Gramin Shiksha Kendra

मेरी कोविड-19 के टीके से जुड़ी चिंताएं

जून 2021

the ant
the action northeast trust

IDeA
Institute of Development Action

के सौजन्य से।

www.graminshiksha.org.in

1. टीका कैसे काम करता है?

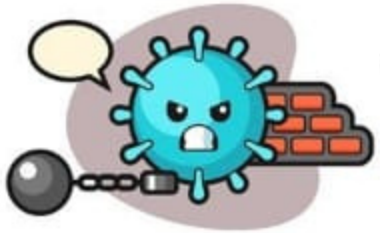
पुलिस की सहायता करने के लिए अपराधियों की तस्वीरें दीवारों पर लगायी जाती हैं, ताकि उन्हें पहचाना जा सके।

यह पुलिस को अपराधी के किसी नयी जगह पर जाकर नया अपराध करने से पहले ही पकड़ने में मदद करती है।

Gramin Shiksha Kendra

जब हम कोविड का टीका लेते हैं,

तो वायरस का एक हनिहीन भाग हमारे शरीर में दर्ज होता है ताकि हमारा शरीर वायरस के लिए पहले से ही तैयार रहे।

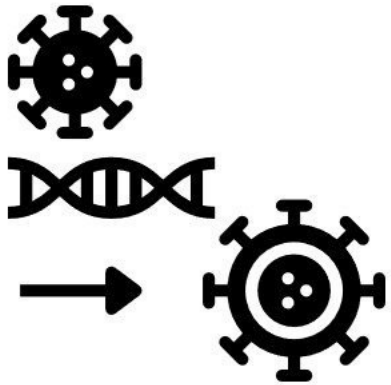


जब वाकई कोरोना वायरस ऐसे शरीर में घुसता है, तब शरीर का पुलिस, यानि की प्रतिरक्षा तंत्र, वायरस को पहचानकर उसे ख़त्म कर देता है।

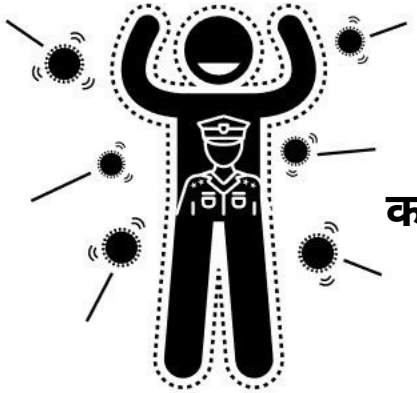
2. कोविड का टीका क्यों लेना चाहिए?

Gramin Shiksha Kendra

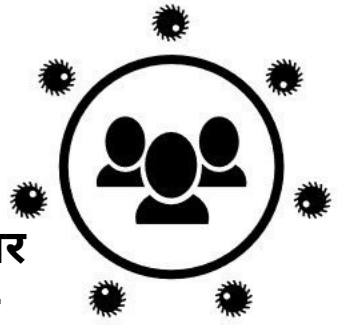
यह वायरस अलग-अलग रूप लेता है। ऐसे में टीका इसकी संभावना कम करता है कि वायरस नया रूप ले सके ।



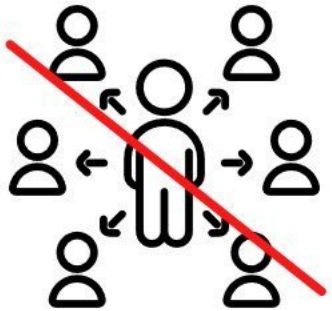
कोविड से गंभीर रूप से संक्रमित होने से बचाता है।



कोविड होने की संभावना कम होती है।



"झुण्ड" रोग प्रतिरोधक शक्ति का तैयार होना, भारी संख्या में टीकाकरण की वजह से, जिससे वायरस का आदान प्रदान रुकता है।



आस पास बीमारी का फैलाव रुकता है।

3. भारत में उपलब्ध टीके सुरक्षित नहीं हैं क्योंकि वे जल्दबाज़ी में बनाए गयें हैं।

Gramin Shiksha Kendra

यह सच है कि पहले टीके बनाने में और उन्हें नागरिकों में बाटने के काम में कम से कम 8 साल लगते आए हैं। जो टीके केवल 1 साल में कोविड के खिलाफ बनायें गए हैं, उनको बनाते समय कुछ ऐसे कदम हैं जिनको शामिल नहीं किया गया। परन्तु, हमें वैज्ञानिकों पर गर्व महसूस करना चाहिए कि उनकी लगन से विश्वभर में 8 ऐसे टीके बनायें गए हैं जो सुरक्षित हैं और प्रभावी भी।

