൻസർ (രക്താർബുദം, ലിംഫോമ അല്ലെങ്കിൽ മൈലോമ പോലുള്ളവ)
- പ്രമേഹം
- ഹൃദ്രോഗം
- നെഞ്ചിലെ വേദന അല്ലെങ്കിൽ ശ്വാസതടസ്സം, ബ്രോങ്കൈറ്റിസ്, എംഫിസെമ അല്ലെങ്കിൽ കടുത്ത ആസ്മ എന്നിവയുൾപ്പെടെ
- വൃക്കരോഗം
- കരൾ രോഗം
- രോഗം അല്ലെങ്കിൽ ചികിത്സ (HIV അണുബാധ, സ്റ്റിറോയിഡ് മരുന്ന്, കീമോതെറാപ്പി അല്ലെങ്കിൽ റേഡിയോ തെറാപ്പി പോലുള്ളവ) മൂലം പ്രതിരോധശേഷി കുറഞ്ഞു
- ഒരു അവയവം മാറ്റിവയ്ക്കൽ
- ഹൃദയ സംബന്ധമായ ക്ഷണിക രോഗങ്ങൾ
- അപസ്മാരം, ഡിമെൻഷ്യ എന്നിവയുൾപ്പെടെയുള്ള ന്യൂറോളജിക്കൽ അല്ലെങ്കിൽ പേശി പാഴാക്കുന്ന അവസ്ഥ
- കഠിനമായ അല്ലെങ്കിൽ ആഴത്തിലുള്ള പഠന വൈകല്യം
- സ്റ്റൗൺ സിൻഡ്രോം
- നിങ്ങളുടെ പ്ലീഹയുമായുള്ള ഒരു പ്രശ്നം, ഉദാ. അരിവാൾ സെൽ രോഗം, അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ പ്ലീഹ നീക്കംചെയ്യൽ
- അമിതഭാരം (40 ഉം അതിനുമുകളിലും ബിഎംഐ)
- കഠിനമായ മാനസികരോഗം

ഈ ഗ്രൂപ്പുകളിലെ ചില ആളുകൾ ക്ലിനിക്കലിനെ അങ്ങേയറ്റം ദുർബലരാക്കുകയും അതുകൊണ്ടാണ് അവർക്ക് നേരത്തെ വാക്സിൻ ലഭിച്ചേക്കാം

ദീർഘകാല ആരോഗ്യ അവസ്ഥയുള്ള 16-64 വയസ് പ്രായമുള്ളവർക്കും വാക്സിൻ വാഗ്ദാനം ചെയ്യും:

- പ്രായമായവരുടെയോ വികലാംഗനയോ പ്രധാന പരിചരണം നൽകുന്ന മുതിർന്നവർ, പരിചരണം അസുഖം ബാധിച്ചാൽ അവരുടെ ക്ഷേമത്തിന് അപകടമുണ്ടാകാം
- ലോംഗ് സ്റ്റേ നഴ്സിംഗ്, റെസിഡൻഷ്യൽ ക്രമീകരണങ്ങളിലെ സ്റ്റാഫ്

ഈ ഗ്രൂപ്പുകൾക്ക് ശേഷം, 50-64 വയസ് പ്രായമുള്ളവർക്ക് പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ്പ് നൽകും.

കൂടുതൽ വാക്സിൻ ലഭ്യമാകുമ്പോൾ അത് ജനസംഖ്യയിലെ കൂടുതൽ ഗ്രൂപ്പുകൾക്ക് നൽകും.

## ഞാൻ ഗർഭിണിയാണ്, എനിക്ക് വാക്സിൻ എടുക്കാമോ?

ഗർഭാവസ്ഥയിൽ COVID-19 വാക്സിനുകൾ ഇതുവരെ പരീക്ഷിച്ചിട്ടില്ല, അതിനാൽ കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ ലഭിക്കുന്നതുവരെ ഗർഭിണികൾ പതിവായി ഈ വാക്സിൻ എടുക്കരുത്.

