

இதய நிலைமைகள் உள்ளவர்களுக்கு சிறந்த 10 COVID-19 தடுப்பூசி

கனடாவில் உள்ளவர்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியவை

- 1** தடுப்பூசி போடப்பட்ட உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்கள் மற்றும் நண்பர்களிடம் அல்லது உள்ளூர் மருந்தாளரிடம் ஏதேனும் கவலைகள் பற்றி பேசுங்கள். உங்கள் கவலைகளைப் பற்றிப் பேசுவது தடுப்பூசி குறித்த ஆர்வத்தை குறைக்க உதவும்.
- 2** தடுப்பூசி போடுவதைப் பற்றி நீங்கள் இன்னும் கவலைப்படுகிறீர்களானால், தடுப்பூசி போடுவதற்கு முன்பு கவலையைக் குறைக்கக்கூடிய கருவிகள் அல்லது மருந்துகள் பற்றி உங்கள் சுகாதார வழங்குநரிடம் கேளுங்கள்.
- 3** உங்கள் தடுப்பூசிக்குச் செல்வதற்கு முன்பு ஓய்வெடுக்க முயற்சி செய்யுங்கள். தடுப்பூசி பற்றிய கவலை, தடுப்பூசி அல்ல, தலைவலி, தசை வலி மற்றும் குளிர் போன்ற பக்க விளைவுகளை ஏற்படுத்தும்.
- 4** உங்கள் இதய நிலைமை மற்றும் மருந்துகள் பற்றி தடுப்பூசி நிர்வாகியிடம் சொல்ல உங்கள் தடுப்பூசி சந்திப்பில் தயாராக இருங்கள்
- 5** நீங்கள் கூமாடின் அல்லது வார்ஃபரின் போன்ற மருந்துகளில் இருந்தால், உங்கள் இரத்த மெல்லிய நிலை (INR) நிலையானது மற்றும் உங்கள் குறிப்பிட்ட இதய நிலைக்கு சாதாரண மட்டத்தில் இருப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். இது உங்கள் இரத்தப்போக்கு அபாயத்தைக் குறைக்கும்.
- 6** நீங்கள் இரத்த மெல்லியதாக இருந்தால், ஊசி இடத்தை சுற்றி ஒரு பெரிய காயம் அல்லது இரத்தப்போக்கு எதிர்பார்க்கலாம். இது சாதாரணமானது. உங்கள் ஊசி தளத்தில் மற்றவர்களை விட சற்று நீளமாக நீங்கள் அழுத்த வேண்டியிருக்கும், ஆனால் நீங்கள் தடுப்பூசி கிளிளிக்கிலிருந்து வெளியேறுவதற்கு முன்பு இரத்தப்போக்கு நிறுத்தப்பட வேண்டும்
- 7** நோய் தடுப்பு மற்றும் தடுப்பு மையத்தின் கூற்றுப்படி, இரண்டாவது தடுப்பூசி அளவைக் கொண்டு பக்க விளைவுகள் அதிகம் காணப்படுகின்றன. வேலை அல்லது குடும்பக் கடமைகளில் இருந்து நேரத்தை எடுக்க உங்கள் முதலாளி மற்றும் குடும்பத்தினருடன் ஏற்பாடு செய்யுங்கள், இதனால் ஒவ்வொரு டோஸுக்கும் முன்னும் பின்னும் போதுமான ஓய்வு கிடைக்கும்.



இதய நிலைமைகள் உள்ளவர்களுக்கு சிறந்த 10 COVID-19 தடுப்பூசி

கனடாவில் உள்ளவர்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியவை

8 உங்கள் தடுப்பூசி சந்திப்பு நேரத்தை திட்டமிடுங்கள். எடுத்துக்காட்டாக, தடுப்பூசி போட முடியாவிட்டால் நேரத்தை எடுத்துக் கொண்டால், அதை வெள்ளிக்கிழமை வைத்திருக்க திட்டமிடுங்கள். உங்களுக்கு ஒரு சிக்கலான இதய நிலை இருந்தால் மற்றும் வார நாட்களில் உங்கள் சுகாதார வழங்குநரை அல்லது இருதயநோய் நிபுணரை மட்டுமே அணுக முடியும் என்றால், பக்கவிளைவுகள் காரணமாக உங்களுக்கு மருத்துவ ஆலோசனை தேவைப்பட்டால் ஒரு வார நாளில் உங்கள் தடுப்பூசி சந்திப்பை திட்டமிடுங்கள்.

9 பொது சுகாதார நெறிமுறையைப் பின்பற்றி, தடுப்பூசி பெற்ற பிறகு குறைந்தபட்சம் 15 நிமிடங்கள் காத்திருக்கவும். ஏதேனும் உடனடி பக்க விளைவுகளை நீங்கள் சந்தித்தால் இது உதவியைப் பெற உங்களை அனுமதிக்கும்.

10 COVID-19 மற்றும் தடுப்பூசிகள் குறித்து நிறைய தவறான தகவல்கள் உள்ளன. உங்கள் COVID-19 தடுப்பூசிக்கு முன் அல்லது அதற்குப் பிறகு உங்களைப் பற்றிய தகவல்களை நீங்கள் கண்டால், கனடிய மருத்துவ சங்கத்தின் வலைத்தளத்திலோ அல்லது எங்கள் தகவல் தாளில் பட்டியலிடப்பட்ட பிற மரியாதைக்குரிய வலைத்தளங்களிலோ நம்பகமான தகவல்களைக் காணலாம்.

This information is brought to you by the HeartLife Foundation (heartlife.ca) in partnership with the Chinese Canadian Heart and Brain Association (cchaba.ca) and in collaboration with heart disease experts. This resource is endorsed by the Canadian Cardiovascular Society (ccs.ca), Canadian Adult Congenital Heart Network (cachnet.org) and the Canadian Heart Failure Association (heartfailure.ca). Many thanks to our volunteers: Hardip Mahida and Sindhu Karpakal for their help with translation.