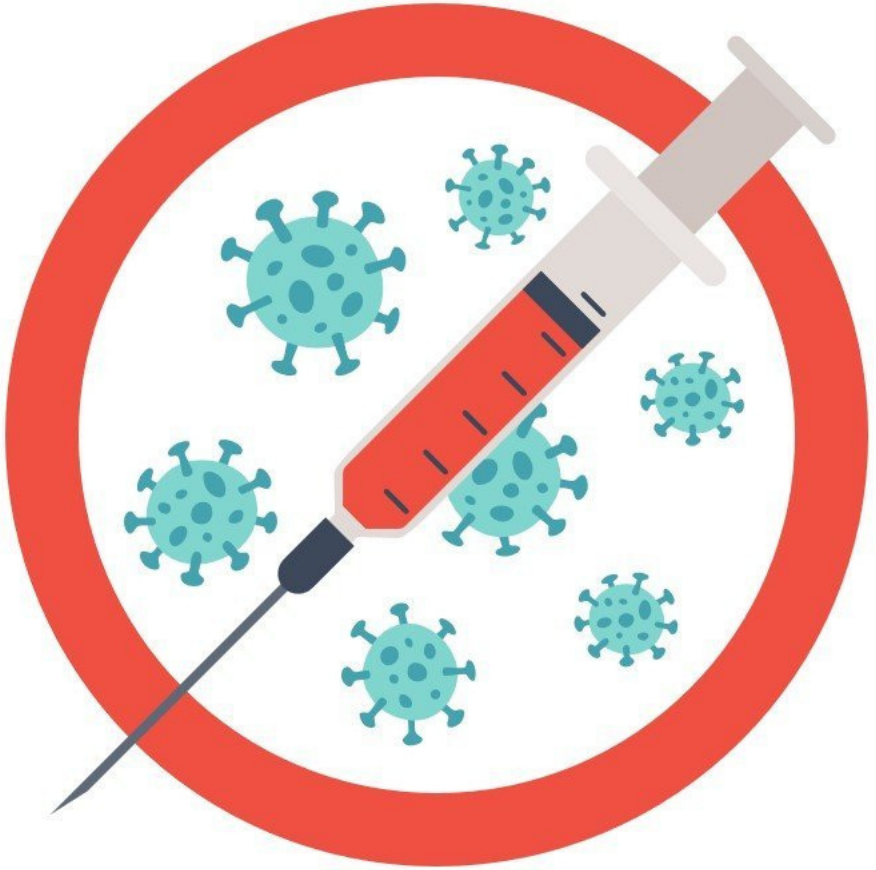
ज़्यादातर बने कोविड के टीके अलग अलग देशों में भारी संख्याओं में नागरिकों को दिए गए हैं- जैसे भारत में कोविशील्ड या कोवैक्सीन। हमें यह स्वीकारना चाहिए कि यह टीके सोची गई मात्रा से कम हानिकारक और ज़्यादा लाभदायक है।

टीके से जुड़ी अफवाओं का शिकार न बनें! भारत में उपलब्ध सारे वैक्सीन सुरक्षित हैं।

4. टीके कोविड-19 के नए प्रकारों के खिलाफ प्रभावी नहीं हैं।

Gramin Shiksha Kendra

अब तक टीके भारत में मौजूद कोविड के प्रकारों के खिलाफ प्रभावी पाए गए हैं। आगे चलके ज़रुरत होने पर नए प्रकारों से लड़ने के लिए, थोड़े बदलाव के साथ, वैक्सीन का "बूस्टर" डोज़ जनता के लिए उपलब्ध करवाया जाएगा। इस समय उपलब्ध टीका लगवा लेना एवं सावधानी बरतना टीकाकरण ना करवाने से अधिक सुरक्षित है।



5. मुझे कौनसा टीका चुनना चाहिए? कोविशील्ड या कोवैक्सीन? या फाईज़र का भारत आने का इंतिज़ार करूँ?