വാക്സിനേഷനും രോഗപ്രതിരോധത്തിനും സംയുക്ത സമിതി (JCVI) ചില ഗർഭിണികൾക്ക് വാക്സിനേഷൻ ഗുണം പ്രത്യേകിച്ചും പ്രധാനമാണെന്ന് അംഗീകരിച്ചു. അണുബാധ പിടിപെടാനുള്ള ഉയർന്ന അപകടസാധ്യതയുള്ളവരോ അല്ലെങ്കിൽ ക്ലിനിക്കൽ അവസ്ഥയുള്ളവരോ COVID-19 ൽ നിന്ന് ഗുരുതരമായ സങ്കീർണതകൾ നേരിടാനുള്ള സാധ്യത വളരെ കൂടുതലാണ്. ഈ സാഹചര്യങ്ങളിൽ, നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടറുമായോ നഴ്സുമായോ വാക്സിനേഷൻ ചർച്ച ചെയ്യണം, കൂടാതെ മുന്നോട്ട് പോയി വാക്സിൻ സ്വീകരിക്കുന്നതാണ് നല്ലതെന്ന് നിങ്ങൾക്ക് തോന്നാം.

നിങ്ങൾ ഗർഭിണിയാണെങ്കിൽ, നിങ്ങൾക്ക് ഉയർന്ന അപകടസാധ്യതയില്ലെങ്കിൽ നിങ്ങൾക്ക് വാക്സിനേഷൻ നൽകരുത്. നിങ്ങളുടെ ഗർഭം കഴിഞ്ഞാൽ നിങ്ങൾക്ക് വാക്സിനേഷൻ നൽകാം. നിങ്ങൾക്ക് ആദ്യത്തെ ഡോസ് ലഭിക്കുകയും പിന്നീട് ഗർഭിണിയാവുകയും ചെയ്താൽ, നിങ്ങൾ ഉയർന്ന അപകടസാധ്യതയില്ലാതെ, ഗർഭം അവസാനിക്കുന്നതുവരെ രണ്ടാമത്തെ ഡോസ് വൈകിപ്പിക്കണം.

COVID-19 വാക്സിനേഷൻ നടത്തിയ ശേഷം ഗർഭം ഒഴിവാക്കാൻ ഉപദേശമില്ല.

# ഞാൻ മുലയൂട്ടുന്നു, ഞാൻ എന്തുചെയ്യണം?

COVID-19 വാക്സിനുകളുടെ സുരക്ഷയെക്കുറിച്ച് മുലയൂട്ടുന്നവരിലോ മുലയൂട്ടുന്ന ശിശുക്കളിലോ വിവരങ്ങളൊന്നുമില്ല. എന്നിരുന്നാലും, COVID-19 വാക്സിനുകൾ മുലയൂട്ടുന്ന ശിശുവിന് ഒരു അപകടമാണെന്ന് കരുതുന്നില്ല, മാത്രമല്ല മുലയൂട്ടലിന് ഗുണങ്ങൾ എല്ലാവർക്കും അറിയാം. ഇക്കാരണത്താൽ, മുലയൂട്ടുന്ന സമയത്ത് വാക്സിൻ നൽകാമെന്ന് ജെസിവിഐ ഉപദേശിച്ചു. നിങ്ങൾ മുലയൂട്ടുകയാണെങ്കിൽ, നിങ്ങൾ മുലയൂട്ടൽ പൂർത്തിയാകുന്നതുവരെ കാത്തിരിക്കാനും തുടർന്ന് വാക്സിനേഷൻ എടുക്കാനും തീരുമാനിക്കാം.

# ആർക്കാണ് വാക്സിൻ എടുക്കാൻ കഴിയാത്തത്?

വളരെ ചെറിയ ആളുകൾക്ക് ഉണ്ടാകാൻ കഴിയില്ല കോവിഡ് 19 വാക്സിനുകൾ. ഏതെങ്കിലും ഘടകങ്ങളോട് കടുത്ത അലർജി ബാധിച്ച ആളുകൾ ഇതിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു വാക്സിനിലോ അല്ലെങ്കിൽ അതേ വാക്സിനിലെ മുമ്പത്തെ ഡോസിലോ. നിങ്ങൾക്ക് എപ്പോഴെങ്കിലും കടുത്ത അലർജി ഉണ്ടെങ്കിൽ ഡോക്ടറുമായോ നഴ്സുമായോ സംസാരിക്കുക, കാരണം നിങ്ങൾക്ക് ഒരു ഇതരവാക്സിൻ ലഭ്യമായേക്കാം. നിങ്ങൾക്ക് നിലവിൽ പനിയുണ്ടെങ്കിൽ അല്ലെങ്കിൽ കഴിഞ്ഞ 28 ദിവസങ്ങളിൽ പോസിറ്റീവ് COVID-19 പരിശോധന നടത്തിയിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ നിങ്ങൾ പിന്നീട് ഒരു കൂടിക്കാഴ്ച ബുക്ക് ചെയ്യണം.

