હૃદય રોગવાળા લોકો માટે ટોચની 10 COVID-19 રસીકરણ ટિપ્સ

કેનેડામાં લોકોને શું જાણવું જોઈએ

1 કોઇપણ ચિંતા અંગે તમારા પરિવારના સભ્યો અને મિત્રો સાથે વાત કરો કે જેને રસી આપવામાં આવી છે, અથવા સ્થાનિક ફાર્માસિસ્ટ સાથે તમારી ચિંતાઓ વિશે વાત કરવાથી તમને રસીકરણ વિશે ઓછી ચિંતા થાય છે.

2 જો તમને હજી પણ રસી લેવાની ચિંતા છે, તો તમારા આરોગ્યસંભાળ પ્રદાતાને એવા ઉપકરણો અથવા દવાઓ વિશે પૂછો કે જે રસી આપતા પહેલા ચિંતા ઘટાડી શકાય.

3 તમે તમારા રસીકરણ માટે જાઓ તે પહેલાં આરામ કરવાનો પ્રયાસ કરો. રસી પોતે જ નહીં, રસીકરણ વિશે ચિંતા, માથાનો દુખાવો, સ્નાયુઓમાં દુખાવો અને ઠંડી જેવી આડઅસર પેદા કરી શકે છે.

4 રસીકરણના સંચાલકને તમારા હૃદયની પરિસ્થિતિઓ અને દવાઓ વિશે જણાવવા માટે તમારી રસીકરણ નિમણૂક પર તૈયાર રહો.

5 જો તમે કુમાદિન અથવા વોરફારિન જેવી દવાઓ પર છો, તો ખાતરી કરો કે તમારા હૃદયની ચોકકસ સ્થિતિ માટે તમારા લોહીનુ પાતળું સ્તર (આઈએનઆર) સ્થિર અને સામાન્ય સ્તરે છે. જે તમારા રક્તસ્રાવનું જોખમ ઘટાડશે.

6 જો તમે લોહી પાતળા કરવાની દવા લો છો, તો ઈન્જેક્શન સાઇટની આસપાસ કોઈ વધુ ઉઝરડો અથવા લોહી નીકળવાની શકયતા હોય. આ સામાન્ય છે. તમારે અન્ય લોકો કરતા થોડી વધારે સમય ઇંજેક્શન સાઇટ પર દબાવવું પડી શકે છે, પરંતુ રસીકરણ ક્લિનિક છોડતા પહેલા લોહી વહેવું બંધ થવું જોઈએ.

7 રોગ નિયંત્રણ અને નિવારણ કેન્દ્ર અનુસાર, રસીકરણની બીજી માત્રા સાથે આડઅસરો ઘણી સામાન્ય છે. તમારા એમ્પ્લોયર અને પરિવાર સાથે કામ અથવા કૌટુંબિક ફરજોમાંથી સમય કાઢવા માટે ગોઠવણ કરો જેથી તમે દરેક ડોઝ પહેલાં અને પછી પૂરતા પ્રમાણમાં આરામ મેળવી શકો.

8 1. તમારી રસીકરણ નિમણૂકના સમયની યોજના બનાવો. ઉદાહરણ તરીકે, રસીકરણ પછી સમય કાઢવો શક્ય ન હોય તો શુક્રવારે તેને લેવાની યોજના બનાવો. જો તમારી હૃદયની જટિલ સ્થિતિ છે અને અઠવાડિયાના દિવસ દરમિયાન ફક્ત તમારા આરોગ્યસંભાળ પ્રદાતા અથવા હૃદયરોગ નિષ્ણાત સુધી પહોંચી શકો છો, તો આડઅસરોને લીધે તમારે તબીબી સલાહની જરૂર હોય તેવા કિસ્સામાં તમારા રસીકરણની નિમણૂકને અઠવાડિયાના દિવસે સુનિશ્ચિત કરો.

9 સાર્વજનિક સ્વાસ્થ્ય પ્રોટોકોલને અનુસરો અને તમને રસી મળે પછી ઓછામાં ઓછા 15 મિનિટની રાહ જુઓ. જો તમને કોઈ તાત્કાલિક આડઅસરનો અનુભવ થાય તો આ તમને સહાયક થશે.

10 COVID-19 અને રસી વિશે ઘણી ખોટી માહિતી છે. જો તમને આવી માહિતી મળી આવે છે જે તમારા COVID-19 રસીકરણ પહેલાં અથવા તે પછી તમને ચિંતા કરાવે છે, તો તમે કેનેડિયન મેડિકલ એસોસિએશન વેબસાઇટ અથવા અમારી માહિતી શીટ પર સૂચિબદ્ધ અન્ય ખૂબ આદરણીય વેબસાઇટ્સ પર વિશ્વસનીય માહિતી મેળવી શકો છો.

ચાઇનીઝ કેનેડિયન હાર્ટ એન્ડ બ્રેઇન એસોસિએશન (cchaba.ca) ની ભાગીદારીમાં અને હૃદયરોગના નિષ્ણાતોના સહયોગથી હાર્ટલાઇફ ફાઉન્ડેશન (heartlife.ca) દ્વારા આ માહિતી તમારા માટે લાવવામાં આવી છે. આ શંસાધનને કેનેડિયન કાર્ડિયોવાસ્ક્યુલર સોસાયટી (ccs.ca), કેનેડિયન પુખ્ત જન્મજાત હાર્ટ દ્વારા સમર્થન આપવામાં આવે છે. નેટવર્ક (cachnet.org) અને કેનેડિયન હાર્ટ ફેઇલયોર એસોસિએશન (heartfailure.ca).
અનુવાદ મદદ માટે આભાર: Jigar, Yashesh અને Khushali ભારતથી.

HeartLife FOUNDATION · Chinese Canadian Heart & Brain Association · Canadian Cardiovascular Society · CHFS/SCIC Canadian Heart Failure Society / Société canadienne d'insuffisance cardiaque

"દર્દીઓ માટે દર્દીઓ દ્વારા બનાવેલ શંસાધન"