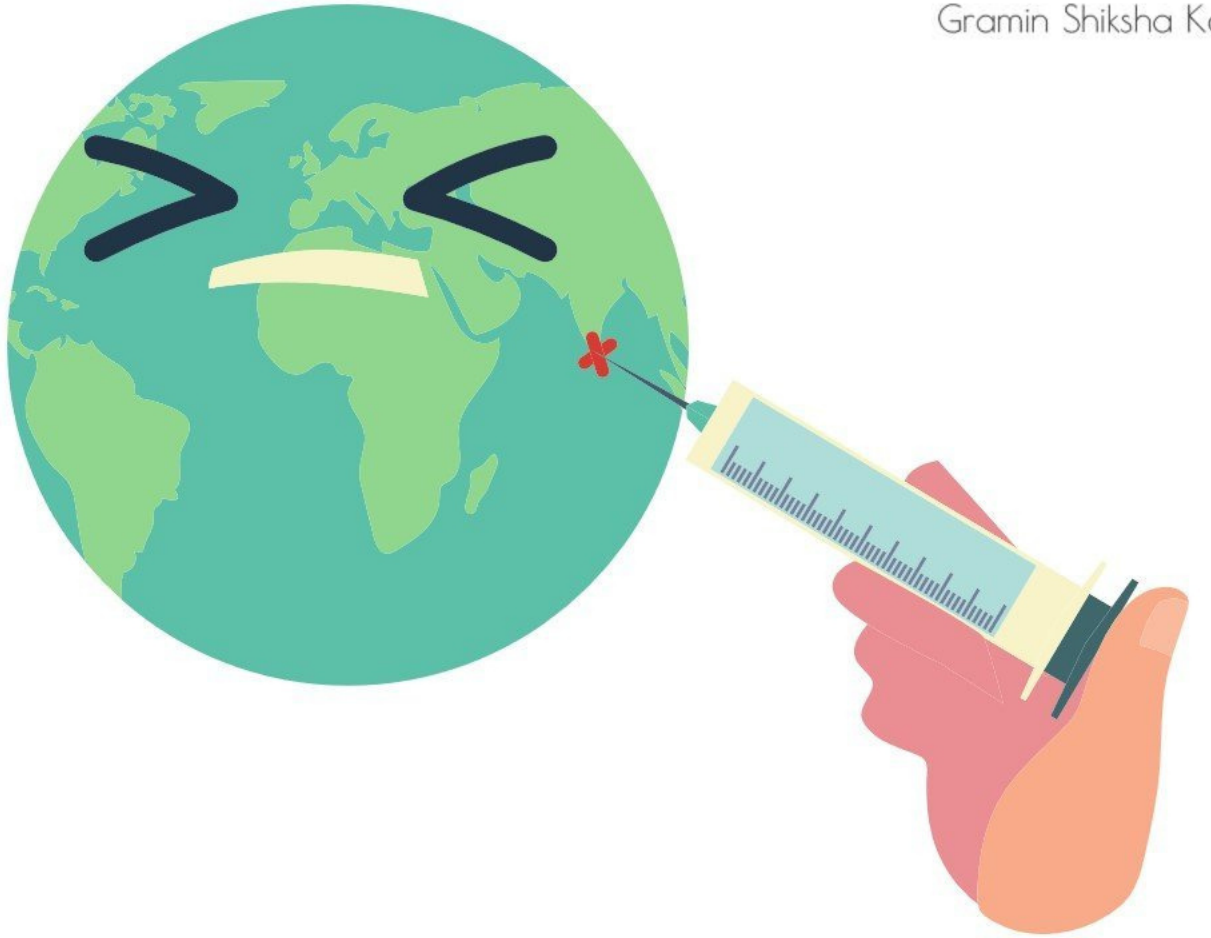
Gramin Shiksha Kendra

75-95% व्यक्ति जो टीकाकरण के भागिदार होते हैं, वह कोविड के गंभीर लक्षणों या मृत्यु से बचे रहते हैं। यह आंकड़े हर तरीके के टीके के लिए सच है। एक देश को जितना अधिक समय लगेगा अपने देशवासियों का टीकाकरण करवाने में, उतना ही ज़्यादा वक़्त वायरस को मिलेगा फैलने और बदलने के लिए। ज़िन्दगी पहले जैसी साधारण उतनी जल्दी होगी, जितनी जल्दी देशवासियों का टीकाकरण हो जाएगा। परन्तु, अगर हम सबको टीका जल्द से जल्द लगवाना है, तो हमे सरकार से टीकों की मांग करनी होगी। इस दौरान, किसी विशेष टीके का इंतज़ार न करके, जो सबसे पहले उपलब्ध है, वही लगवाएं।

6. कईं लोग कोविड-19 के खिलाफ टीका लेने के कारण अपनी जान खो रहे हैं!

