

# COVID-19 वैक्सीन - वृद्ध कनाडाई लोगों को क्या मालूम होना चाहिए



अक्टूबर 2023 (जनवरी 2024  
में अपडेट किया गया)

# National Institute on Ageing

सुझाया गया उद्धरण:

सिन्हा, एस.के., अरुलनंबी, ए., वोहरा-मिलर, एस.,  
और जॉनस्टोन, जे. (2024) COVID-19 वैक्सीन -  
वृद्ध कनाडाई लोगों को क्या मालूम होना चाहिए।

National Institute on Ageing.

Toronto, ON.

डाक पता:

National Institute on Ageing  
Ted Rogers School of Management  
350 Victoria St.  
Toronto, Ontario  
M5B 2K3  
Canada

## National Institute on Ageing के बारे में

National Institute on Ageing (NIA) Toronto Metropolitan University (पूर्व में Ryerson University) पर आधारित एक सार्वजनिक नीति और अनुसंधान केंद्र है। NIA पूरे जीवन काल में सफल आयुवृद्धि को बेहतर बनाने के लिए समर्पित है। वित्तीय, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक कल्याण सहित व्यापक दृष्टिकोण से आयुवृद्धि के मुद्दों पर विचार करने के लिए यह अपने जनादेश में अद्वितीय है।

NIA कनाडा की वृद्ध होती आबादी द्वारा पेश की कई चुनौतियों और अवसरों का समाधान करने हेतु आवश्यक बेहतर सार्वजनिक नीति और पर्याओं का ढांचा प्रदान करने के लिए अग्रणी अंतर-विषयक, साक्ष्य-आधारित और कार्रवाई योग्य अनुसंधान पर केंद्रित है।

NIA सरकारी, निजी और सार्वजनिक क्षेत्र के साझेदारों, शैक्षणिक संस्थानों, आयुवृद्धि से संबंधित संगठनों और कनाडाई लोगों के सभी स्तरों के साथ उत्पादक और सहयोगात्मक रूप से काम करने के लिए राष्ट्रीय नेतृत्व और सार्वजनिक शिक्षा प्रदान करने के लिए प्रतिबद्ध है।

## UHN और Sinai Health का स्वस्थ आयुवृद्धि और जराचिकित्सा कार्यक्रम

Sinai Health और University Health Network का स्वस्थ आयुवृद्धि और जराचिकित्सा कार्यक्रम सभी वृद्ध व्यक्तियों, विशेष रूप से जटिल और कमजोर लोगों की देखभाल के लिए समर्पित है। हम स्वस्थ आयुवृद्धि को सक्षम करने के लिए पारस्परिक विशेषज्ञता प्रदान करते हैं, अनुसंधान करते हैं, देखभाल के नवीन मॉडल लागू करते हैं, खुद को और दूसरों को शिक्षित करते हैं, और सभी साझेदारों के साथ सहयोग करते हैं।

## लेखक

यह मार्गदर्शन दस्तावेज़ इनके द्वारा लिखा गया था:

**डॉ. समीर के. सिन्हा, MD, DPhil, FRCPC, FCAHS, AGSF**

जराचिकित्सा Sinai Health और University Health Network;

स्वास्थ्य नीति अनुसंधान निदेशक, National Institute on Ageing;

सह - पराध्यापक, Departments of Medicine, Family and Community Medicine, Health Policy, Management and Evaluation, University of Toronto

**अरुशान अरुलनंबी, MPH**

नीति विश्लेषक, National Institute on Ageing, Toronto Metropolitan University

**सुशर्ी सबीना वोहरा-मिलर, MSc**

Unambiguous Science की संस्थापक

**डॉ. जेनी जॉनस्टोन, MD, PhD, FRCPC**

चिकित्सा निदेशक, Infection Prevention and Control, Sinai Health;

संक्रामक रोग विभागीय परभाग निदेशक, University of Toronto; सह - पराध्यापक, Departments of Medicine और Laboratory Medicine and Pathobiology, University of Toronto

## विषयसूची

COVID-19 वैक्सीन पर सामान्य परश्न	7
बुजुर्ग व्यक्तियों के लिए विशिष्ट परश्न	13
विशिष्ट जनसंख्या समूहों के लिए परश्न	18
COVID-19 वैक्सीन के बारे में मिथकों को दूर करना	22
अन्य परश्न	24

## परिचय

2020 के अंत से ही, अनुसंधान और महामारी विज्ञान रिपोर्टों के आधार पर कनाडा में विभिन्न COVID-19 वैक्सीन विकसित किए गए, स्वीकृत किए गए और सुझाए गए हैं। इन COVID-19 वैक्सीन के विकसित और स्वीकृत होने की खबर से उत्साह और आशा के साथ-साथ कुछ संशय भी देखने को मिला है, विशेष रूप से बुजुर्ग व्यक्तियों और हमारे समाज के कुछ सबसे कमजोर सदस्यों के बीच।

COVID-19 वैक्सीन के बारे में कई वैध परश्च और भ्रंतियाँ हैं, वे कैसे बनी और वे हमारे निजी स्वास्थ्य के लिए क्या मायने रखती हैं। इन चिंताओं को दूर करना महत्वपूर्ण है क्योंकि कनाडा संकट के चरण से बाहर निकल रहा है और COVID-19 के दीर्घकालिक परबंधन की ओर आगे बढ़ रहा है।

यहां बड़े-बुजुर्ग कनाडाई लोगों के बीच COVID-19 वैक्सीन के बारे में पूछे जाने वाले कुछ सामान्य परश्च के साथ ही साक्ष्य-सूचित उत्तर भी दिए गए हैं जो आपको नवीनतम तथ्यों से अवगत रखने में मदद करेंगे।

## COVID-19 वैक्सीन पर सामान्य प्रश्न

### वैक्सीन कैसे काम करती हैं?

कई तरह के जीवाणु, विषाणु या फफूंद जिनके कारण बीमारियां हो सकती हैं, हमारे शरीर में प्रवेश कर सकते हैं। इन्हें रोगजनक के रूप में जाना जाता है। इन रोग पैदा करने वाले जीवों से लड़ने के लिए, हमारे शरीर का प्रतिरक्षा तंत्र रोग-प्रतिकारक विकसित करता है जो रोगजनक के एक भाग के आधार पर बनता है, जिसे प्रतिजन कहा जाता है। यह रोग के विरुद्ध सुरक्षा बनाने में मदद करता है, जिसे प्रतिरक्षा के रूप में जाना जाता है। हमारे शरीर में, विशिष्ट रोगजनक-संबंधित प्रतिजन के लिए हजारों अलग-अलग रोग-प्रतिकारक होते हैं।

जब हमारा शरीर किसी नए रोगजनक, जैसे कि COVID-19 वायरस, का सामना करता है, तो विशिष्ट रोग-प्रतिकारक बनाने में समय लगेगा। जब तक हमारा शरीर प्रतिक्रिया देने के लिए तैयार होता है, तब तक संक्रमण पहले ही बहुत अधिक नुकसान पहुंचा चुका होता है, जिससे कभी-कभी गंभीर बीमारी और मृत्यु भी हो सकती है। लेकिन एक बार जब यह उस वायरस से लड़ता है, तो हमारा शरीर प्रतिजन-उत्पादक स्मृति कोशिकाएं भी बनाता है जो उसे यह याद रखने में मदद करती हैं कि उस विशेष वायरस से कैसे लड़ना है। इसलिए, अगली बार जब आप उसी वायरस के संपर्क में आते हैं, तो आपका शरीर इसको याद रखता है और इसके विरुद्ध अपनी रक्षा प्रणाली को तुरंत तैयार करने में सक्षम हो जाता है।

इस स्थिति में वैक्सीन उपयोगी साबित हो सकती हैं। वैक्सीन में कमजोर हुआ वायरस, निष्क्रिय प्रतिजन या प्रतिजन उत्पन्न करने का एक ब्लूप्रिन्ट होता है जो प्रतिरक्षा तंत्र की प्रतिक्रिया को सक्रिय करता है। वे शरीर को अलग-अलग तरह के रोगजनकों के विरुद्ध प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया बढ़ाने को सक्षम बनाते हैं। इसका

अर्थ यह है कि बाद में, अगर आपके शरीर में कोई वास्तविक रोगजनक आ जाता है जिसके विरुद्ध आपको प्रतिरक्षित किया गया है, तो यह तुरंत इसे पहचान सकता है और शीघ्र ही प्रतिक्रिया दे सकता है, तथा गंभीर स्वास्थ्य समस्याएं पैदा होने से पहले इससे लड़ सकता है।

