Tamil

கோவிட்-19

Region of Peel
working with you

தடுப்பூசி பெற்றதற்குப் பிந்தைய பராமரிப்பு குறிப்புகள் பற்றிய தாள்

தடுப்பூசி பெற்ற உடனேயே நான் செய்ய வேண்டியது என்ன?

- **உங்களுக்கான தடுப்பூசி பெற்றுக்கொண்ட உடனேயே** நீங்கள் நன்றாகத்தான் இருக்கிறீர்கள் என உறுதி செய்துகொள்வதற்காக நீங்கள் **15 நிமிட நேரம் மருத்துவகத்திலேயே காத்திருக்க வேண்டும்.** மருத்துவக அலுவலர்கள் ஆலோசனைப்படி மருத்துவகத்திலேயே காத்திருக்கும்படி நீங்கள் கேட்டுக்கொள்ளப்படுவீர்கள். தடுப்பூசி காரணமாக, சாத்தியமானதொரு ஒவ்வாமை இருந்துவிடுமோ என்ற கவலையின்பேரில், கொஞ்சம் நீடித்த நேரமான 30 நிமிட நேரம் கூட காத்திருக்க வேண்டியிருக்கலாம். சாதாரணமாகவே ஒவ்வாமை எதிர்வினைகள் இருப்பதில்லை என்றாலும்கூட, தடுப்பூசி செலுத்திய பின்னர் மயக்கமோ அல்லது ஒவ்வாமை எதிர்வினைகளோ நேரக்கூடும். ஒவ்வாமை எதிர்வினைகளின் அறிகுறிகளில், படைகள் (பெரும்பாலும் அரிப்பினை ஏற்படுத்தக்கூடிய சருமத்தின்மீது நுண்ணிய கொப்புளங்கள்), முகம், நாக்கு அல்லது தொண்டையில் வீக்கம், அல்லது சுவாசிப்பதில் சிரமம் ஆகியவை அடங்கும். இம்மாதியான நிகழ்வுகள் நேர்ந்தால் அவற்றைச் சமாளிக்க மருத்துவக பணியாளர்கள் தயாராக இருப்பார்கள்.
- நீங்கள் காத்திருக்கும் வேளையில் உடல்நலம் சரியில்லாதது போல் உணர்ந்தால் **மருத்துவக பணியாளரிடம் தெரிவிக்கவும்.**
- மருத்துவகத்தின் உள்ளே காத்திருக்க வேண்டியிருந்தால், **உங்கள் முகக் கவசத்தை அணிந்தபடியே இருக்கவும், மற்றும் மற்றவர்களிடம் இருந்து 2 மீட்டர் இடைவெளி விட்டு விலகி இருப்பதை** உறுதி செய்யவும்.
- மருத்துவகத்தை விட்டு வெளியேறும் முன்னதாக, **உங்கள் கைகளைக் கழுவ ஆல்கஹால் அடிப்படையிலான துடைப்பான் உபயோகிக்கவும்.**
- தடுப்பூசி செலுத்திக்கொண்ட பின்னர் குறைந்தது 15 நிமிடங்களுக்கு **எந்த ஒரு வாகனத்தையோ அல்லது பிற போக்குவரத்து சாதனங்களையோ இயக்க வேண்டாம்.**

அடுத்த சில நாட்களில் நான் என்ன எதிர்பார்க்கலாம்?