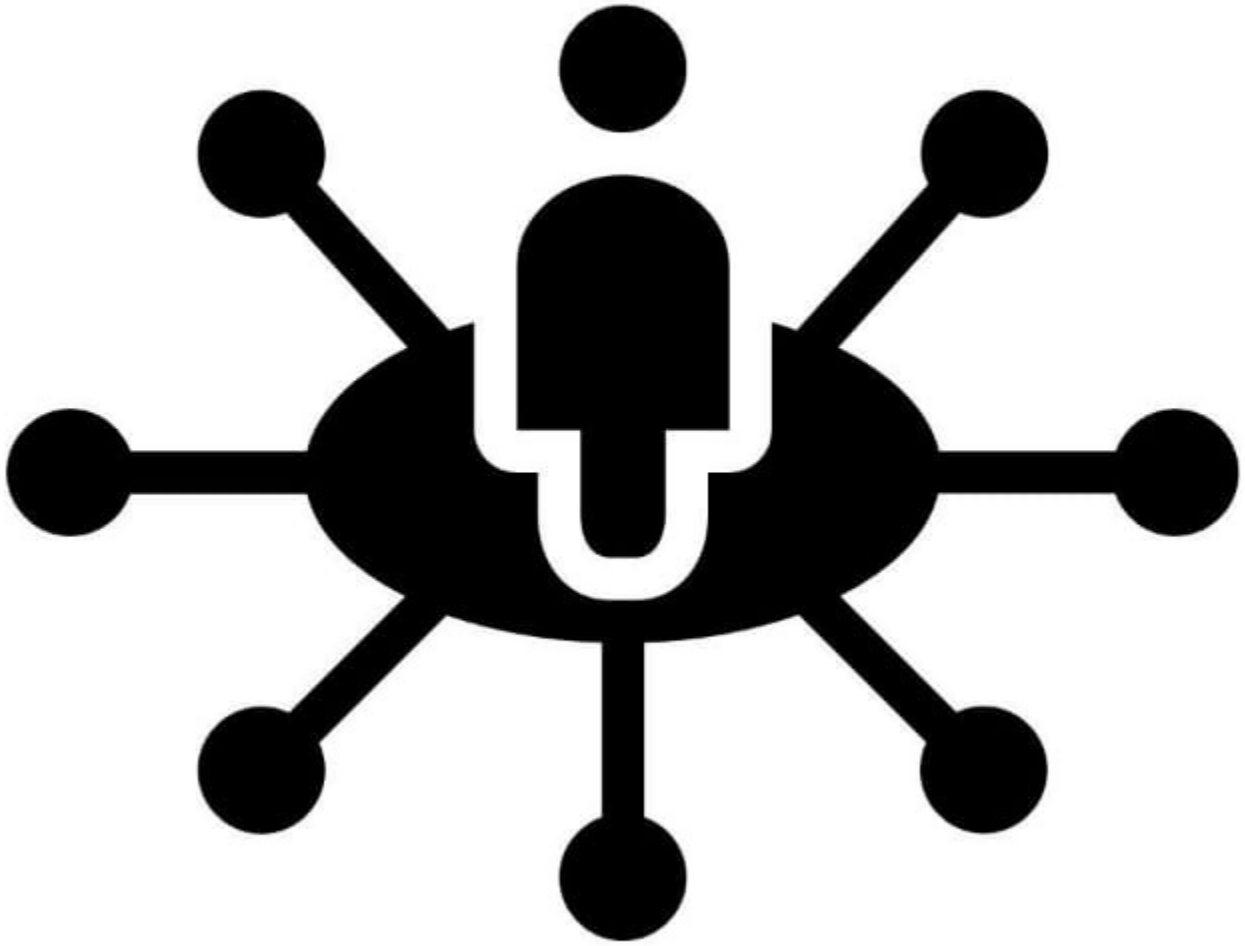
Gramin Shiksha Kendra

25 मई 2021 तक दुनिया भर में 78 करोड़ वैक्सीन के डोज़ लग चुकें हैं। हर 1 लाख डोज़ पर केवल एक मृत्यु की खबर मिली है एवं लगभग ऐसे सारे मामलों में वे लोग दूसरी बीमारियों से भी संक्रमित थे। इस बात पर विश्वास करने के लिए कोई सबूत नहीं है कि टीका उनकी मृत्यु का कारण बना। वैक्सीन से मारे जाने की संभावना हमारे देश की सड़को पे दुपहिया गाड़ी चलाने के कारण मारे जाने से 10 लाख गुना कम है!



7. मेरा टीकाकरण न करवाने से किसी को नुक्सान नहीं पहुंच रहा। तो मुझे वैक्सीन लेने के लिए मजबूर क्यों किया जा रहा है?

Gramin Shiksha Kendra



भारत की आबादी में से अगर कुछ व्यक्ति भी टीका न लगवाए, तो वे कोविड को कईं लोगों में फैला सकते हैं और दूसरों के संक्रमित होने का कारण बन सकते हैं। लोगो का टीका न लगवाना उनकी गैर ज़िम्मेदारी होगी। अपने स्वार्थ के कारण टीका न लगवाकर हम उन्हें सबसे अधिक संकट में डाल रहे हैं जिनके साथ हम सबसे अधिक समय बिताते हैं- हमारे बूढ़े माता-पिता, और घर के छोटे बच्चे। दूसरे शब्दों में, हम टीकाकरण न करवाके अवश्य ही दूसरों को हानि पहुंचाते हैं।

आइए, हम जिम्मेदार बनें और कोविड के फैलाव को रोकें!

8. अगर मैं कोविड से संक्रमित होने के बाद भी बच गया हूँ, तो मुझे टीके की ज़रुरत नहीं है।

Gramin Shiksha Kendra

कोविड होने के बाद शरीर में जो ऐंटीबॉडी तैयार होते हैं, वह 3 महीने के अंदर घटने लगते हैं। इसका मतलब है कि 6 महीने में आप फिर से कोविड से संक्रमित हो सकते हैं। एक बार कोविड हो जाने से, आप इस बीमारी से सुरक्षित नहीं हो जाते। ऐसे कई लोग हैं जिन्होंने दूसरी बार कोविड से भुगतने के कारण अपनी जान भी खोई है।

कोविड के बाद स्वस्थ हो जाने के 1 महीने बाद कभी भी टीका लगवाना सुरक्षित ही नहीं, ज़रूरी भी है!

9. 'ब्लड थिनर' दवाइयां लेने वालो के लिए टीका सुरक्षित नहीं है।

Gramin Shiksha Kendra

यह सच नहीं है। कोविड के टीके उनके लिए बिलकुल सुरक्षित हैं जो 'ब्लड थिनर' (खून पतला करने की) दवाइयां लेते हैं। बस यह ध्यान रखें कि टीकाकरण के बाद सुई लगे स्थान को कुछ देर के लिए दबाकर रखना पड़ेगा- लगभग 5 मिनट!

जिन्हे पारिवारिक तौर पर खून का थक्का जमने से जुड़ी बीमारियां हैं, वह भी बिना चिंता के टीका ले सकते हैं, अगर उन्होंने अपनी दवाइयों का नियमित डोज़ टीकाकरण के 48 घंटे पहले लिया हो। मगर यह सलाह है कि इन मामलों में अपने चिकित्सक से परामर्श के बाद ही टीकाकरण करवाएं।

10. किन व्यक्तियों को टीकाकरण नहीं करवाना चाहिए?