### mRNA वैक्सीन कैसे काम करती हैं और कौन-कौन सी वैक्सीन उपलब्ध हैं?

mRNA या संदेशवाहक RNA, हमारे शरीर में प्राकृतिक रूप से पाया जाने वाला एक अणु है और रेसिपी कार्ड के जैसे हमारे शरीर को जरूरी प्रोटीन बनाने के निर्देश देता है।

COVID-19 महामारी से पहले, शोधकर्ता दशकों से mRNA-आधारित उपचारों के लिए अध्ययन और काम कर रहे थे। जैसे ही COVID-19 का कारण बनने वाले वायरस के बारे में जरूरी जानकारी मिली, वैज्ञानिकों ने पहली mRNA COVID-19 वैक्सीन बनाना शुरू कर दिया।

इन वैक्सीन में, शरीर को स्पाइक प्रोटीन प्रतिजन का एक सुरक्षित भाग बनाने का निर्देश देने के लिए, जो वास्तविक COVID-19 वायरस की सतह पर पाया जाता है, कृत्रिम mRNA का उपयोग किया गया है। ये वैक्सीन mRNA निर्देश या रेसिपी कार्ड पहुंचाकर काम करते हैं जो शरीर को स्पाइक प्रोटीन एंटीजन की थोड़ी मात्रा का उत्पादन करने का निर्देश देता है। हमारा शरीर पहचानता है कि यह एंटीजन सम्बंधित नहीं है और COVID-19 वायरस के स्पाइक प्रोटीन एंटीजन के विरुद्ध सुरक्षात्मक प्रतिजनक का उत्पादन करके प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया को बढ़ा देता है, इसलिए यदि बाद में हमारा शरीर किसी वास्तविक COVID-19 पैदा करने वाले वायरस के संपर्क में आता है, तो उसे तुरंत

पता चल जाता है कि उससे कैसे लड़ना है। वैक्सीन में मौजूद mRNA शरीर में लंबे समय तक टिक नहीं पाता है क्योंकि यह तेजी से नष्ट हो जाता है। वैक्सीन से mRNA आपके DNA में परिवेश नहीं कर सकता है या इसे किसी भी तरह से बदल नहीं सकता है।

mRNA वैक्सीन एक रोमांचक वैज्ञानिक प्रगति हैं और हमें अन्य वायरस के लिए भी वैक्सीन बनाने में सक्षम करेगा, जैसे इन्फ्लूएंजा, रेस्पिरेटरी सिंकाइटियल वायरस (RSV), ज़ीका, रेबीज और साइटोमेगालोवायरस (आमतौर पर CMV के रूप में जाना जाता है)। कैंसर से लड़ने के एक नए तरीके के रूप में भी mRNA वैक्सीनों का अध्ययन किया जा रहा है।

कनाडा में वयस्कों के लिए अलग-अलग mRNA COVID-19 वैक्सीन स्वीकृत की गई हैं, जो SARS-COV-2 वायरस के कई प्रकार(वैरिएंट्स) को लक्षित करती हैं। उन mRNA वैक्सीन में से, जिन्हें पिछले तीन सालों में स्वीकृति दी गई है, केवल दो नवीनतम mRNA वैक्सीन हैं जिन्हें सबसे हाल के वायरस उपभेदों(स्ट्रेन्स) को लक्षित करने के लिए इस शरद ऋतु 2023 में इस्तेमाल करने के लिए स्वीकृति दी गई है: **Comirnaty® Omicron XBB.1.5** (Pfizer-BioNTech) और **Spikevax® XBB.1.5** (Moderna) वर्तमान में उपलब्ध हैं।

protein subunit वैक्सीन कैसे काम करती हैं और कौन-कौन सी वैक्सीन उपलब्ध हैं?

protein subunit वैक्सीन का उपयोग कई दशकों से काली खांसी और हेपेटाइटिस B सहित कई बीमारियों से

सुरक्षा के लिए किया जाता रहा है।

इन वैक्सीन में वायरस के शुद्ध प्रोटीन होते हैं जो एक सुस्थापित प्रतिक्रिया के माध्यम से विकसित किए जाते हैं। सबसे पहले, वायरस की आनुवंशिक सामग्री का एक भाग जिसमें COVID-19 वायरस के स्पाइक प्रोटीन को विकसित करने के निर्देश होते हैं, उसे दूसरी कोशिका में डाला जाता है, जिससे प्रोटीन का उत्पादन संभव हो जाता है। इस प्रोटीन को फिर शुद्ध किया जाता है और प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया को सक्रिय करने के लिए इसे शरीर में डाला जाता है। प्रोटीन प्रतिजन की प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया को बेहतर बनाने के लिए, वैक्सीन में एडजुवेंट मैटिर्क्स-एम भी शामिल किया जाता है। कई वैक्सीन में एडजुवेंट का उपयोग सुरक्षित रूप से किया जा चुका है।

protein subunit वैक्सीन संक्रमण पैदा नहीं कर पाती हैं क्योंकि इसमें वायरस नहीं होता है।

**Nuvaxovid™**(Novavax) COVID-19- वैक्सीन कनाडा में वयस्कों के लिए उपलब्ध एकमात्र protein subunit COVID-19 वैक्सीन थी। **Nuvaxovid™ XBB.1.5** (Novavax) COVID-19 को भी, नवीनतम में से एक वायरस उपभेदों(स्ट्रेन्स) को खत्म करने के लिए दिसम्बर 2023 में उपयोग के लिए स्वीकृति दी गई है।

प्रथमिक श्रृंखला और अतिरिक्त खुराक के बीच क्या अंतर है?

प्रथमिक श्रृंखला वो शुरूआती खुराकें हैं जो एक व्यक्ति को COVID-19 वैक्सीन की प्राप्त होती हैं। यह एक से दो खुराक तक भिन्न हो सकता है। प्रथमिक श्रृंखला के लिए, COVID-19 वैक्सीन की दो खुराक के बीच सुझाया गया अंतर आठ सप्ताह है।



वर्तमान में इस बात का सुझाव दिया गया है कि mRNA वैक्सीन का उपयोग प्रथमिक शरूखला के लिए किया जाना चाहिए। यदि ये उपलब्ध नहीं होती हैं, तो protein subunit COVID-19 वैक्सीन **Nuvaxovid™** (Novavax) दी जानी चाहिए। इस बात पर गौर करना जरूरी है कि प्रथमिक शरूखला को पूरा करने के लिए अलग-अलग टीकों का उपयोग किया जा सकता है।

प्रथमिक शरूखला के बाद अतिरिक्त खुराक का सुझाव देने का कारण लोगों की COVID-19 संक्रमण और COVID-19 रोगसूचक और गंभीर बीमारी के खिलाफ सुरक्षा को बढ़ाना है जो संभवतः उनके पिछले टीकाकरण या संक्रमण के बाद से कम हो गई है। इसे अंतिम COVID-19 टीकाकरण या संक्रमण से कम से कम छह महीने बाद देने का सुझाव दिया जाता है। भले ही छोटे अंतराल (उदाहरण के लिए, तीन महीने से <छह महीने) को सुरक्षा जोखिम उत्पन्न करने के लिए नहीं दिखाया गया है, लेकिन एक लंबा अंतराल यह सुनिश्चित करता है कि समय के साथ उच्च स्तर की प्रतिरक्षा या सुरक्षा प्राप्त हो जाती है।

प्रथमिक शरूखला के समान, mRNA COVID-19 वैक्सीन अतिरिक्त खुराक के रूप में दी जाने वाले पसंदीदा वैक्सीन हैं। यदि mRNA COVID-19 की वैक्सीन उपलब्ध नहीं होती हैं, तो protein subunit COVID-19 वैक्सीन **Nuvaxovid™** (Novavax) दी जानी चाहिए।

दिसंबर 2023 में स्वीकृत **Nuvaxovid™**XBB.1.5 (Novavax) की वर्तमान में Canada's National Advisory Committee on Immunization (NACI) द्वारा समीक्षा की जा रही है ताकि वे इस वैक्सीन का सबसे अच्छी तरह से उपयोग करने के बारे में और अधिक मार्गदर्शन प्रदान कर सकें।