# വാക്സിൻ എന്നെ സംരക്ഷിക്കുമോ?

COVID-19 വാക്സിനേഷൻ നിങ്ങൾക്ക് COVID-19 രോഗം ബാധിക്കാനുള്ള സാധ്യത കുറയ്ക്കും. ഒരു ഡോസ് വാക്സിൻ കഴിഞ്ഞ് രണ്ടോ മൂന്നോ ആഴ്ച മുതൽ ഉയർന്ന ഹ്രസ്വകാല സംരക്ഷണം പഠനങ്ങൾ തെളിയിച്ചിട്ടുണ്ട്, എന്നാൽ ദീർഘകാല സംരക്ഷണത്തിന് രണ്ടാമത്തെ ഡോസ് ആവശ്യമാണ്. വാക്സിനുകളിൽ ജീവജാലങ്ങൾ അടങ്ങിയിട്ടില്ല, അതിനാൽ രോഗപ്രതിരോധവ്യവസ്ഥയുടെ തകരാറുള്ള ആളുകൾക്ക് ഇത് സുരക്ഷിതമാണ്. ഈ ആളുകൾ വാക്സിനോട് അത്ര നന്നായി പ്രതികരിക്കില്ല. എല്ലാ മരുന്നുകളെയും പോലെ, ഒരു വാക്സിനും 100% ഫലപ്രദമല്ല-കുത്തിവയ്പ്പ് നടത്തിയിട്ടും ചില ആളുകൾക്ക് COVID-19 ലഭിച്ചേക്കാം, പക്ഷേ ഇത് കഠിനമല്ല.

# വാക്സിൻ പാർശ്വഫലങ്ങൾ ഉണ്ടാകുമോ?

എല്ലാ മരുന്നുകളെയും പോലെ വാക്സിനുകളും പാർശ്വഫലങ്ങൾക്ക് കാരണമാകും. ഇവയിൽ ഭൂരിഭാഗവും സൗമ്യവും ഹ്രസ്വകാലവുമാണ്, എല്ലാവർക്കും അവ ലഭിക്കുന്നില്ല. ആദ്യ ഡോസിന് ശേഷം നിങ്ങൾക്ക് ലക്ഷണങ്ങളുണ്ടെങ്കിലും, നിങ്ങൾക്ക് ഇപ്പോഴും രണ്ടാമത്തെ ഡോസ് ആവശ്യമാണ്.

# വളരെ സാധാരണമായ പാർശ്വഫലങ്ങളിൽ ഇവ ഉൾപ്പെടുന്നു:

- വാക്സിൻ കഴിഞ്ഞ് ദിവസങ്ങളോളം കുത്തിവച്ച കൈയ്യിൽ വേദനാജനകമായ, കനത്ത വികാരവും ആർദ്രതയും തോന്നിയേക്കാം
- ക്ഷീണം അനുഭവപ്പെടുന്നു
- തലവേദന
- പൊതുവായ വേദന, അല്ലെങ്കിൽ ലക്ഷണങ്ങൾ പോലുള്ള നേരിയ പനി

വാക്സിനേഷൻ കഴിഞ്ഞ് രണ്ട് മൂന്ന് ദിവസത്തേക്ക് നേരിയ പനി വരാം, പക്ഷേ ഉയർന്ന താപനില അസാധാരണമാണ്, നിങ്ങൾക്ക് COVID-19 അല്ലെങ്കിൽ മറ്റൊരു അണുബാധയുണ്ടെന്ന് സൂചിപ്പിക്കാം. നിങ്ങൾക്ക് പാരസെറ്റമോൾ സാധാരണ ഡോസ് എടുക്കാം (പ്രാക്കേജിംഗിലെ ഉപദേശം പിന്തുടരുക) നിങ്ങൾക്ക് സുഖം തോന്നാൻ വിശ്രമിക്കുക. സാധാരണ ഡോസ് കവിയരുത്. പ്രാദേശിക ഗ്രന്ഥികളുടെ വീക്കം അസാധാരണമായ ഒരു പാർശ്വഫലമാണ്.