- தடுப்பூசி செலுத்திக்கொண்ட அந்த நாளிலோ அல்லது அடுத்த இரு நாட்களிலோ பக்கவிளைவுகள் ஏற்படலாம். இந்த பக்க விளைவுகள் உங்கள் நலனுக்கு பாதகமானவை அல்ல என்றாலும் அந்த நாள் அல்லது அடுத்த இரு நாட்களுக்கு நீங்கள் சுகமில்லாததுபோல் உணர்வீர்கள். இப்படியான பக்க விளைவுகள் தாமாகவே விலகிபோய்விடும்.
- தடுப்பூசி செலுத்திக்கொண்ட பின்னர், பின்வரும் சில பக்க விளைவுகள் உண்டாகலாம்:
  - ஊசி செலுத்திய இடத்தில் வலி அல்லது சிவந்துபோதல்
  - படைகள்
  - அசதி
  - தலைவலி
  - தசைவலி அல்லது மூட்டு வலி
  - குளிர்காய்ச்சல்
  - காய்ச்சல்
  - வீக்கமடைந்த சுரப்பிகள்
  - வயிற்றுப்போக்கு
  - குமட்டல்/வாந்தி
  - உங்கள் அக்குளில் சுரப்பிகள் வீங்குதல்
- ஊசி செலுத்திய இடத்தில் ஈரமான குளிர்ச்சியான ஒரு துணியினால் ஒற்றியெடுப்பது வேதனையைக் குறைக்க உதவும் மற்றும், தேவையானால், காய்ச்சல் அல்லது வலிக்கு காய்ச்சல் அல்லது வலி மருந்து (அசிட்டாமினோஃபென் அல்லது இபுப்ரோஃபென் போன்றவை) நிவாரணம் அளிக்கலாம்.
- தடுப்பூசி செலுத்திக்கொண்ட பின்னர் கடுமையான எதிர்வினைகள் ஏற்படுவது அரிது. எனினும், **தடுப்பூசி செலுத்திக்கொண்ட 3 நாட்களுக்குள்ளாக பின்வரும் ஏதேனும் மோசமான எதிர்வினைகள் உருவாகினால், உடனடியாக மருத்துவ கவனிப்பினைப் பெறவும் அல்லது அப்போதே 911 ஐ அழைக்கவும்:**
  - படைகள்
  - முகம் அல்லது வாயில் வீக்கம்
  - சுவாசிப்பதில் சிரமம்
  - வெளுத்துபோதல் மற்றும் கடுமையான கிறக்கம்
  - அதிக காய்ச்சல் (40°C க்கும் அதிகமாக)
  - வலிப்புகள் அல்லது சுளுக்குகள்
  - பிற கடுமையான அறிகுறிகள் (உதா: ஊசிகளால் குத்துதல் அல்லது மறத்த தன்மை).

- தடுப்பூசி செலுத்திக்கொண்ட பிறகு எந்த ஒரு கடுமையான பக்கவிளைவுகள் பற்றியும் பீல் பப்ளிக் ஹெல்த் அமைப்புக்கு தெரிவிக்கப்பட வேண்டும்.
- தடுப்பூசி செலுத்திக்கொண்ட பிறகு ஏற்படும் எந்த எதிர்வினைகளும் பற்றி உங்களுக்கு கவலை இருந்தால், உங்கள் உடல்நலப் பராமரிப்பாளரைத் தொடர்பு கொள்ளவும். எந்த ஒரு மோசமான எதிர்வினை பற்றியும் கேள்விகேட்க அல்லது புகாரளிக்க நீங்கள் உள்ளூர் சுகாதார அமைப்பையும் தொடர்பு கொள்ளலாம்.
- இப்படி இருந்தும் நீங்கள் தடுப்பூசியின் இரண்டாவது மருந்தளவைச் செலுத்திக்கொள்ள விரும்பினால், நீங்கள் அனுபவித்த பக்க விளைவுகள் பற்றி இரண்டாவது மருந்தளவினை செலுத்தவிருக்கும் நபரிடம் கூறிவிடவும்.

தடுப்பூசியின் இரண்டாவது மருந்தளவை செலுத்திக்கொள்ள நான் திரும்பவும் எப்போது வரவேண்டும்?