## COVID-19 वैक्सीन का सबसे नयासूत्रीकरण क्या हैं?

वर्तमान में, नए ओमिक्रॉन उपभेद(स्ट्रेन) मौजूद हैं जो कनाडा में उसकी तुलना में ज्यादा प्रचलित हैं जिन्हें पहले उपलब्ध COVID-19 वैक्सीन के माध्यम से लक्षित किया जा रहा था। पिछले ओमिक्रॉन उपभेदों(स्ट्रेन) की तुलना में ये नए ओमिक्रॉन उपभेद(स्ट्रेन) शरीर से रोग प्रतिकारक से बचने में बेहतर रूप से सक्षम हैं।

2023 की शरद ऋतु से, कनाडा में COVID-19 वैक्सीन का एक नया सेट उपलब्ध हो गया है जो विशेष रूप से बिलकुल हालिया ओमिक्रॉन उपभेदों(स्ट्रेन) में से एक को लक्षित करता है। इन वैक्सीन में SARS-CoV-2 वायरस का मूल उपभेद(स्ट्रेन) शामिल नहीं हैं, और इसके बजाय इसमें केवल नए ओमिक्रॉन उपभेदों(स्ट्रेन) में से एक शामिल है। नतीजतन, पहले उपलब्ध COVID-19 वैक्सीन की तुलना में, उनसे बेहतर प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया दिए जाने की उम्मीद है। इस कारण से, NACI ने सुझाव दिया है कि व्यक्तियों को mRNA वाली XBB.1.5- COVID-19 वैक्सीन (Moderna या Pfizer-BioNTech) प्राप्त हो, भले ही उन्हें पहले कितनी भी वैक्सीन खुराकें लग चुकी हों। टीकाकरण के लिए समय अंतराल, पिछले COVID-19 वैक्सीन और/या संक्रमण इतिहास पर निर्भर करता है (कृपया वृद्ध वयस्कों के लिए सुझाव के लिए पेज 13 देखें)।

**Comirnaty® Omicron XBB.1.5** (Pfizer-BioNTech) और **Spikevax® XBB.1.5** (Moderna) को सितंबर 2023 में Health Canada द्वारा उपयोग के लिए स्वीकृत किया गया था।

दिसम्बर 2023 में Health Canada द्वारा Novavax COVID-19 वैक्सीन का नया सूत्ररीकरण उपयोग के लिए अनुमोदित कर दिया गया है। इस नई वैक्सीन की NACI द्वारा समीक्षा की जा रही है ताकि वे इस वैक्सीन का सबसे अच्छी तरह से उपयोग करने के बारे में और अधिक मार्गदर्शन प्रदान कर सकें।

पहले ही, पशु और/या मानव परीक्षणों से डेटा ने यह दर्शाया है कि नए Moderna, Novavax और Pfizer-BioNTech की वैक्सीन ने SARS-CoV-2 XBB\* ओमीक्रॉन वायरस उपभेद(स्ट्रेन) के विरुद्ध मजबूत प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया विकसित की है।

**COVID-19 वैक्सीन को बहुत तेजी से विकसित किया गया है।  
क्या उनके विकास में आवश्यक चरणों को छोड़ दिया गया है?**

Health Canada की [वेबसाइटके](#) अनुसार, कनाडा के सभी स्वीकृत COVID-19 वैक्सीन:

- स्वीकृति के लिए सामान्य आवश्यकताओं को पूरा किया है, जिसमें वैक्सीन के लिए सभी सामान्य सुरक्षा, गुणवत्ता और प्रभावकारिता आवश्यकताएं शामिल हैं, और इन वैक्सीन के उपयोग की स्वीकृति देने के लिए किसी भी आवश्यकता को नजरअंदाज नहीं किया गया है; और
- उनकी गुणवत्ता, सुरक्षा और प्रभावशीलता की निरंतर निगरानी की जाती है।

COVID-19 वैक्सीन को विकसित करने में मदद करने के लिए दुनिया भर के देशों और कंपनियों ने एक साथ मिलकर काम किया है और इस तरह से सहयोग किया है जैसा हमने पहले कभी नहीं देखा था। स्वास्थ्य एजेंसियों तथा वैक्सीन शोधकर्ताओं और निर्माताओं ने बड़ी रकम निवेश करके, कर्मचारियों की दोबारा तैनाती करके और COVID-19 वैक्सीन से संबंधित पर्यासों पर काम करने के लिए कई सहयोग विकसित करके COVID-19 टीकों के विकास को प्राथमिकता दी है। इनमें से कुछ भी सुरक्षा से समझौता करके नहीं हुआ, और उन नैदानिक परीक्षणों में उचित परिश्रम किया गया जो उनकी सुरक्षा और प्रभावकारिता दोनों को प्रदर्शित करने के लिए आवश्यक थे।

स्वीकृत COVID-19 वैक्सीन के निर्माण में तेजी लाने वाले अन्य कारकों में शामिल हैं:

- हमारे शुरुआती COVID-19 वैक्सीन का विकास दशकों तक किए गए शोध पर आधारित थे जो कि COVID-19 से पहले कोरोनोवायरस के अन्य उपभेदों(स्ट्रेन्स) पर किए गए थे, जैसे कि मिडिल ईस्ट रेस्पिरेटरी सिंड्रोम (MERS) और SARS-CoV (SARS)।

- विज्ञान और पर्यैद्योगिकी में अतिरिक्त प्रगति ने नए वैक्सीनों के विकास को आसान बना दिया; एक बार जब वायरस को आनुवंशिक रूप से अनुकर्मित किया गया, जो कि COVID-19 वायरस की खोज के तुरंत बाद हुआ था, तो वैज्ञानिक कई तरह के वैक्सीन दावेदार बनाने और नैदानिक परीक्षण शुरू करने के लिए जल्दी से काम कर सकते थे।
- वैज्ञानिकों, स्वास्थ्य पेशेवरों, शोधकर्ताओं, उद्योग और सरकारों के बीच मजबूत अंतर्राष्ट्रीय सहयोग, जिसमें विकसित किए जा रहे वैक्सीनों की सुरक्षा और प्रभावशीलता का अधिक तेजी से परीक्षण करने और स्थापित करने के लिए आवश्यक बड़े नैदानिक परीक्षणों को लागू करने के लिए पर्याप्त अनुदान शामिल है।

**क्या लोगों को टीकाकरण के बाद के लक्षणों को रोकने के लिए वैक्सीन लगवाने से पहले acetaminophen (जिसे Tylenol भी कहा जाता है) या गैर-स्टेरॉयड सूजनरोधी दवाएं लेनी चाहिए?**

भले ही टीकाकरण के बाद लक्षणों को दूर करने के लिए ये दवाएं ली जा सकती हैं, लेकिन यह सुझाव नहीं दिया जाता है कि टीकाकरण से पहले या उसके दौरान ऐसी दवा का उपयोग नियमित रूप से किया जाए। हालाँकि, अगर ये दवाएं ली गई हैं, तो भी टीकाकरण करवाया जा सकता है।

यदि टीकाकरण के बाद लक्षणों का उपचार करने की आवश्यकता हो, तो वृद्ध व्यक्तियों द्वारा acetaminophen के उपयोग को प्राथमिकता दी जाती है।

**मुझे पहले से ही COVID-19 हुआ था। क्या मुझे वैक्सीन लगवाने की आवश्यकता है?**

भले ही आपको पहले ही COVID-19 हो चुका है, फिर भी टीका लगवाना फायदेमंद होगा क्योंकि संक्रमण और टीकाकरण दोनों के बाद बनने वाली प्रतिरक्षा (जिसे संक्रमण प्रतिरक्षा के रूप में जाना जाता है) के परिणामस्वरूप बाद में संक्रमण और गंभीर बीमारी का जोखिम कम हो जाता है। यह विशेष रूप से उन व्यक्तियों के मामले में है जिनके पास हाल ही के ओमिक्रॉन उपभेद (स्ट्रेन) से संक्रमण के लिए संकर प्रतिरक्षा है।

उन व्यक्तियों के लिए, ये सुझाव दिया जाता है कि जिन्होंने अपनी प्राथमिक शरूखला की खुराक शुरू नहीं की है या पूरी नहीं की है, वे वैक्सीन लगवाने से पहले सकारात्मक परीक्षण या लक्षण शुरू होने से आठ सप्ताह तक परीक्षा करें। उन व्यक्तियों के लिए जिन्होंने अपनी प्राथमिक शरूखला पूरी कर ली है, यह सुझाव दिया जाता है कि अपनी अगली वैक्सीन की खुराक लेने के लिए, वे पिछले संक्रमण के समय से छह महीने तक परीक्षा करें।