Gramin Shiksha Kendra

इस समय कोविड से संक्रमित या किसी और बीमारी के कारण अस्पताल में भर्ती।

जो पहले टीकाकरण के कारण बेहोश हुए हों।

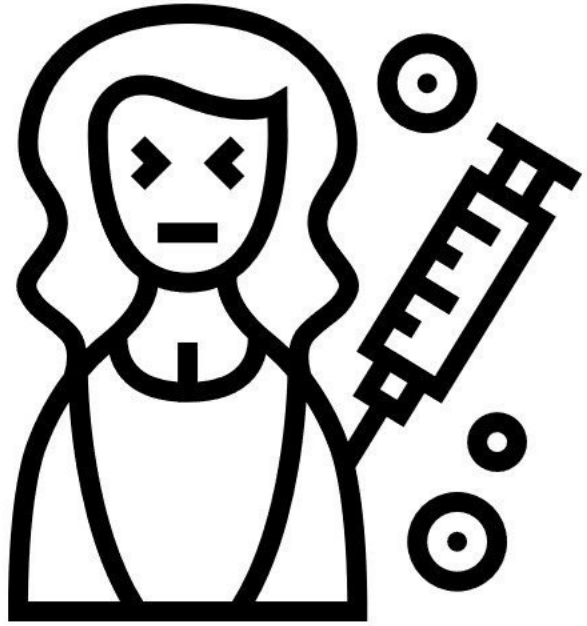
12 साल से कम उम्र के बच्चे।

गर्भवती महिलाएं।

80 साल से ज़्यादा उम्र के बुजुर्ग जो गंभीर बीमारियों से भुगत रहे हों।

11. अगर मुझे एलर्जी की समस्या है, क्या कोविड के खिलाफ टीकाकरण मेरे लिए सुरक्षित है?

Gramin Shiksha Kendra



अगर आपको एलर्जी की समस्या है जो किसी भी प्रकार के टीके से नहीं होती, तो आप कोविड का टीका भी निडर होकर लगवाएं। परन्तु, ऐसे मामले में, टीकाकरण के बाद, 30 मिनट तक चिकित्सक की निगरानी में रहना उचित होगा।

अगर आपको पहले कभी किसी भी प्रकार की सुई से कोई एलर्जी महसूस हुई हो, तो अवश्य अपने डॉक्टर से सलाह लेने के बाद ही कोविड का टीका लें।

अगर टीके का पहला डोज़ लगने के बाद आपको तुरंत या गंभीर एलर्जी महसूस हो, तो दूसरा डोज़ न लगवाएं। परन्तु, आप डॉक्टर की सलाह पर किसी और कंपनी का टिका इस्तेमाल करने का सोच सकते हैं।

12. मुझे त्वचा की एलर्जी है और दूसरी एलर्जी भी, जब मैं बेंगन जैसे पदार्थ खाता हूँ। क्या मेरे लिए कविड का टीका सुरक्षित है?

Gramin Shiksha Kendra

अगर आपको अपनी पूरी जीवन दशा में कभी भी जान को खतरे वाली एलर्जी नहीं हुई है; जैसे होठों और चेहरे पे सूजन, या सांस लेने में तकलीफ, ख़ास कर टीका लगवाने के बाद या मधुमक्खी (या ततैये) के काटने पर, तो आपका टीका लगवाना सुरक्षित है।

13. अगर मुझे बुखार या कोई और स्वास्थ्य से जुड़ी समस्या है, क्या कोविड का टीका लेना सुरक्षित होगा?

Gramin Shiksha Kendra

अगर आपको ऐसी कोई बीमारी है जिसके कारण आपका अस्पताल में दाखिला करवाना ज़रूरी हो, तो आप टीका न लगवाएं। ऐसी स्थिति के अलावा, अगर आपको कोई बीमारी है, तो टीका लगवाने में कोई खतरा नहीं है, जब तक आपको कोविड के टीके या उसमे पाए पदार्थो से कोई एलर्जी नहीं है।

यह बात बुखार के लिए भी मान्य है; अगर आपको इतना बुखार नहीं है कि आपको जाना पड़े, तो आप बेझिझक टीका लगवा सकते हैं। आपको केवल एक अतिरिक्त पेरासिटामोल दवाई लेनी पड़ सकती है।

ऐसे व्यक्ति जिनका रोग प्रतिरोध कमज़ोर है, वह टीके लगवाने से पहले अपनी स्थिति का चिकित्सक को वर्णन दें। इन व्यक्तियों की सुरक्षा के लिए यह ज़रूरी है, क्योंकि टीके का इन पर कैसा असर होगा, इस बारे में ज़्यादा जानकारी नहीं हैं।

14. क्या गर्भवती, स्तनपान कराने वाली या माहवारी के समय महिलाएं टीका ले सकती हैं?

Gramin Shiksha Kendra

गर्भवती और स्तनपान कराने वाली महिलाओं के पास टीका लगवाने या न लगवाने की छूट है। हलाकि इस विषय में और जानकारी की ज़रुरत है, लेकिन प्रारंभिक खोज के हिसाब से, गर्भवती महिलाओं को टीका लगवाने से कोई खतरा नहीं है। यह खोज कोरोना वायरस टीके की सुरक्षा निगनारानी व्यवस्था से मिले तथ्य पे आधारित है। हम सर्कार से इस विषय में जल्दी ही और सूचना पा सकते हैं।

स्तनपान कराने वाली महिलाएं जिनका टीकाकरण हो चूका है, वह कुछ रोग प्रतिरोधक शक्ति बच्चे तक पहुंचा सकती हैं। ऐसी महिलाओं को टीकाकरण की अनुमति अब मिल चुकी हैं। अगर गर्भवती या स्तनपान कराने वाली महिलाओं को फिर भी टीकाकरण के प्रति हिचकिचाहट हो, तो वह अवश्य ही किसी भी चिकित्सक से बात करके टीकाकरण के जोखिम व फायदें समझें।

माहवारी के दौरान महिलाओं के लिए टीका बिल्कुल सुरक्षित है।

15. क्या टीकाकरण के बाद मास्क पहनना और अन्य प्रोटोकॉल का पालन करना बंद किया जा सकता है?

