कमजोर इम्यूनिटी वाले लोगों के लिए कोविड-19 टीके की रेफरेंस गाइड

जिन लोगों की इम्यूनिटी कमजोर होती है उनमें संक्रमण होने का खतरा अधिक होता है। इसमें कोविड-19 संक्रमण भी शामिल है। ***अगर आपको नीचे बताई गई स्वास्थ्य संबंधी कोई भी परेशानी है, तो यह माना जाएगा कि आपकी इम्यूनिटी थोड़ी या बेहद कमजोर है और आपको कोविड-19 टीके की एक अतिरिक्त खुराक से फायदा हो सकता है।*** **इसमें वे लोग शामिल हैं:**

- जो ट्यूमर या ब्लड कैंसर के लिए सक्रिय रूप से कैंसर उपचार करवा रहे हैं
- जिन्होंने अंग प्रत्यारोपण करवाया है और प्रतिरक्षा प्रणाली की शक्ति को दबाने के लिए दवा ले रहे हैं
- जिन्होंने पिछले 2 वर्षों के भीतर स्टेम सेल प्रत्यारोपण करवाया है या प्रतिरक्षा प्रणाली शक्ति को दबाने के लिए दवा ले रहे हैं
- जिन्हें मध्यम या गंभीर प्राथमिक इम्युनोडेफिशिएंसी है (जैसे DiGeorge सिंड्रोम, Wiskott-Aldrich सिंड्रोम)
- जिन्हें बढ़ा हुआ या अनुपचारित HIV संक्रमण है
- ऐसे उपचार करवा रहें जिनमें कॉर्टिकोस्टेरॉइड के हाई-डोज या दूसरी दवाएँ दी जाती हैं जो कि प्रतिरक्षा प्रणाली को दबा सकते हैं

इस सूची में उन सभी बीमारियों को शामिल नहीं किया गया है जिसमें आपकी इम्यूनिटी को कमजोर माना जाता है। कृपया अपने चिकित्सक से बात करके पक्का करें कि क्या अतिरिक्त खुराक आपके लिए फायदेमंद होगी। अगर आपकी इम्यूनिटी कमजोर है, तो नीचे दिया गया चार्ट देखें और पता करें कि कोविड-19 से सुरक्षित रहने के लिए आप कितनी खुराक लेने के योग्य हैं।