हाल के संक्रमण के बाद टीकाकरण करवाने में सुरक्षा के बारे में घबराने की कोई जरूरत नहीं है, जिसे अच्छी तरह से सहन किया जाना पाया गया है; हालाँकि, समय में अंतर का कारण इस ज्ञान पर आधारित है कि किसी व्यक्ति की बाद की प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया तब ज्यादा होती है जब संक्रमण और टीकाकरण के बीच अधिक समय का अंतर होता है।

भले ही संकर परीक्षा पहले से ही पूर्व टीकाकरण और संक्रमण से प्राप्त की गई हो, किसी व्यक्ति की संक्रमण के विरुद्ध सुरक्षा अंततः समय के साथ कम हो जाती है। यह उन कारणों में से एक है जिनके आधार पर, यदि लोगों ने पिछले छह महीनों में वैक्सीन नहीं लगवाई है या उन्हें COVID-19 संक्रमण का अनुभव नहीं हुआ है, तो उन्हें खुराकों का सुझाव दिया जा रहा है।

**क्या मैं इन्फ्लूएंजा की वैक्सीन और COVID-19 की वैक्सीन एक ही समय ले सकता हूँ?**

न केवल इन्फ्लूएंजा की वैक्सीन, बल्कि COVID-19 की वैक्सीन भी एक ही समय में, या अन्य वैक्सीन (उदाहरण के लिए, श्वसन सिंकाइटियल वायरस, न्यूमोकोकल और शिंगल्स) से पहले या बाद में किसी भी समय दिए जा सकते हैं।

कृपया अन्य वैक्सीन के संबंध में जिसका सुझाव आपको दिया गया है उसके लिए अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से बात करें।

बुजुर्ग व्यक्तियों के लिए सुझाई गई वैक्सीन के बारे में और अधिक जानकारी के लिए, कृपया पेज 19 देखें।



## बुजुर्ग व्यक्तियों के लिए विशिष्ट पर्श्न

मैं एक बुजुर्ग व्यक्ति हूं। क्या मुझे COVID-19 की वैक्सीन लगवानी चाहिए?

बुजुर्ग व्यक्तियों को COVID-19 संक्रमण से बहुत अधिक परभावित पाया गया है, कनाडा में COVID-19 अस्पताल में भर्ती होने वाले 70 प्रतिशत और COVID-19 के मृतकों में से 92 प्रतिशत मामले 60 वर्ष और उससे अधिक उमर के वयस्कों के हैं।

कनाडा में वृद्ध कनाडाई लोगों में उपयोग के लिए जिन COVID-19 वैक्सीन को स्वीकृति दी गई है, वे बेहद सुरक्षित और परभावी दोनों पाई गई हैं।

COVID-19 वैक्सीन लगवाने से जुड़े कई लाभ हैं - यदि आप वायरस के संपर्क में आ जाते हैं तो इससे आपके बीमार होने का जोखिम कम हो जाएगा और गंभीर परभावों (जैसे, अस्पताल में भर्ती होना, मृत्यु) के जोखिम भी कम हो जाएंगे। COVID-19 की वैक्सीन लेने से आपके आस-पास के उन लोगों की भी सुरक्षा होगी जिनके गंभीर रूप से बीमार होने का खतरा हो सकता है। Public Health Agency of Canada और कनाडा के चिकित्सा और नर्सिंग संघों का सुझाव है कि सभी वृद्ध कनाडाई लोग जब वैक्सीन लगवाने में सक्षम हों तो जरूर लगवाएं।

वैक्सीन विशेष रूप से महत्वपूर्ण हैं क्योंकि SARS-CoV-2 के मौजूदा रूपभेद (वैरिएंट्स) वैक्सीन और पिछले संक्रमण से प्राप्त रोग प्रतिकारक से बचने में बेहतर तरीके से सक्षम हैं। 2023 की शरद ऋतु से,

COVID-19 की वैक्सीन के नए सूत्रीकरण उपलब्ध हो गए हैं जो इन रूपभेदों (वैरिएंट्स) को लक्षित कर रहे हैं और वर्तमान में उपलब्ध वैक्सीन की तुलना में इन रूपभेदों (वैरिएंट्स) के विरुद्ध बेहतर सुरक्षा प्रदान करने की अपेक्षा है।

क्या COVID-19 वैक्सीन बुजुर्ग व्यक्तियों के लिए परभावी और सुरक्षित हैं?

हां, Pfizer-BioNTech, Moderna और Novavax वैक्सीन परीक्षणों ने यह सिद्ध करने के लिए कि उनकी COVID-19 वैक्सीन सुरक्षित व परभावी दोनों हैं, अपने मूल वैक्सीन परीक्षणों में बड़ी संख्या में बुजुर्ग व्यक्तियों को नामांकित किया।

जबकि Pfizer-BioNTech, Moderna और Novavax की समग्र परभावकारिता लोगों में पर्योगशाला-पुष्टि की गई COVID-19 बीमारी को रोकने में अलग-अलग है, लेकिन नैदानिक परीक्षण में पूरी तरह से वैक्सीन लगाए गए लोगों के लिए अस्पताल में भर्ती होने और मृत्यु को रोकने में उनकी परभावकारिता सबसे अधिक पाई गई है।

अपडेटेड XBB.1.5 वाली COVID-19 वैक्सीन से पहले उपलब्ध COVID-19 वैक्सीन की तुलना में वर्तमान उपभेद (स्ट्रेन) के खिलाफ बेहतर परदर्शन करने की उम्मीद है। पहले ही, पशु और/या मानव परीक्षणों से डेटा ने यह दर्शाया है कि नए Moderna, Novavax और

Pfizer-BioNTech की वैक्सीन ने SARS-CoV-2 XBB\* ओमीक्रॉन वायरस उपभेद(स्ट्रेन) के विरुद्ध मजबूत प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया विकसित की है।

वैक्सीन परीक्षणों के बीच अलग-अलग प्रभावकारिता दरों की तुलना करने का सुझाव नहीं दिया जाता है क्योंकि हर एक परीक्षण का प्रभावकारिता उद्देश्य थोड़ा अलग होता है - इसलिए इनकी एक-दूसरे से समान रूप से तुलना नहीं की जा सकती। इसके अलावा, महामारी के दौरान कई देशों में भिन्न समय पर अलग-अलग COVID-19 वैक्सीन से संबंधित नैदानिक परीक्षण किए गए थे, और COVID-19 की मात्रा के साथ-साथ इन परीक्षणों के दौरान प्रसारित होने वाले रूपभेदों(वैरिएंट्स) की संख्या और प्रकार उनके प्रभावकारिता परिणामों को प्रभावित कर सकते थे। जो बात याद रखना महत्वपूर्ण है वह यह कि वर्तमान में उपलब्ध सभी वैक्सीन गंभीर बीमारी, अस्पताल में भर्ती होने और COVID-19 से संबंधित मौतों को रोकने में बहुत प्रभावी हैं।

हालाँकि, टीकाकरण की परवाह किए बिना, COVID-19 के संबंध में अनिश्चितताओं और सुझाई गई वैक्सीन और पिछले संक्रमण से सुरक्षा की अवधि के कारण, हमें COVID-19 के प्रसार की रोकथाम के लिए अन्य महत्वपूर्ण सार्वजनिक स्वास्थ्य उपायों को नहीं रोकना चाहिए।

सार्वजनिक स्थानों पर मास्क पहनना, शारीरिक दूरी बनाना, नियमित रूप से हाथ धोना और भीड़-भाड़ वाली जगहों से बचना अभी भी महत्वपूर्ण रणनीतियाँ हैं।

**बुजुर्ग व्यक्तियों को कौन सी COVID-19 की वैक्सीन लेनी चाहिए और कितने समय के अंतर पर लेनी चाहिए?**

**वृद्ध वयस्कों को अपडेटेड mRNA वाले XBB.1.5 COVID-19 वैक्सीन (Pfizer-BioNTech और Moderna) लगवाने का सुझाव दिया जाता है।**

इन वैक्सीनों से पहले की COVID-19 वैक्सीन की तुलना में, वर्तमान में प्रसारित होने वाले COVID-19 उपभेदों(स्ट्रेन्स) के विरुद्ध बेहतर प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया प्रदान करने की उम्मीद है और संक्रमण, लक्षणात्मक और गंभीर बीमारी से सुरक्षा में भी सुधार करेगी जो किसी व्यक्ति के अंतिम टीकाकरण या संक्रमण के बाद से कम हो सकती है।