Gramin Shiksha Kendra

याद रखें कि टीके का असर आखरी डोज़ लगवाने के 2 हफ्ते बाद से शुरू होता है। अमेरिका की सर्कार ने अपनी आबादी के 30% का टीकाकरण होने के बाद यह सूचना दी कि कुछ परिस्थितियों के अलावा, बिना मास्क के भी कोविड से संक्रमित होने की संभवना अब कम ही है। परन्तु भारत में ऐसी कोई गइडलाईन जारी नहीं की गई है। महामारी के दौरान के नियम (एपिडेमिक एक्ट) अभी भी लागू है और आपको नियम तोड़ने के लिए कानूनी सज़ा का सामना करना पड़ सकता है।

अभी के लिए, टीका लगाए गए लोगों को सावधानी बरतते रहना चाहिए, जैसे कि मास्क पहनना और उनसे दूरी बनाना जिनके साथ वे नहीं रहते।

16. क्या मैं टीकाकरण के बाद भी कोविड से संक्रमित हो सकता हूँ?

Gramin Shiksha Kendra

टीकाकरण के दोनों डोज़ लगने के बाद, कुछ प्रतिशत व्यक्ति फिर भी कोविड से पीड़ित हो सकते हैं। इन्हे "वैक्सीन ब्रेकथ्रू केस" बुलाया जा रहा है। ऐसे व्यक्तियों को कोविड के लक्षण महसूस हो सकते हैं और नहीं भी।

परन्तु, टीकाकरण हो जाने पे बीमारी का प्रभाव सीमित रहता है और अस्पताल में दाखिल होने की ज़रुरत भी कम हो जाती है, जब इनकी तुलना उनके जोखिमों से की जाए जिनको टीका नहीं लगा।

17. "मेरी माँ उच्च रक्तचाप की दवाई लेती हैं।" "मेरे पिताजी को मधुमेह (शुगर) है, और वह अक्सर अपनी दवाइयां लेना भूल जाते हैं।" "मेरी बहन का गठिया का इलाज चल रहा है।" क्या वे वैक्सीन ले सकते हैं?

Gramin Shiksha Kendra

उच्च रक्तचाप या मधुमेह से संक्रमित व्यक्तियों को कोविड से जुड़ित जटिलताएं होने की आशंका दूसरों से ज़्यादा है- अस्पताल में भर्ती होने की और मृत्यु की। इनका टीकाकरण जल्द से जल्द करवाएं। हलाकि, जिन व्यक्तियों को कर्क रोग है और वह अपना कीमोथेरेपी से इलाज करवा रहे हैं, जो गठिया से पीड़ित हैं, या जिन्हें ऐसा कोई रोग है जिसके इलाज में स्टेरॉइड्स इस्तेमाल होते हैं, वे टीका लगवाने से पहले अपने चिकित्सक की सलाह ज़रूर लें।

उच्च रक्तचाप और मधुमेह से पीड़ित मरीज़ किसी भी हाल में टीका लगवाने से पहले या टीका लगवाने के बाद अपनी दवाइयां न रोकें। याद रखें कि टीके का असर आखरी डोज़ लगवाने के 2 हफ्ते बाद से शुरू होता है- इसके पहले कोविड से सुरक्षित रहने के लिए रक्तचाप एवं मधुमेह को काबू में रखने की दवाइयां लेते रहें।

18. मेरे टीके का पहले डोज़ कविशील्ड वैक्सीन का था। परन्तु अब कविशील्ड उपलब्ध नहीं है, तो क्या मेरा दूसरा डोज़ कोवैक्सीन का हो सकता है?