- உங்கள் இரண்டாவது மருந்தளவினைப்பெற்றுக்கொள்ள நீங்கள் திரும்பவும் வருவதை உறுதி செய்யவும். நீங்கள் ஏற்கெனவே செலுத்திக்கொண்ட அதே தடுப்பூசி மருந்தைத்தான் நீங்கள் பெற வேண்டும். சரியான சமயத்தில் உங்கள் இரண்டாவது மருந்தளவினைப்பெற்றுக்கொள்வதை உறுதி செய்து கொள்வதற்காக, மருத்துவகத்தை விட்டுச் செல்லும் முன்னதாக ஒரு தேதியை முன்பதிவு செய்துகொள்ளவும்.
  - இன்று நீங்கள் Pfizer-BioNTech COVID-19 தடுப்பூசியை செலுத்திக்கொண்டிருந்தால், உங்கள் இரண்டாவது மருந்தளவினைப்பெறுவதற்கு நீங்கள் 21 நாட்கள் கழித்து வர வேண்டும்
  - இன்று நீங்கள் Moderna COVID-19 தடுப்பூசியை செலுத்திக்கொண்டிருந்தால், உங்கள் இரண்டாவது மருந்தளவினைப்பெறுவதற்கு நீங்கள் 21 நாட்கள் கழித்து வர வேண்டும்.

தடுப்பூசியின் முதலாவது மருந்தளவைப் பெற்றுக்கொண்டு மிதமான ஒரு பக்கவிளைவினை நீங்கள் அனுபவித்திருந்தாலும் கூட, கோவிட்-19 க்கு எதிராக மிகச்சிறந்த பாதுகாப்பினை அடைய நீங்கள் இரண்டாவது மருந்தளவினையும் செலுத்திக்கொண்டாக வேண்டும்.

தடுப்பூசி பெற்றுக்கொண்ட பின்னர் நினைவில் கொள்ளவேண்டிய விஷயங்கள்

- உடல்ரீதியான சமூக விலகல், கைகளைக் கழுவுதல் அல்லது கை சுத்திகரிப்பியை (சானிட்டைசர்) அடிக்கடி உபயோகித்தல், முக கவசம் அனிதல் மற்றும் உங்கள் வீட்டார் அல்லாத வெளியில் இருக்கும் பிறருடன் தொடர்புகளை தவிர்த்தல்/குறைத்தல் போன்ற **பொது மக்களுக்கான சுகாதார நடவடிக்கைகளை தொடர்ந்து கடைப்பிடிப்பது** முக்கியமாகும்.
- கோவிட்-19 க்கான இவ்விரண்டு தடுப்பூசிகளையும் பெற்றுக்கொள்ளும் வரையில் மற்றும் இரண்டாவது மருந்தளவு செலுத்திக்கொண்டதில் இருந்து குறைந்தது 28 நாட்கள் வரையில் வேறெந்த தடுப்பூசிகளையும் (கோவிட்-19 க்கான உங்கள் இரண்டாவது தடுப்பூசிக்கான மருந்தளவு தவிர்த்து) செலுத்திக்கொள்ள வேண்டாம் (உங்கள் உடல்நலப் பராமரிப்பாளர் அவசியம் எனக் கருதினால் தவிர).
- நீங்கள் கர்ப்பம் **தரிக்க** உத்தேசம் கொண்டிருந்தால், உங்கள் முதன்மை சுகாதார பராமரிப்பாளரிடம் ஆலோசனை பெறவும்.

இந்த தாளையும் மற்றும் **இன்று நீங்கள் பெறுகின்ற கோவிட்-19 நோய்த்தடுப்புக்கான அச்சிடப்பட்ட ரசீது** ஆகிய இரண்டையும் பாதுகாப்பான ஒரு இடத்தில் பத்திரப்படுத்துங்கள். உங்கள் இரண்டாவது தடுப்பூசி செலுத்தலின்போது இந்த கோவிட்- நோய்த்தடுப்பு ரசீதினை உங்களுடன் கொண்டு வாருங்கள்.

ஜனவரி 6, 2021 தேதிப்படியான இந்த ஆவணத்தில் இருக்கும் தகவல்கள் நடப்பில் இருப்பவையாகும்

ஒன்ட்டேரியோ சுகாதார அமைச்சகத்தின் அனுமதியுடன் சுருக்கமாக எழுதப்பட்டது

CDS-0918 21/02/05

மேலும் தகவல்களுக்கு, உங்கள் சுகாதார பராமரிப்பாளரிடம் பேசவும் அல்லது வருகை தரவும்: **peelregion.ca/coronavirus**

@regionofpeel @peelregion.ca @regionofpeel

Region of Peel
working with you