വാക്സിനേഷനെ തുടർന്നുള്ള ലക്ഷണങ്ങൾ സാധാരണയായി ഒരാഴ്ചയിൽ താഴെയാണ്. നിങ്ങളുടെ ലക്ഷണങ്ങൾ വഷളായതായി തോന്നുന്നുവെങ്കിൽ അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങൾക്ക് ആശങ്കയുണ്ടെങ്കിൽ, [111.wales.nhs.uk](http://111.wales.nhs.uk) ഓൺലൈനിൽ നോക്കുക, ആവശ്യമെങ്കിൽ എൻഎച്ച്എസ് 111 വെയിൽസിനെ 111 ൽ വിളിക്കുക അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ ജിപിയെ അറിയിക്കുക. നിങ്ങളുടെ പ്രദേശത്ത് 111 ലഭ്യമല്ലെങ്കിൽ, 0845 46 47 എന്ന നമ്പറിൽ വിളിക്കുക. എൻഎച്ച്എസ് 111 വെയിൽസിലേക്കുള്ള കോളുകൾ ലാൻഡ്‌ലൈനുകളിൽ നിന്നും മൊബൈലുകളിൽ നിന്നും സൗജന്യമാണ്. 0845 46 47 എന്ന നമ്പറിലേക്കുള്ള കോളുകൾക്ക് മിനിറ്റിന് 2p നിരക്കും നിങ്ങളുടെ ടെലിഫോൺ ദാതാവിന് പതിവ് ആക്സസ് ചാർജും.



നിങ്ങൾ ഒരു ഡോക്ടറുടെയോ നഴ്സിനോട് ഉപദേശം തേടുകയാണെങ്കിൽ, നിങ്ങളുടെ വാക്സിനേഷനെക്കുറിച്ച് അവരോട് പറഞ്ഞിട്ടുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക (സാധ്യമെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ വാക്സിനേഷൻ കാർഡ് അവരെ കാണിക്കുക) അതുവഴി അവർക്ക് നിങ്ങളെ ശരിയായി വിലയിരുത്താൻ കഴിയും.

യെല്ലോ കാർഡ് സ്കീം വഴി വാക്സിനുകൾക്കും മരുന്നുകൾക്കും സംശയാസ്പദമായ പാർശ്വഫലങ്ങൾ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യാനും നിങ്ങൾക്ക് കഴിയും.

വാക്സിനേഷൻ കഴിഞ്ഞയുടനെ ചില ആളുകൾക്ക് അലർജി ഉണ്ടാകാറുണ്ട്. ഇത് ശരീരത്തിന് എല്ലാ ഭാഗത്തെയും ബാധിക്കുന്ന ചുണ്ടങ്ങു അല്ലെങ്കിൽ ചൊറിച്ചിൽ ആകാം. അതിലും അപൂർവമായി, കുത്തിവയ്പ്പ് കഴിഞ്ഞയുടനെ ചില ആളുകൾക്ക് കടുത്ത പ്രതികരണം ഉണ്ടാകാം, ഇത് ശ്വാസന ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ ഉണ്ടാക്കുകയും അവ തകരാൻ കാരണമാവുകയും ചെയ്യും. ഇതിനെ അനാഫൈലക്സിസ് എന്ന് വിളിക്കുന്നു, മറ്റ് മരുന്നുകൾക്കും ഭക്ഷണത്തിനും ഇത് സംഭവിക്കാം. ഈ പ്രതികരണങ്ങൾ അപൂർവമാണ്, അവ കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ നഴ്സുമാരെ പരിശീലിപ്പിക്കുന്നു. അനാഫൈലക്റ്റിക് പ്രതികരണം ഉള്ള ആളുകൾക്ക് വിജയകരമായി ചികിത്സിക്കാനും ഏതാനും മണിക്കൂറുകൾക്കുള്ളിൽ സുഖം പ്രാപിക്കാനും കഴിയും.

## വാക്സിനിൽ നിന്ന് എനിക്ക് COVID-19 പിടിക്കാൻ കഴിയുമോ?

നിങ്ങൾക്ക് വാക്സിനിൽ നിന്ന് COVID-19 പിടിക്കാൻ കഴിയില്ല. എന്നാൽ കോവിഡ് -19 പിടിക്കാൻ സാധ്യതയുണ്ട്, നിങ്ങളുടെ വാക്സിനേഷൻ അപ്പോയിന്റ്മെന്റ് വരെ നിങ്ങൾക്ക് രോഗലക്ഷണങ്ങളുണ്ടെന്ന് തിരിച്ചറിയാൻ കഴിയില്ല.

