

दिल की स्थिति वाले लोगों के लिए शीर्ष 10 COVID-19 टीकाकरण युक्तियाँ

कनाडा में लोगों को क्या पता होना चाहिए

- 1** किसी भी चिंता के बारे में अपने परिवार के सदस्यों और दोस्तों से बात करें जिन्हें टीका लगाया गया है, या अपनी चिंताओं के बारे में बात करने से आपको टीकाकरण के बारे में कम चिंता महसूस करने में मदद मिलेगी।
- 2** यदि आप अभी भी टीकाकरण के बारे में चिंतित हैं, तो अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से उन उपकरणों या दवाओं के बारे में पूछें जो टीकाकरण से पहले चिंता को कम कर सकते हैं।
- 3** अपने टीकाकरण के लिए जाने से पहले आराम करने का प्रयास करें। टीकाकरण के बारे में चिंता, न कि स्वयं वैक्सीन, सिरदर्द, मांसपेशियों में दर्द और ठंड लगना जैसे दुष्प्रभाव पैदा कर सकता है।
- 4** टीकाकरण प्रशासक को अपनी हृदय स्थितियों और दवाओं के बारे में बताने के लिए अपने टीकाकरण अपॉइंटमेंट के लिए तैयार रहें।
- 5** यदि आप Coumadin या Warfarin जैसी दवाओं का सेवन कर रहे हैं, तो सुनिश्चित करें कि आपका ब्लड थिनर लेवल (INR) स्थिर है और आपकी विशिष्ट हृदय स्थिति के लिए सामान्य स्तर पर है। यह आपके रक्तस्राव के जोखिम को कम करेगा।
- 6** यदि आप Blood Thinner ले रहे हैं, तो इंजेक्शन वाली जगह पर बड़े घाव या खून बहने की उम्मीद करें। यह सामान्य बात है। आपको अपनी इंजेक्शन साइट पर अन्य लोगों की तुलना में थोड़ी देर तक दबाना पड़ सकता है, लेकिन टीकाकरण क्लिनिक छोड़ने से पहले रक्तस्राव बंद हो जाना चाहिए।
- 7** रोग नियंत्रण और रोकथाम केंद्र के अनुसार, दूसरी टीकाकरण खुराक के साथ दुष्प्रभाव अधिक आम हैं। अपने नियोक्ता और परिवार के साथ काम या पारिवारिक कर्तव्यों से समय निकालने की व्यवस्था करें ताकि आपको प्रत्येक खुराक से पहले और बाद में पर्याप्त आराम मिल सके।
- 8** अपनी टीकाकरण नियुक्ति के समय की योजना बनाएं। उदाहरण के लिए, यदि टीकाकरण के बाद समय निकालना संभव नहीं है, तो इसे शुक्रवार को खाने की योजना बनाएं। यदि आपके पास एक जटिल हृदय स्थिति है और आप केवल अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता या हृदय रोग विशेषज्ञ के पास सप्ताह के दिनों में पहुंच सकते हैं, तो साइड इफेक्ट के कारण चिकित्सा सलाह की आवश्यकता होने पर सप्ताह के दिन अपनी टीकाकरण नियुक्ति निर्धारित करें।
- 9** सार्वजनिक स्वास्थ्य प्रोटोकॉल का पालन करें और टीकाकरण प्राप्त करने के बाद कम से कम 15 मिनट तक प्रतीक्षा करें। यह आपको किसी भी तत्काल दुष्प्रभाव का अनुभव होने पर सहायता प्राप्त करने की अनुमति देगा।
- 10** COVID-19 और टीकों के बारे में बहुत सारी गलत जानकारी है। यदि आपको ऐसी जानकारी मिलती है जो आपके COVID-19 टीकाकरण से पहले या बाद में आपको चिंतित करती है, तो आप कनाडाई मेडिकल एसोसिएशन की वेबसाइट या हमारे सूचना पत्र पर सूचीबद्ध अन्य उच्च सम्मानित वेबसाइटों पर विश्वसनीय जानकारी पा सकते हैं।

यह जानकारी आपके लिए HeartLife Foundation (heartlife.ca) द्वारा Chinese Canadian Heart and Brain Association (cchaba.ca) की साझेदारी में और हृदय रोग विशेषज्ञों के सहयोग से लाई गई है।

यह संसाधन Canadian Cardiovascular Society (ccs.ca), Canadian Adult Congenital Heart Network (cachnet.org) और Canadian Heart Failure Association (heartfailure.ca) द्वारा समर्थित है।