असली **Nuvaxovid™** वैक्सीन (Novavax)के साथ जिसे उन लोगों के लिए उपयोग करने का सुझाव दिया जाता है जो mRNA वैक्सीन लेने के अनिच्छुक या असमर्थ हैं, उनके लिए mRNA वैक्सीन (Pfizer-BioNTech और Moderna) अब भी पसंदीदा COVID-19 वैक्सीन बनी हुई हैं। हालिया अनुमोदित **Nuvaxovid™**XBB.1.5 (Novavax) COVID-19 वैक्सीन की NACI द्वारा समीक्षा की जा रही है ताकि वे इस वैक्सीन का सबसे अच्छी तरह से उपयोग करने के बारे में और मार्गदर्शन प्रदान कर सकें।

जिन व्यक्तियों को कभी भी COVID-19 वैक्सीन की कोई खुराक नहीं मिली है (प्राथमिक श्रृंखला की खुराक शुरू नहीं हुई है) उन्हें mRNA वाली XBB.1.5 COVID-19 वैक्सीन की एक खुराक लेने की सलाह दी जाती है। यदि उन्हें हाल ही में COVID-19 संक्रमण हुआ है, तो टीकाकरण में आठ सप्ताह की देरी की जा सकती है।

उन व्यक्तियों के लिए जिन्होंने अपनी प्राथमिक श्रृंखला की खुराक शुरू कर दी है, लेकिन पहले के COVID-19 वैक्सीन की केवल एक खुराक ली है, उन्हें mRNA वाली XBB.1.5 वैक्सीन की एक खुराक लेकर श्रृंखला को पूरा करने की सलाह दी जाती है। यह खुराक तब ली जा सकती है यदि पिछले COVID-19 टीकाकरण या संक्रमण को कम से कम आठ सप्ताह हो गए हों।

जिन व्यक्तियों ने अपनी प्राथमिक श्रृंखला की खुराक (पहले की COVID-19 वैक्सीन की कम से कम दो खुराक) पूरी कर ली है, उन्हें mRNA वाली XBB.1.5 COVID-19 वैक्सीन की एक खुराक लेने का सुझाव दिया जाता है। यह खुराक तब ली जा सकती है यदि पिछले COVID-19 टीकाकरण या संक्रमण को कम से कम छह महीने हो गए हों।

**अपडेट:** 2024 के वसंत से शुरू होकर, NACI सिफारिश करता है कि बुजुर्ग कनाडाई लोगों, कमजोर प्रतिरक्षा वाले व्यक्तियों, दीर्घकालिक केयर होम्स में रहने वाले वयस्कों और वृद्ध वयस्कों के लिए अन्य सामूहिक रहने की व्यवस्थाएँ को mRNA वाली XBB.1.5 COVID-19 वैक्सीन की अतिरिक्त खुराक मिल सकती है। यह अतिरिक्त खुराक तब ली जा सकती है यदि पिछले COVID-19 टीकाकरण या संक्रमण को कम से कम छह महीने हो गए हों।

आपको गैर-XBB.1.5 वाली COVID-19 वैक्सीन की कितनी खुराकें मिली हैं?	आपको mRNA वाली XBB.1.5 COVID-19 वैक्सीन की कितनी खुराकें का सुझाव दिया गया है?*	सुझाई गई खुराक कब लेनी है?
0	1	क्या इसे अभी लगवा कर सकते हैं यदि हाल ही में COVID-19 संक्रमण हुआ हो तो 8 सप्ताह तक परीक्षा करने पर विचार करें
1	1	पिछले COVID-19 टीकाकरण या संक्रमण से 8 सप्ताह
2 या अधिक	1	पिछले COVID-19 टीकाकरण या संक्रमण से 6 महीने

\* या तो Comirnaty® Omicron XBB.1.5 (Pfizer-BioNTech) या Spikevax® XBB.1.5 (Moderna).

\*\* छोटे अंतराल (उदाहरण के लिए, तीन महीने से <छह महीने) को सुरक्षा जोखिम पैदा करने वाला नहीं दिखाया गया है।

## बुजुर्ग व्यक्तियों में COVID-19 की वैक्सीन के दुष्परभाव क्या हैं?

वैक्सीन के दुष्परभावों का मतलब है कि शरीर

की प्रतिरक्षा प्रणाली काम कर रही है और भविष्य में कभी भी वायरस का सामना होने पर उसे पहचानने और उससे लड़ने के लिए तैयार हो रही है।

## COVID-19 की वैक्सीन से जुड़े दुष्परभाव आमतौर पर हल्के होते हैं और बुजुर्ग व्यक्तियों में बाकी आबादी की तुलना में कोई अंतर नहीं होता है।

सबसे अधिक आश्चर्य करने वाली बात यह है कि बहुत बड़ी संख्या में बुजुर्ग व्यक्तियों के बीच गंभीर या अपर्याप्त प्रतिरक्षा घटनाओं का कोई स्पष्ट पैटर्न नहीं देखा गया है जिन्हें अब तक COVID-19 की वैक्सीन लगाई गई है।

सभी XBB.1.5 युक्त COVID-19 वैक्सीन में, सामान्य दुष्परभावों में उस जगह पर दर्द जहां आपको इंजेक्शन लगाया गया था, थकान, सिरदर्द, मतली, मांसपेशियों में दर्द, ठंड लगना और बुखार शामिल हो सकते हैं। ये दुष्परभाव एक या दो दिन तक रह सकते हैं, और शायद ही कभी कुछ दिनों से अधिक समय तक रह सकते हैं।

वैक्सीन के दुष्परभाव आम तौर पर एक संकेत हैं कि आपका प्रतिरक्षा तंत्र बिल्कुल वही कर रहा है जो उसे करना चाहिए: जिस चीज के लिए आपको टीका लगाया जा रहा है उससे आपकी रक्षा करने के लिए काम करना और अपनी प्रतिरक्षा का निर्माण करना।

वास्तव में, चूंकि बुजुर्ग व्यक्तियों की प्रतिरक्षा प्रणाली युवा लोगों की तुलना में कमजोर होती है, इसलिए ऐसा प्रतीत होता है कि उनमें कम दर पर दुष्परभाव विकसित हो रहे हैं, लेकिन वे फिर भी उसी स्तर की प्रतिरक्षा या सुरक्षा प्राप्त कर रहे हैं जो युवा वयस्कों को इन वैक्सीनों से मिल रही है।

आपको किसी दवा या खाने से एलर्जी की प्रतिक्रिया हो सकती है। यह संभव है कि कुछ लोगों को COVID-19 की वैक्सीन के किसी घटक से एलर्जी हो, लेकिन यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि ये एलर्जी प्रतिक्रियाएं अपेक्षाकृत दुर्लभ हैं। यह सुझाव दिया जाता है कि यदि आपको एलर्जी है, जिसमें गंभीर एलर्जी भी शामिल है जिसके लिए आपको EpiPen ले जाने की आवश्यकता होती है, तो आपको अपने डॉक्टर से वैक्सीन पर चर्चा करनी चाहिए जो आपके जोखिम का आकलन कर सकता है और सुरक्षित रूप से वैक्सीन लगाने के तरीके के बारे में अधिक जानकारी दे सकता है।

मैं एक बुजुर्ग व्यक्ति की देखभाल कर रहा/रही हूँ जो वैक्सीन नहीं लगवाना चाहते हैं। मैं उन्हें कैसे विश्वास दिला सकता/सकती हूँ कि यह सुरक्षित है?

आप एक बुजुर्ग व्यक्ति को COVID-19 के सवाल-जवाब दिखा सकते हैं जैसे कि यह वाला या नीचे दिया गया कोई भी लिंक जो विशेष रूप से बुजुर्ग व्यक्तियों से संबंधित पत्रों का उत्तर देता है।

अपने जीवन में बुजुर्ग व्यक्तियों को इस बात पर भी ज़ोर दें कि COVID-19 एक गंभीर बीमारी है और कनाडा में COVID-19 से होने वाली 92 प्रतिशत मौतें 60 वर्ष और उससे अधिक उमर के वृद्ध कनाडाई लोगों की हुई हैं।



यह बात तो समझ में आती है कि बुजुर्ग व्यक्ति COVID-19 वैक्सीन से सावधान हो सकते हैं, लेकिन इन तथ्यों को जानते हुए भी कि वैक्सीन लगवाने से संबंधित दुष्परभावों का कोई भी संभावित जोखिम संभवतः COVID-19 से मरने के जोखिम से कहीं बेहतर है, इससे उन्हें आश्वस्त होना चाहिए, विशेष रूप से तब जब दुनिया भर में करोड़ों वृद्ध लोगों को अब तक सुरक्षित रूप से COVID-19 की वैक्सीन लगाई जा चुकी है।

## विशिष्ट जनसंख्या समूहों के लिए परश्च

क्या स्वास्थ्य समस्याओं वाले बुजुर्ग व्यक्तियों को COVID-19 की वैक्सीन लगवाना चाहिए?