यदि आपने लगवाई है...	आयु वर्ग	प्राथमिक सीरीज़	क्या मुझे अतिरिक्त मोनोवैलेंट खुराक लगवानी चाहिए?	क्या मैं बूस्टर खुराक लगवा सकता/सकती हूँ?
Moderna	6 महीने से 4 साल के बच्चे	28 दिनों के अंतराल पर दो खुराकें दी जाती हैं	हाँ, आपको अपनी दूसरी खुराक के 28 दिन बाद अपनी अतिरिक्त खुराक लेनी चाहिए।	हाँ, 6 महीने से 4 साल के बच्चों को अपडेटेड बाइवैलेंट खुराक मिलनी चाहिए जो उनकी प्राथमिक सीरीज़ के समान ब्रांड की है
	5 साल के बच्चे	28 दिनों के अंतराल पर दो खुराकें दी जाती हैं	हाँ, आपको अपनी दूसरी खुराक के 28 दिन बाद अपनी अतिरिक्त खुराक लेनी चाहिए।	हाँ, 5 साल और उससे अधिक उम्र के लोगों को Pfizer या Moderna की अपडेटेड बाइवैलेंट बूस्टर खुराक लगवानी चाहिए।
	6 साल से अधिक उम्र के बच्चे	28 दिनों के अंतराल पर दो खुराकें दी जाती हैं	हाँ, आपको अपनी दूसरी खुराक के 28 दिन बाद अपनी अतिरिक्त खुराक लेनी चाहिए।	हाँ, 6 साल और उससे अधिक उम्र के बच्चों को अप टू डेट रहने के लिए आखिरी खुराक के 2 महीने के बाद अपडेटेड बाइवैलेंट Pfizer या Moderna mRNA बूस्टर का सुझाव दिया जाता है। 18 साल और उससे अधिक उम्र के लोग जिन्हें पिछला बूस्टर नहीं मिला है, वे भी अपनी प्राथमिक सीरीज़ को पूरा करने के 6 महीने बाद Novavax बूस्टर ले सकते हैं। वे ऐसा तभी कर सकते हैं जब वे अपडेटेड mRNA बूस्टर नहीं ले सकते या नहीं लेंगे..
Pfizer	6 महीने से 4 साल के बच्चे	**तीन खुराकें:** पहली दो खुराकें 21 दिन के अंतराल पर; दूसरी खुराक के 8 सप्ताह बाद तीसरी खुराक दी जानी चाहिए।	इस समय कोई अतिरिक्त प्राथमिक खुराक नहीं।	नहीं, अपडेटेड बाइवैलेंट खुराक उन 6 महीने से 4 साल की उम्र के बच्चों के लिए अधिकृत नहीं है, जो इस समय Pfizer प्राथमिक सीरीज़ पूरी कर चुके हैं।
	5 साल के बच्चे	21 दिनों के अंतराल पर दो खुराकें दी जाती हैं	हाँ, आपको अपनी दूसरी खुराक के 28 दिन बाद अपनी अतिरिक्त खुराक लेनी चाहिए।	हाँ, 5 साल के बच्चे जिन्हें Pfizer टीका मिला है, उन्हें केवल अपडेटेड Pfizer बाइवैलेंट बूस्टर दिया जा सकता है।
	6 साल से अधिक उम्र के बच्चे	21 दिनों के अंतराल पर दो खुराकें दी जाती हैं	हाँ, आपको अपनी दूसरी खुराक के 28 दिन बाद अपनी अतिरिक्त खुराक लेनी चाहिए।	हाँ, 6 साल और उससे अधिक उम्र के बच्चों को अप टू डेट रहने के लिए आखिरी खुराक के 2 महीने के बाद अपडेटेड बाइवैलेंट Pfizer या Moderna mRNA बूस्टर का सुझाव दिया जाता है। 18 साल और उससे अधिक उम्र के लोग जिन्हें पिछला बूस्टर नहीं मिला है, वे भी अपनी प्राथमिक सीरीज़ को पूरा करने के 6 महीने बाद Novavax बूस्टर ले सकते हैं। वे ऐसा तभी कर सकते हैं जब वे अपडेटेड mRNA बूस्टर नहीं ले सकते या नहीं लेंगे..
Johnson & Johnson	18 साल से अधिक उम्र के लोग	एक खुराक	हाँ, J&J की पहली खुराक के 28 दिनों के बाद आपको mRNA टीके की अतिरिक्त खुराक लेनी चाहिए।	हाँ, अप टू डेट रहने के लिए आखिरी खुराक के 2 महीने के बाद अपडेटेड बाइवैलेंट Pfizer या Moderna mRNA बूस्टर का सुझाव दिया जाता है। 18 साल और उससे अधिक उम्र के लोग जिन्हें पिछला बूस्टर नहीं मिला है, वे भी अपनी प्राथमिक सीरीज़ को पूरा करने के 6 महीने बाद Novavax बूस्टर ले सकते हैं। वे ऐसा तभी कर सकते हैं जब वे अपडेटेड mRNA बूस्टर नहीं ले सकते या नहीं लेंगे..
Novavax	12 साल से अधिक उम्र के बच्चे	21 दिनों के अंतराल पर दो खुराकें दी जाती हैं	इस समय कोई अतिरिक्त प्राथमिक खुराक नहीं।	हाँ, 12 साल और उससे अधिक उम्र के बच्चों को अप टू डेट रहने के लिए आखिरी खुराक के 2 महीने के बाद अपडेटेड बाइवैलेंट Pfizer या Moderna mRNA बूस्टर का सुझाव दिया जाता है। 18 साल और उससे अधिक उम्र के लोग जिन्हें पिछला बूस्टर नहीं मिला है, वे भी अपनी प्राथमिक सीरीज़ को पूरा करने के 6 महीने बाद Novavax बूस्टर ले सकते हैं। वे ऐसा तभी कर सकते हैं जब वे अपडेटेड mRNA बूस्टर नहीं ले सकते या नहीं लेंगे।

अक्सर पूछे जाने वाले सवाल

टीके की अतिरिक्त खुराक और बूस्टर खुराक में क्या अंतर है?

एक अतिरिक्त खुराक कुछ रोगियों के लिए है (ऊपर दिए गए टेबल में देखें) जिन्होंने प्राथमिक वैक्सीन सीरीज़ पूरी कर ली है, लेकिन उनकी इम्यूनिटी मज़बूत नहीं है।

एक बूस्टर खुराक प्रतिरक्षा को बढ़ाने या सुधारने के लिए दी जाती है, जब समय के साथ प्रारंभिक वैक्सीन सीरिज़ और/या इम्यूनिटी कम हो जाती है।

कौन सी पुरानी बीमारियों के कारण आपको कोविड-19 से गंभीर रूप से बीमार होने का खतरा ज्यादा है?