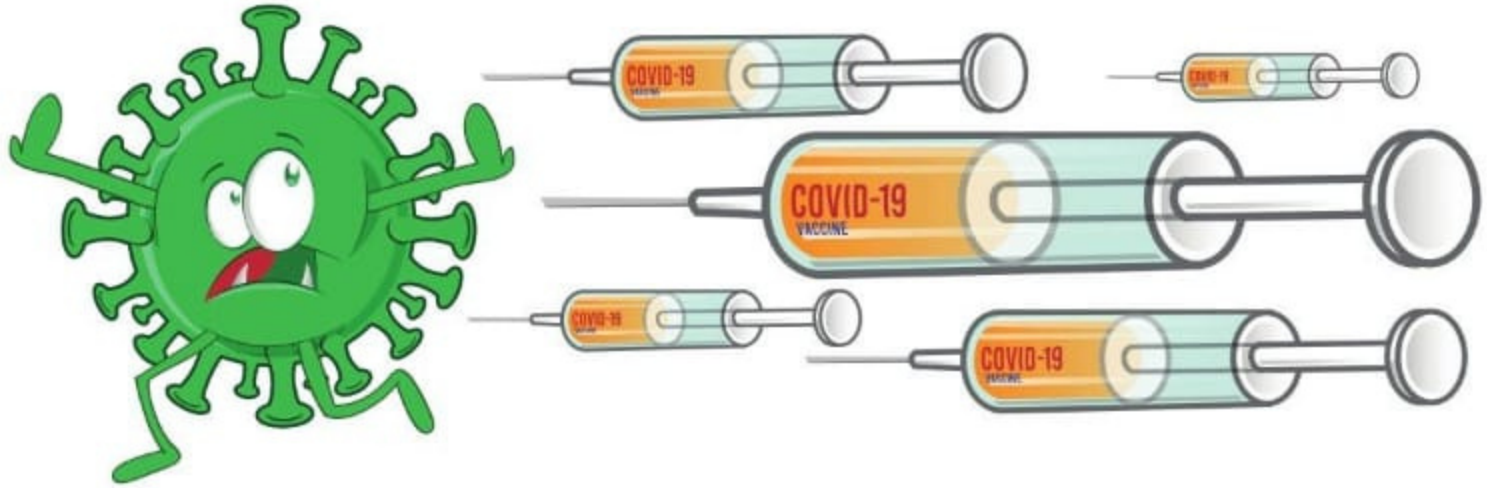
Gramin Shiksha Kendra

वैज्ञानियों का यह मानना है कि ऐसा किया जा सकता है! वैज्ञानिक यह भी मानते हैं कि ऐसा करना एक ही टीके के दो डोज़ लगाने से अधिक फायदेमंद हो सकता हैं।

परन्तु इस बात की परीक्षा अभी पूरी नहीं हुई है, और दो अलग वैक्सीन के डोज़ लगवाना अभी तक पूरी तरह से सुरक्षित या प्रभावी नहीं माना जा रहा।

19. मैं निर्धारित समय पे टीके का दूसरा डोज़ नहीं ले पायी। क्या इसे अब लेना सुरक्षित है?

Gramin Shiksha Kendra



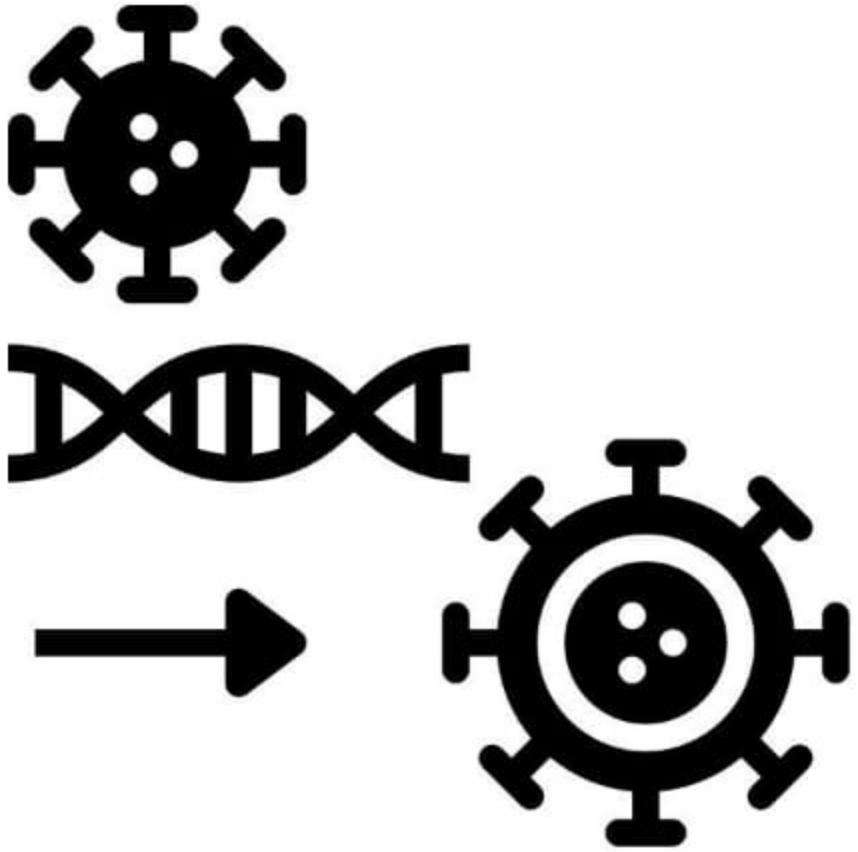
ज़्यादातर उदाहरणों में पहला टीका लेने के बाद 3-12 हफ़्तों में दूसरा डोज़ लेने से वैक्सीन सबसे अधिक प्रभावी होता है। परन्तु इस विषय पर समय समय से वैक्सीन बनाने वालों तथा सरकार की राय एवं सूचनाओं पर नज़र रखें।

पहले डोज़ के 6-12 महीने बाद वैक्सीन द्वारा शरीर को प्राप्त हुई रोग प्रतिरोध शक्ति तेज़ी से घटने लगती है। इसके बाद दूसरा डोज़ (बूस्टर) व्यर्थ हो जाता है। ऐसा होने पे, पहला डोज़ फिरसे लेने की ज़रुरत हो सकती है।