अध्ययनों से पता चला है कि न केवल स्वास्थ्य समस्याओं वाले वयस्कों में COVID-19 से गंभीर परिणामों का जोखिम अधिक होता है, बल्कि समस्याएं बढ़ने के साथ-साथ जोखिम भी बढ़ जाता है।

इन कारणों से, नीचे सूचीबद्ध समस्याओं के लिए टीकाकरण विशेष रूप से महत्वपूर्ण है। यदि आपको इनमें से कोई एक चिकित्सीय समस्या है (जैसा कि Canada's Public Health Agency of Canada ने बताया है), तो कृपया टीकाकरण के संबंध में अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से बात करें:

- कैंसर
- रक्त धमनी का रोग
- गुर्दे का दीर्घकालिक रोग
- यकृत के कुछ दीर्घकालिक रोग
- फेफड़ों के कुछ दीर्घकालिक रोग
- सिस्टिक फाइब्रोसिस
- मधुमेह मेलिटस, टाइप 1 और टाइप 2
- विकलांगता
- हृदय संबंधी समस्याएं
- HIV संक्रमण
- मानसिक स्वास्थ्य के कुछ विकार
- मोटापा
- प्राथमिक प्रतिरक्षान्यूनता रोग
- ठोस अंग या रक्त की मूल कोशिका का प्रत्यारोपण
- क्षय रोग
- कॉर्टिकोस्टेरोइड या अन्य प्रतिरक्षादमनकारी दवा का उपयोग

क्या स्वास्थ्य समस्याओं से पीड़ित बुजुर्ग व्यक्तियों के लिए COVID-19 वैक्सीन लगवाना सुरक्षित है?

आम तौर पर, स्वास्थ्य समस्याओं से पीड़ित व्यक्तियों के लिए COVID-19 वैक्सीन लगवाना सुरक्षित होता है।

हालाँकि, यह देखा गया है कि जो लोग रक्तस्राव विकारों से पीड़ित हैं या रक्त पतला करने वाली दवाएँ ले रहे हैं, उन्हें अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाताओं को सूचित करना चाहिए, ताकि टीकाकरण के बाद रक्तस्राव, चोट लगने या हेमेटोमा (त्वचा के नीचे रक्त जमा होना) के जोखिम से बचा जा सके। यह भी सलाह दी जाती है कि जिन वयस्कों को कोई स्वास्थ्य समस्या है या वे दवा ले रहे हैं, वे किसी भी दुष्परभाव से बचने और वैक्सीन का उचित उपयोग सुनिश्चित करने के लिए अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता को सूचित करें।

क्या एलर्जी वाले किसी व्यक्ति को COVID-19 वैक्सीन लगवानी चाहिए?

जिन व्यक्तियों को एलर्जी है, चाहे वे COVID-19 वैक्सीन से संबंधित हों या नहीं, उन्हें अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से COVID-19 वैक्सीन लेने के बारे में चर्चा करनी चाहिए। जिन व्यक्तियों को COVID-19 वैक्सीन लेने की सलाह दी जाती है, उनके लिए टीकाकरण के बाद की अवधि एलर्जी के प्रकार के आधार पर भिन्न (15 से कम से कम 30 मिनट) हो सकती है।

यहां तक कि जिन व्यक्तियों को COVID-19 वैक्सीन की पिछली खुराक से हल्की से मध्यम एलर्जी प्रतिक्रिया हुई है, उन्हें यह सलाह दी जाती है कि वे अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता के साथ इस बारे में आगे चर्चा करें, क्योंकि वे दूसरी खुराक प्राप्त करने में सक्षम हो सकते हैं।

**क्या उन बुजुर्ग व्यक्तियों के लिए, जिनकी रोग प्रतिरोधक क्षमता कमजोर है, COVID-19 वैक्सीन लगवाना सुरक्षित है?**

**कमजोर प्रतिरक्षा वाले रोगी, या कमजोर प्रतिरक्षा तंत्र वाले लोगों में गंभीर रूप से बीमार होने और COVID-19 से मरने का जोखिम बढ़ जाता है।**

इसमें कैंसर, HIV से पीड़ित वृद्ध लोग, जो पर्यारोपण प्राप्तकर्ता हैं, या कुछ चिकित्सीय स्थितियों के उपचार के लिए स्टेरॉयड या अन्य दवाएं ले रहे हैं, जिन्हें प्रतिरक्षादमनकारी दवाएं कहा जाता है, शामिल हो सकते हैं, जो कुछ संक्रमणों से लड़ने की शरीर की क्षमता को कम कर देते हैं।

गंभीर रूप से बीमार होने और COVID-19 संक्रमण से मरने के बढ़ते जोखिम के कारण, कमजोर प्रतिरक्षा वाले लोगों को, यदि कोई पूर्ण मतभेद नहीं है, तो COVID-19 की वैक्सीन लगवानी चाहिए।

चूंकि वर्तमान में स्वीकृत किसी भी वैक्सीन में जीवित वायरस शामिल नहीं है, इसलिए वैक्सीन लगवाने पर वास्तविक वायरस से संक्रमित होने का कोई खतरा नहीं है।

वे वयस्क जिनका प्रतिरक्षा कमजोर है, उनके लिए COVID-19 वैक्सीन की आवश्यकता स्पष्ट रूप से उजागर की गई है क्योंकि उन्हें उनकी प्रथमिक श्रृंखला के लिए चार से आठ सप्ताह के अंतर पर दो से तीन खुराकें लेने का सुझाव दिया जाता है। अन्य वयस्कों को उनकी प्रथमिक श्रृंखला के लिए, आठ सप्ताह के अंतर पर केवल एक से दो खुराक लेने का सुझाव दिया जाता है। कृपया उन व्यक्तियों के लिए NACI के सुझाव के सारांश के लिए नीचे दी गई तालिका देखें जिनकी रोग प्रतिरोधक क्षमता कमजोर है।

कूल मिलाकर, अच्छी तरह से नियंत्रित प्रतिरक्षा विकारों वाले बड़े बुजुर्ग कनाडाई लोगों के लिए, चिकित्सा विशेषज्ञ इस बात पर जोर देते हैं कि COVID-19 वैक्सीन के सकारात्मक लाभ लगभग हमेशा किसी भी जोखिम से अधिक होते हैं, और टीकाकरण कराने का सुझाव दिया जाता है।

इसके अलावा, इन वैक्सीन की सुरक्षा और प्रभावशीलता के बारे में हालिया जानकारी और सुझाव के लिए अपने डॉक्टर से बात करना हमेशा अच्छा होता है जो आपकी पूरी चिकित्सा स्थिति को अच्छी तरह से जानता है।

## कमजोर रोग प्रतिरोधक क्षमता वाले व्यक्तियों के लिए NACI के सुझाव का सारांश

आपको गैर-XBB.1.5 वाली COVID-19 वैक्सीन की कितनी खुराकें मिली हैं?	आपको mRNA वाली XBB.1.5 COVID-19 वैक्सीन की कितनी खुराकों का सुझाव दिया गया है?*	सुझाई गई खुराक(खुराकें) कब लेनी है?
0	2	क्या इसे अभी लगवा कर सकते हैं  यदि हाल ही में COVID-19 संक्रमण हुआ हो तो 4 से 8 सप्ताह तक परीक्षा करने पर विचार करें  दूसरी खुराक पिछले COVID-19 टीकाकरण या संक्रमण के 4 से 8 सप्ताह बाद दी जाएगी
1	2	पिछले COVID-19 टीकाकरण या संक्रमण से 4 से 8 सप्ताह
2	1	पिछले COVID-19 टीकाकरण या संक्रमण से 4 से 8 सप्ताह
3 या अधिक खुराकें	1	पिछले COVID-19 टीकाकरण या संक्रमण से 6 महीने

\* या तो Comirnaty® Omicron XBB.1.5 (Pfizer-BioNTech) या Spikevax® XBB.1.5 (Moderna).