COVID-19 ന്റെ ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട ലക്ഷണങ്ങൾ ഇനിപ്പറയുന്നവയിൽ ഏതെങ്കിലും സമീപകാലത്തുണ്ടായവയാണ്:

- ഒരു പുതിയ തുടർച്ചയായ ചുമ
- ഉയർന്ന താപനില
- നിങ്ങളുടെ സാധാരണ രുചി അല്ലെങ്കിൽ മണം നഷ്ടപ്പെടുക, അല്ലെങ്കിൽ മാറ്റം വരുത്തുക
- ചില ആളുകൾക്ക് തൊണ്ടവേദന, തലവേദന, മൂക്കൊലിപ്പ്, വയറിളക്കം, ഓക്കാനം, ഛർദ്ദി എന്നിവയും ഉണ്ട്

മുകളിലുള്ള ഏതെങ്കിലും ലക്ഷണങ്ങളുണ്ടെങ്കിൽ, വീട്ടിൽ തന്നെ തുടരുക, ഒരു പരിശോധന നടത്താൻ ക്രമീകരിക്കുക.

രോഗലക്ഷണങ്ങളെക്കുറിച്ച് കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ വേണമെങ്കിൽ [111.wales.nhs.uk](http://111.wales.nhs.uk) സന്ദർശിക്കുക



# അടുത്തതായി ഞാൻ എന്തുചെയ്യും?

എപ്പോൾ, എവിടെ നിന്ന് വാക്സിനേഷൻ എടുക്കാം എന്നതിനെക്കുറിച്ചുള്ള വിവരങ്ങൾ നിങ്ങൾക്ക് ലഭിക്കും. നിങ്ങളുടെ കൂടിക്കാഴ്ച ദിവസം, പ്രായോഗിക വസ്ത്രം ധരിക്കുക അതിനാൽ നിങ്ങളുടെ മുകളിലെ കൈയിലേക്ക് പ്രവേശിക്കുന്നത് എളുപ്പമാണ്. നിങ്ങൾക്ക് സൂചികളെ പേടിക്കുകയോ ഉത്കണ്ഠ തോന്നുകയോ ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ, നിങ്ങളുടെ വാക്സിൻ നൽകുന്ന വ്യക്തിയെ അറിയിക്കുക. അവർ മനസിലാക്കുകയും നിങ്ങളെ പിന്തുണയ്ക്കുകയും ചെയ്യും.

നിങ്ങൾക്ക് ആദ്യത്തെ ഡോസ് ലഭിച്ച ശേഷം, നിങ്ങളുടെ രണ്ടാമത്തെ കൂടിക്കാഴ്ചയിൽ പങ്കെടുക്കാൻ നിങ്ങൾ ആസൂത്രണം ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്.

നിങ്ങൾക്ക് മികച്ച ദീർഘകാല പരിരക്ഷ നൽകുന്നതിന് വാക്സിനേഷന്റെ രണ്ട് ഡോസുകളും ഉണ്ടായിരിക്കേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്. നിങ്ങളുടെ കാർഡ് സുരക്ഷിതമായി സൂക്ഷിക്കുക, നിങ്ങളുടെ രണ്ടാമത്തെ ഡോസ് ലഭിക്കുന്നതിന് നിങ്ങളുടെ അടുത്ത കൂടിക്കാഴ്ചയിൽ പങ്കെടുക്കുന്നുവെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക.

# അപ്പോയിന്റ്മെന്റ് ദിവസം എനിക്ക് അസുഖമുണ്ടെങ്കിൽ ഞാൻ എന്തുചെയ്യണം?

നിങ്ങൾക്ക് പനി ബാധിച്ച് അസുഖമുണ്ടെങ്കിൽ, റദ്ദാക്കാൻ വിളിച്ച് വാക്സിൻ വീണ്ടെടുക്കുന്നതുവരെ കാത്തിരിക്കുക. നിങ്ങൾ ഒരു വാക്സിനിൽ പങ്കെടുക്കരുത് നിങ്ങൾ സ്വയം ഒറ്റപ്പെടുകയോ COVID-19 പരിശോധനയ്ക്കോ ഫലത്തിനോ കാത്തിരിക്കുകയാണെ നിയമം.