Gramin Shiksha Kendra

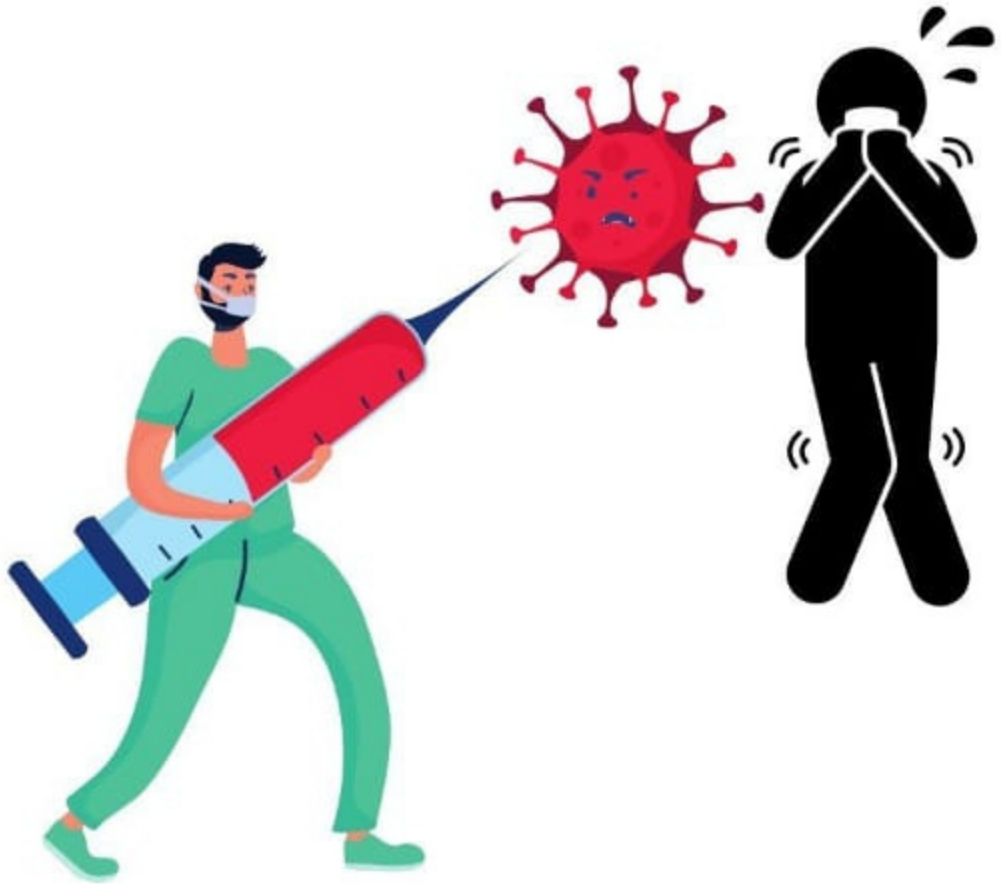
20. एक प्रसिद्द वैज्ञानिक ने कहा है कि कोविड बदलता रहेगा और हर नया प्रकार पिछले से ज़्यादा जानलेवा होगा- वैक्सीन के प्रभाव से बचने के लिए कोविड के नए प्रकारों के निर्माण की गति बढ़ जाएगी, एवं 3 साल में यह बीमारी एक ऐसा रूप लेगी जिससे कोई नहीं बचेगा। ऐसे में, मैं टीकाकरण क्यों करवाऊं?

यह सच नहीं है। अगर टीके के प्रभाव से बचने के लिए वायरस इतनी जल्दी अपना रूप बदल पाते, तो अब तक कईं ऐसी जानलेवा बीमारियां पैदा होती जिनसे इंसान बच नहीं पाता। उदाहरण के तौर पर, पोलियो का टीका दुनिया भर में करोड़ों शिशुओं को लगा है- कईं देशों में, भारत समेत, इसका फैलाव बिलकुल रुक भी चुका है। अगर वैक्सीन प्रभावशाली नहीं होते, तो पोलियो का मिटना कभी मुमकिन नहीं हो पाता।



21. यह टीका मेरे समुदाय को नष्ट करने के लिए बनाया गया है। वैक्सीन हमें बांझ बना देगी और हम प्रजनन नहीं कर पाएंगे।

Gramin Shiksha Kendra



1985 से, जब भारत में प्रतिरक्षा का काम शुरु हुआ था, इस तरह की अफवाएं विभिन्न प्रकार के (खसरा से लेकर पोलियो तक) टीकाकरण अभियानों के साथ सम्बंधित होती आयीं हैं। उस दौरान जिन बच्चों का टीकाकरण हुआ था, उनमे से कईं आज बालिग हैं और माता-पिता भी। अगर सरकार सच में नागरिकों के उपजाऊपन को हानि पहुंचना चाहती, तो उनके लिए पानी, नमक, आटा या चावल में कुछ मिलाना कठिन नहीं होता। कृपया ऐसी अफवाओं पर ध्यान न दें और न ही इनका प्रचार करें।

Gramin Shiksha Kendra

इस समय टीकाकरण ही कोविड-19 के फैलाव को रोकने का एक स्थायी उपाय है।

ज्ञान और जानकारी फैलाएं, डर नहीं!