\*\* छोटे अंतराल (उदाहरण के लिए, तीन महीने से <छह महीने) को सुरक्षा जोखिम पैदा करने वाला नहीं दिखाया गया है।

**अपडेट:** 2024 के वसंत से शुरू होकर, NACI सिफारिश करता है कि जिन व्यक्तियों की रोग प्रतिरोधक क्षमता कमजोर है, उन्हें mRNA वाली XBB.1.5 COVID-19 वैक्सीन की एक अतिरिक्त खुराक दी जा सकती है। यह अतिरिक्त खुराक तब ली जा सकती है यदि पिछले COVID-19 टीकाकरण या संक्रमण को कम से कम छह महीने हो गए हों।

क्या मनोभ्रंश से पीड़ित बुजुर्ग व्यक्तियों के लिए COVID-19 की वैक्सीन लगवाना सुरक्षित और अनुशंसित है?

मनोभ्रंश होने का सबसे बड़ा जोखिम कारक आयु है। मनोभ्रंश से पीड़ित लोग अक्सर कम से कम एक अन्य दीर्घकालिक समस्या से पीड़ित होते हैं और यह देखा गया है कि उनमें मनोभ्रंश रहित लोगों की तुलना में संक्रमित होने, गंभीर रूप से बीमार होने और COVID-19 से मरने का जोखिम बहुत अधिक होता है।

मनोभ्रंश से पीड़ित लोगों को सुझाए गए सार्वजनिक स्वास्थ्य उपायों को याद रखने और समझने में समस्या होने की संभावना अधिक होती है, जैसे कि शारीरिक दूरी बनाना और दूसरों की उपस्थिति में मास्क पहनना, जिससे उनके COVID-19 से संक्रमित होने का जोखिम काफी बढ़ जाता है। इसी कारण से Public Health Agency of Canada, कनाडा का चिकित्सा और नर्सिंग संघ, और Alzheimer Society of Canada सभी यह सुझाव देते हैं कि सभी वृद्ध कनाडाई, जिनमें मनोभ्रंश से पीड़ित लोग भी शामिल हैं, जब वे वैक्सीन लेने में सक्षम हों तो जरूर लें।

इस बात को लेकर कुछ चिंता है कि COVID-19 की वैक्सीन से जुड़े कुछ सीमित दुष्परभाव, जैसे बांह में दर्द, सिरदर्द, मांसपेशियों में दर्द, थकान, बुखार या दस्त, जो कुछ दिनों तक रह सकते हैं, जो मनोभ्रंश से पीड़ित व्यक्ति में कुछ अधिक भ्रम पैदा कर सकते हैं, लेकिन टीकाकरण के बाद के इन दुष्परभावों को आमतौर पर acetaminophen या अन्य उपचारों से अच्छी तरह से परबंधित किया जा सकता है।

दुनिया भर में मनोभ्रंश से पीड़ित लाखों बुजुर्ग व्यक्तियों को अब उनकी COVID-19 की वैक्सीन सुरक्षित रूप से लग गई है और टीकाकरण करवाने के साथ जो विशेष रूप से मनोभ्रंश से पीड़ित लोगों के लिए सुझाव दिया जाता है, चिकित्सा विशेषज्ञ इस पर जोर देते रहते हैं कि COVID-19 वैक्सीन के सकारात्मक लाभ लगभग हमेशा किसी भी जोखिम से अधिक होते हैं।

मैं एक नस्लीय समुदाय का सदस्य हूँ और मुझे COVID-19 वैक्सीन लगवाने में संकोच हो रहा है। मुझे कैसे पता चलेगा कि यह मेरे लिए सुरक्षित है?

परणालीगत नस्लवाद और कनाडाई स्वास्थ्य देखभाल परणाली के ऐतिहासिक अविश्वास के कारण नस्लीय व्यक्तियों, विशेष रूप से काले और स्वदेशी कनाडाई लोगों के लिए वैक्सीन प्राप्त करने में झिझकना समझ में आता है। हालाँकि, कनाडा के गैर-श्वेत नस्लीय या जातीय समूह सामाजिक, आर्थिक और स्वास्थ्य संबंधी असमानताओं के कारण COVID-19 से असमान रूप से प्रभावित हुए हैं, और वैक्सीन लगवाने से उन्हें इस वायरस से सबसे ऊँचे स्तर की सुरक्षा मिल सकती है।

इसके अलावा, Pfizer-BioNTech और Moderna ने कहा है कि उनकी वैक्सीन की प्रभावकारिता आयु, नस्ल और जातीयता और लिंग जनसांख्यिकी के अनुरूप रही है।

## COVID-19 वैक्सीन के बारे में भ्रान्तियों को दूर करना

क्या वैक्सीन लगवाने का मतलब यह है कि मुझे COVID-19 हो जाएगा?

वर्तमान में कनाडाई लोगों के लिए उपलब्ध COVID-19 वैक्सीन से आपको COVID-19 नहीं हो सकता है और न ही होगा। सभी वैक्सीन में मूल रूप से एक रेसिपी कार्ड होता है जिसे आपका शरीर हानिरहित स्पाइक प्रोटीन का एक छोटा सा भाग बनाने के लिए उपयोग करता है जो वास्तविक COVID-19 वायरस पर मौजूद प्रोटीन के समान होता है, जो आपके शरीर को वायरस को पहचानने और उससे लड़ने में मदद करता है।

**COVID-19 की वैक्सीन में वास्तव में COVID-19 वायरस नहीं होता है, इसलिए आपको वैक्सीन से COVID-19 नहीं हो सकता है। कृत्रिम DNA और mRNA जो COVID-19 वैक्सीन का केंद्र है, आपके शरीर में प्रवेश करने के बाद यह तेजी से टूट भी जाता है।**

COVID-19 वैक्सीन किसी नासागर्सनी (नाक) PCR परीक्षण या रैपिड एंटीजन टेस्ट (RAT) को पॉजिटिव नहीं बनाएगी। यदि RAT या PCR परीक्षण पर COVID-19

के लिए आपका परीक्षण पॉजिटिव होता है, तो इसका मतलब है कि आपको COVID-19 संक्रमण है, और इसका वैक्सीन से कोई संबंध नहीं है।

मैंने सुना है कि वैक्सीन में मौजूद सामग्रियां हानिकारक हैं। क्या यह सच है?

जैसा कि इस पर्चार पुस्तिका में पहले बताया गया है, Pfizer-BioNTech और Moderna दोनों वैक्सीन में mRNA होता है, जबकि Novavax वैक्सीन में SARS-CoV-2 पुनः संयोजक स्पाइक प्रोटीन और ऐजवन्ट मैटिर्क्स-M होती है। स्वीकृत COVID-19 टीकों में अन्य सामग्री जैसे वसा, नमक और थोड़ी मात्रा में शर्करा जैसी सामान्य वैक्सीन सामग्री हैं। वैक्सीन में जीवित वायरस शामिल नहीं है और यह हमारे DNA के साथ परस्पर किर्या नहीं करेगा।