नीचे बताई गई बीमारियों वाले किसी भी उम्र के लोगों में कोविड-19 से गंभीर रूप से बीमार होने की संभावना अधिक होती है।

कोविड-19 के टीके (प्रारंभिक खुराक और बूस्टर) और कोविड-19 से बचने के दूसरे निवारक उपाय महत्वपूर्ण हैं, खासकर अगर आप बुज़ुर्ग हैं या आपको कई बीमारियाँ हैं या कोई गंभीर बीमारी है, जो कि इस सूची में शामिल है। इस सूची में उन सभी संभावित बीमारियों को शामिल नहीं किया गया है जो आपको कोविड-19 से गंभीर रूप से बीमार होने के ज्यादा जोखिम में डालती हैं। अगर आपकी बीमारी इस सूची में शामिल नहीं है, तो अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से इस बारे में बात करें कि इस बीमारी में खुद की देखभाल कैसे की जाए और खुद को
कोविड-19 से कैसे बचाया जाए।

- कैंसर
- गुर्दे की पुरानी बीमारी
- लीवर की पुरानी बीमारी
- फेफड़ों की पुरानी बीमारी
- डिमेंशिया या दूसरी न्यूरोलॉजिकल बीमारियाँ
- मधुमेह (टाइप 1 या 2)
- डाउन सिंड्रोम
- हृदय रोग
- HIV संक्रमण
- कमजोर इम्यूनिटी (कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली)
- मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी बीमारियाँ
- अधिक वजन और मोटापा
- गर्भावस्था
- सिकल सेल रोग या थैलेसीमिया
- धूम्रपान, वर्तमान या छोड़ा हुआ
- किसी ठोस अंग या ब्लड स्टेम सेल का प्रत्यारोपण
- स्ट्रोक या सेरेब्रोवास्कुलर रोग, जो मस्तिष्क में रक्त के प्रवाह को प्रभावित करता है
- नशे की लत से जुड़े विकार
- ट्यूबरक्लोसिस

अपडेटेड/बाइवैलेटं बूस्टर क्या होता है?

अपडेटेड/बाइवैलेंट कोविड-19 बूस्टर एक वैक्सीन फॉर्मूला है जो कोरोनावायरस के मूल स्ट्रेन के खिलाफ हमारी इम्यूनिटी को बढ़ाता है और साथ ही नए वैरिएंट से भी बचाता है, जो कि वर्तमान मामलों में से अधिकांश के लिए जिम्मेदार हैं। अपडेटेड बूस्टर का मकसद वायरस के खिलाफ सबसे अच्छी सुरक्षा प्रदान करना है और समय के साथ कम हो रही टीके की प्रभावशीलता की समस्या का समाधान करना है।

क्या मध्यम या गंभीर रूप से कमजोर इम्यूनिटी वाले लोगों को ये सभी खुराक लगवाने के लिए डॉक्टर के नोट/पर्चे या अन्य दस्तावेज़ की आवश्यकता होगी?

नहीं, व्यक्ति खुद से इसकी पहचान कर सकता है और जहां भी टीके लगाए जाते हैं वहां से सभी खुराक ले सकता है। इससे यह सुनिश्चित करने में मदद मिलेगी कि ऐसी आबादी के लिए और कोई बाधाएं नहीं हैं। अगर कमजोर इम्यूनिटी वाले लोगों के मन में उनकी खास बीमारी से जुड़े प्रश्न हैं, तो वे अपने डॉक्टर पूछ सकते हैं कि अतिरिक्त खुराक लेना उनके लिए उपयुक्त है या नहीं।

क्या मुझे कोविड-19 का टीका लगवाने के बाद भी सावधानियाँ बरतनी होंगी?

हाँ, टीका लगवाने के बाद भी कुछ सार्वजनिक इनडोर सेटिंग में आपके लिए मास्क पहनना जरूरी हो सकता है। हमारे *मास्क और फ़ेस कवरिंग से जुड़े अक्सर पूछे जाने वाले सवाल के पेज* (अंग्रेज़ी में) पर अधिक जानकारी प्राप्त करें। हमारी यह भी सलाह है कि आप अपने हाथों को बार-बार धोएं, दूसरों से 6 फ़ीट (2 मीटर) की दूरी बनाएं और सीमित सभाएं करें।

कोविड-19 के टीके अच्छी तरह से काम करते हैं, लेकिन वे 100% प्रभावी नहीं हैं। टीका लगने के बावजूद कुछ लोगों को कोविड-19 हो सकता है। जल्दी से फैलने वाले वैरिएंट्स के बढ़ने के कारण यह जरूरी हो गया है कि वायरस के प्रसार को कम करने के लिए सभी लोग मास्क पहनने जैसी सावधानियां बरतें।

और सवाल हैं? यहाँ जाएँ: ***doh.wa.gov/covidbooster***

Washington State Department of Health

DOH 825-064 December 2022 Hindi
इस दस्तावेज़ का अनुरोध अलग प्रारूप में करने के लिए 1-800-525-0127 पर कॉल करें। बहरे या कम सुनने वाले ग्राहक, कृपया 711 (Washington Relay) पर कॉल करें या civil.rights@doh.wa.gov पर ईमेल करें।