# എനിക്ക് വാക്സിൻ എടുത്ത ശേഷം ആർക്കും COVID-19 നൽകാമോ?

വാക്സിൻ ഗുരുതരമായ രോഗം വരാനുള്ള സാധ്യത കുറയ്ക്കും. വൈറസ് പിടിക്കുന്നതിൽ നിന്നും കടന്നുപോകുന്നതിൽ നിന്നും ഇത് നിങ്ങളെ തടയുമോ എന്ന് ഞങ്ങൾക്ക് ഇതുവരെ അറിയില്ല. അതിനാൽ, അത് നിങ്ങളുടെ ചുറ്റുമുള്ളവരെ സംരക്ഷിക്കുന്നതിന് നിങ്ങൾ COVID-19 മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശം പിന്തുടരുന്നത് പ്രധാനമാണ്.

നിങ്ങളെയും നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തെയും സുഹൃത്തുക്കളെയും സഹപ്രവർത്തകരെയും പരിരക്ഷിക്കുന്നതിന് നിങ്ങൾ ഇപ്പോഴും ഇത് ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്:

- സാമൂഹിക അകലം പാലിക്കുക
- ഫെയ്സ് മാസ്ക് ധരിക്കുക
- ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം ഇടയ്ക്കിടെ കൈ കഴുകുക
- നിലവിലെ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശം പിന്തുടരുക: [gov.wales/coronavirus](http://gov.wales/coronavirus)

## ഓർമ്മിക്കുക:

മൂക്കിൽ നിന്നോ വായിൽ നിന്നോ ശ്വസിക്കുന്ന തുള്ളികളിലൂടെയാണ് കോവിഡ് -19 പടരുന്നത്, പ്രത്യേകിച്ച് സംസാരിക്കുമ്പോഴോ ചുമ ചെയ്യുമ്പോഴോ. മലിനമായ വസ്തുക്കളുമായും ഉപരിതലങ്ങളുമായും ബന്ധപ്പെടുന്നതിന് ശേഷം നിങ്ങളുടെ കണ്ണുകൾ, മൂക്ക്, വായ എന്നിവ സ്पर्ശിക്കുന്നതിലൂടെയും ഇത് പടരുന്നു.

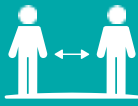
മൂന്ന് നിയമങ്ങൾ വേൽസ് സുരക്ഷിതമായി സൂക്ഷിക്കുക



നിങ്ങളുടെ കൈകൾ കഴുകുക



മുഖം മൂടുക



ദൂരം നിലനിർത്തുക

# കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ

COVID-19 വാക്സിനുകളെക്കുറിച്ചുള്ള കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ, അവയുടെ ഉള്ളടക്കവും പാർശ്വഫലങ്ങളും ഉൾപ്പെടെ [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](http://www.gov.uk/government/collections/mhra-guidance-on-coronavirus-covid-19)

[coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk](http://coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk) ൽ അല്ലെങ്കിൽ യെല്ലോ കാർഡ് അപ്ലിക്കേഷൻ ഡൗൺലോഡുചെയ്യുന്നതിലൂടെ നിങ്ങൾക്ക് സംശയാസ്പദമായ പാർശ്വഫലങ്ങൾ ഓൺലൈനിൽ റിപ്പോർട്ടുചെയ്യാനാകും.

എൻ എച്ച് എസ് നിങ്ങളുടെ വിവരങ്ങൾ എങ്ങനെ ഉപയോഗിക്കുന്നുവെന്നറിയാൻ [111.wales.nhs.uk/lifestylewellbeing/yourinfoyourrights](http://111.wales.nhs.uk/lifestylewellbeing/yourinfoyourrights)

ഈ ലഘുലേഖയുടെ കൂടുതൽ പകർപ്പുകൾ ഓർഡർ ചെയ്യുന്നതിന് [phw.nhs.wales/services-and-teams/health-information-resources/](http://phw.nhs.wales/services-and-teams/health-information-resources/)

© പബ്ലിക് ഹെൽത്ത് വെയിൽസ്, ജനുവരി 2021 (പബ്ലിക് ഹെൽത്ത് ഇംഗ്ലണ്ടിനുള്ള അംഗീകാരത്തോടെ)

പതിപ്പ് 2  
ISBN 978-1-78986-154-217