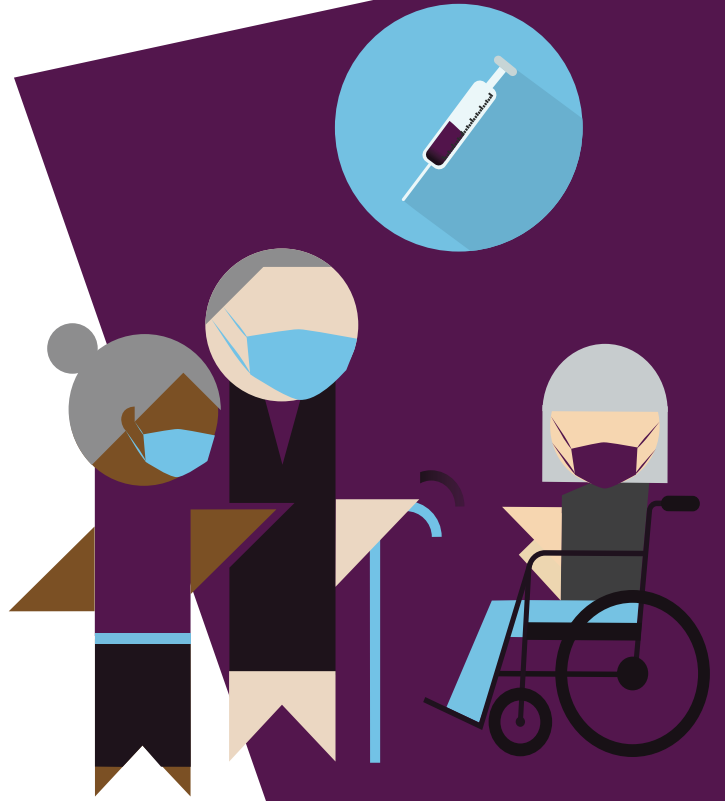
सभी स्वीकृत COVID-19 वैक्सीन में कोई भी जिलेटिन या पशु सामग्री शामिल नहीं है। Pfizer-BioNTech, Moderna और Novavax वैक्सीन भ्रूण कोशिका रेखाओं का उपयोग करके विकसित नहीं किए गए थे। यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि किसी भी वैक्सीन में भ्रूण के ऊतक या कोशिकाएं नहीं होती हैं। वर्तमान में स्वीकृत वैक्सीन में लेटेक्स और खाद्य प्रोटीन (जैसे, अंडे, ग्लूटेन, अखरोट उत्पाद या उपोत्पाद) जैसे सामान्य एलर्जी कारक नहीं होते हैं। वैक्सीन में धातु, पर्यारोपित

वस्तु, माइक्रोचिप्स या टैरैकिंग डिवाइस जैसी कोई सामग्री नहीं होती है।

मैंने सुना है कि व्यक्तियों को COVID-19 वैक्सीन लगवाने के बाद मायोकार्डिटिस/पेरिकार्डिटिस हो सकता है। क्या यह सच है?

उपलब्ध COVID-19 टीकों के माध्यम से लोगों में मायोकार्डिटिस (हृदय की मांसपेशियों की सूजन या सूजन/लालिमा) और/या पेरिकार्डिटिस (हृदय के बाहर की परत की सूजन या सूजन/लालिमा) होने का जोखिम बेहद ही कम है। अधिकांश लोगों के लक्षण पर्याप्त उपचार और आराम के माध्यम से शीघ्र ठीक हो जाते हैं। साथ ही, Pfizer-BioNTech और Moderna दोनों की वैक्सीन के लिए यह पाया गया है कि इस तरह के मामले विशेष रूप से किशोर और युवा वयस्कों में हुए थे। यह विचार करना महत्वपूर्ण है कि myocarditis COVID-19 संक्रमण का परिणाम भी हो सकता है।

वे लोग जिन्हें पिछली COVID-19 वैक्सीन से मायोकार्डिटिस या पेरिकार्डिटिस का अनुभव हुआ हो, वे अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाताओं के साथ पहले इस पर चर्चा करने के बाद अभी भी वैक्सीन की एक और खुराक ले सकते हैं।



## अन्य पश्च

कनाडा में कितने बुजुर्ग व्यक्तियों को वैक्सीन लगाई गई है?

दिसम्बर 2023 की गर्मियों तक, 60 वर्ष और उससे अधिक आयु के 94 प्रतिशत कनाडाई लोगों (अलबर्टा शामिल नहीं) को COVID-19 की वैक्सीन की कम से कम एक खुराक मिल चुकी है। हालाँकि, केवल 38 प्रतिशत वृद्ध कनाडाई लोगों को mRNA वाली XBB.1.5 COVID-19 वैक्सीन लगाई गई है। यह दर्शाता है कि कनाडा में अधिकांश बुजुर्ग वयस्क संभावित रूप से अपडेट किए गए mRNA वाले XBB.1.5 COVID-19 वैक्सीन लेने के योग्य हैं। इस वैक्सीन से वर्तमान में प्रसारित होने वाले COVID-19 उपभेदों (स्ट्रेन्स) के विरुद्ध बेहतर प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया प्रदान करने की उम्मीद है और संक्रमण, लक्षणात्मक और गंभीर बीमारी से सुरक्षा में

भी सुधार करती है जो किसी व्यक्ति के अंतिम टीकाकरण या संक्रमण के बाद से कम हो सकती है।

मैं अपने COVID-19 के टीकाकरण इतिहास का रिकॉर्ड कैसे प्राप्त कर सकता हूँ।

ऐसे कई तरीके हैं जिनसे आप अपने COVID-19 के टीकाकरण इतिहास का रिकॉर्ड प्राप्त कर सकते हैं। ऑनलाइन तरीके में नीचे दिए गए निर्देश शामिल हैं:

1. निम्नलिखित वेबसाइट लिंक पर क्लिक करें:  
<https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/coronavirus-disease-covid-19/vaccines/vaccine-proof.html>.
2. अपने प्रदेश/क्षेत्र के बॉक्स पर क्लिक करें।
3. न्यायक्षेत्र की वेबसाइट पर जाने के लिए हरे बॉक्स पर क्लिक करें।
4. अपने COVID-19 टीकाकरण का प्रमाण प्राप्त करने के लिए आवश्यक जानकारी प्रदान करें।

टेलीफोन विधि में नीचे दिए गए निर्देश शामिल हैं:

1. अपने प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से संपर्क करें क्योंकि उनके पास आपके COVID-19 टीकाकरण का रिकॉर्ड होना चाहिए।
2. यदि आप अपने टीकाकरण इतिहास की पुष्टि करने



में सक्षम नहीं हैं, तो इसे मालूम करने के अन्य तरीकों के बारे में अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से पूछें।

**क्या हमें हर तीन से छह महीने में वैक्सीन की खुराक लेती रहनी होगी?**

वर्तमान में, COVID-19 संक्रमण के वार्षिक पैटर्न, वैक्सीनों और/या संक्रमणों से प्रतिरक्षा सुरक्षा की अवधि और भविष्य की वैक्सीनों के प्रभाव को लेकर अनिश्चितता है। जैसे-जैसे इन विषयों पर अधिक शोध और डेटा जारी किया जाएगा, NACI कनाडाई लोगों को वैक्सीन की खुराक के बीच के अंतर पर और सुझाव उपलब्ध कराएगा।

हालाँकि, लोगों को इन निर्णयों पर परीक्षा नहीं करनी चाहिए और वैक्सीन लेने पर अभी काम करना चाहिए।

**क्या कोई अन्य वैक्सीन भी हैं जो मुझे लगवानी चाहिए?**

कनाडा में बुजुर्ग व्यक्तियों के लिए पांच अन्य टीके स्वीकृत किए गए और/या सुझाए गए हैं, जिनमें शामिल हैं:

वैक्सीन से रोकथाम की जा सकने वाली बीमारियां	वैक्सीन की खुराक(कों) की अवधि
इन्फ्लुएंजा (फ्लू)	हर साल एक खुराक
रेस्पिरेटरी सिंकाइटियल वायरस (RSV)	एक खुराक
न्यूमोकोकल रोग (निमोनिया)	एक खुराक
शिंगल्स	दो खुराक
टेटनस और डिप्थीरिया	हर 10 साल में एक खुराक

अधिकांश सुझाई गई वैक्सीन एक ही समय पर दी जा सकती हैं। अपनी सुझाई गई वैक्सीन के बारे में नवीनतम जानकारी पाने के संबंध में अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से बात करें।

इन वैक्सीन से रोकथाम की जा सकने वाली बीमारियों, वैक्सीन के राष्ट्रीय सुझावों, लागत और उपलब्धता के बारे में और अधिक जानने के लिए, कृपया निम्नलिखित प्रचार पुस्तिका के लिंक पर क्लिक करें:

- [बड़े बुजुर्ग कनाडाई लोगों के लिए वैक्सीन की प्रचार पुस्तिका हेतु गाइड](#)

## अतिरिक्त सहायक संसाधन

- [World Health Organization - COVID-19 वैक्सीन और वैक्सीन सुरक्षा](#)
- [Public Health Agency of Canada - COVID-19: वरिष्ठ नागरिकों और उनकी देखभाल करने वालों के लिए संसाधन](#)
- [Unambiguous Science](#)
- [Johns Hopkins Medicine - COVID-19 Vaccines: भ्रूति बनाम तथ्य](#)

NIA के बारे में अधिक जानने के लिए हमारी  
वेबसाइट [www.NIAgeing.ca](http://www.NIAgeing.ca) पर जाएँ और  
Twitter [@NIAgeing](https://twitter.com/NIAgeing) पर हमें फ़ॉलो करें