



## टीके क्या हैं?

एशियन मीडिया एक्सेस और  
स्पिटफायर द्वारा विकसित

कोविड-१९ के कारण सभी ने अपने जीवन में बदलाव किए हैं। हमारे दैनिक दिनचर्या अलग हैं, जैसे काम करना या घर से सीखना, मास्क पहनना, या अपने दोस्तों और रिश्तेदारों से छह फीट दूर रहना।

हमारे समुदायों को कोविड-१९ से सुरक्षित रखने का एक उपकरण टीका है। टीके हमारे प्रतिरक्षा तंत्र के लिए सीटबेल्ट की तरह होते हैं। रोग से लड़ने और हमें स्वस्थ रखने के लिए प्रतिरक्षा प्रणाली शरीर की रक्षा प्रणाली है। जैसे हम कार दुर्घटना की स्थिति में सुरक्षित रहने के लिए सीटबेल्ट पहनते हैं, वैसे ही टीका लगवाने से हमें स्वस्थ रखने में मदद मिलती है जब कोविड-१९ जैसे वायरस फैलते हैं।

टीके बीमारी से लड़ने के लिए हमारे शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को प्रशिक्षित करके काम करते हैं। यदि हम वायरस को पकड़ लेते हैं, तो हमारा शरीर तेजी से प्रतिक्रिया कर सकता है। यह हमें बहुत बीमार होने या अस्पताल जाने की आवश्यकता से बचाता है।

जब हमारा शरीर किसी वायरस से लड़ना जानता है, तो उसे रोग प्रतिरोधक शक्ति कहते हैं। टीके बहुत से लोगों को प्रतिरक्षा प्रदान करते हैं, जिसका अर्थ है कि वायरस आबादी के माध्यम से आसानी से नहीं फैल सकता है। जब वायरस फैलते हैं, तो वे नए रूपों में बदल सकते हैं। टीके वायरस को नए रूपों में बदलने से रोकने में मदद करते हैं जो अधिक नुकसान पहुंचाते हैं।



Photo Courtesy: Hindu Society of MN

टीकों ने समुदायों को १०० से अधिक वर्षों से वायरस से लड़ने में मदद की है। चेचक, खसरा और पोलियो से लड़ने वाले टीके और मुख्य कारण हैं कि ये घातक वायरस आज आम नहीं हैं। चेचक और अन्य वायरस के साथ अनुभव का निर्माण करते हुए, वैज्ञानिकों ने कोविड-१९ के लिए सुरक्षित और प्रभावी टीके विकसित किए। कोविड-१९ टीकों में इस्तेमाल की जाने वाली तकनीक और अवयवों पर दशकों तक शोध किया गया।

तीन कंपनियों (फाइजर, मॉडर्ना और जॉनसन एंड जॉनसन) ने कोविड-१९ टीके विकसित किए जो सुरक्षित और प्रभावी हैं। वैक्सीन सामग्री खाद्य सामग्री के समान हैं। वे एमएनआरए, वसा, शर्करा और लवण से बने होते हैं। भोजन की तरह, टीके के तत्व अपना काम करने के बाद आपके शरीर को छोड़ देते हैं। एमआरएनए वह घटक है जो फाइजर और मॉडर्न टीकों को काम करता है। एमआरएनए एक अणु है जो वायरस से लड़ने के तरीके के बारे में प्रतिरक्षा प्रणाली को निर्देश देता है। ये हानिरहित अणु हमारी प्रतिरक्षा प्रणाली को कोविड-१९ से लड़ने का अभ्यास करने और एक मजबूत रक्षा बनाने की अनुमति देते हैं।

	फाइजर-बायोएनटेक	मॉडर्ना	जॉनसन एंड जॉनसन
सक्रिय घटक:	एमआरएनए	एमआरएनए	वेक्टर (वायरस का निष्क्रिय टुकड़ा जो प्रतिरक्षा प्रणाली को रक्षा बनाने में मदद करता है)
उम्र के लिए:	५+	१८+	१८+
खुराक:	२+ बूस्टर	२+ बूस्टर	१+ बूस्टर
प्रभावशीलता:	९५%	९५%	६७%

यह सुनिश्चित करने के लिए कि वे सुरक्षित और प्रभावी हैं, प्रत्येक टीके अनुसंधान और परीक्षण के तीन सख्त दौर से गुजरे हैं। प्रत्येक टीके को दो अनुमोदन भी प्राप्त हुए। एक खाद्य एवं औषधि प्रशासन (एफडीए) से था, यह सुनिश्चित करने वाली सरकारी एजेंसी कि दवाएं सुरक्षित हैं। दूसरा टीकाकरण प्रथाओं पर सलाहकार समिति से था। ये चिकित्सा और स्वास्थ्य विशेषज्ञ हैं जो टीकों के सुरक्षित उपयोग के लिए दिशानिर्देश विकसित करते हैं।



दिसंबर २०२० में टीकों को मंजूरी मिलने के बाद से, संयुक्त राज्य में २५५+ मिलियन लोगों ने उन्हें लिया है। इसलिए अब स्कूल जाना और काम पर लौटना सुरक्षित है। अपने प्रियजनों को व्यक्तिगत रूप से देखना भी सुरक्षित है। टीका लगवाना निःशुल्क और आसान है। आपके समुदाय में स्थानीय चिकित्सालय, दवासाजी और स्वास्थ्य केंद्र बिना किसी शुल्क के टीके उपलब्ध कराते हैं। एक प्राप्त करने के लिए आपको स्वास्थ्य बीमा या आईडी की आवश्यकता नहीं है।

शॉट लगने के बाद, थोड़ा बीमार महसूस करना सामान्य है। आपके हाथ में दर्द, सिरदर्द, थकान, मांसपेशियों में दर्द, ठंड लगना, बुखार या मतली हो सकती है। ये संकेत हैं कि टीका काम कर रहा है। आपका शरीर सीख रहा है कि वायरस से कैसे लड़ना है।

कोविड-१९ विशेष रूप से वृद्ध लोगों और अन्य स्वास्थ्य समस्याओं वाले लोगों के लिए खतरनाक है। उनका शरीर वायरस से बहुत अच्छी तरह से नहीं लड़ सकता है। टीकाकरण इन लोगों को वायरस से सुरक्षित रहने में मदद कर सकता है। यदि आपके परिवार में कोई वृद्ध है या उसे कोई स्वास्थ्य समस्या है, तो टीका लगवाने से उनके और आपके स्वयं के स्वास्थ्य की रक्षा होती है।

कोविड-१९ ने पिछले दो वर्षों को डरावना और भारी बना दिया है। लेकिन आप टीके के बारे में अधिक जानकर अपने स्वास्थ्य पर नियंत्रण रख सकते हैं और अपने समुदाय की रक्षा कर सकते हैं। चिकित्सक और उपचारिका आपके सवालों का जवाब देने और आपकी चिंताओं को कम करने के लिए तैयार हैं। इसलिए, सवाल पूछते रहें और परिवार के सदस्यों और दोस्तों से उनके टीके के अनुभव के बारे में बात करें। इससे आपको यह तय करने में मदद मिलेगी कि टीके आपके और आपके समुदाय के लिए सही हैं या नहीं। अधिक जानकारी के लिए, [projecthealings.info](http://projecthealings.info) पर जाएँ।



STAY SAFE MN

- ✓ Get your shot
- ✓ Share on social media
- ✓ Encourage at least 3 other people to get vaccinated