

# टीकाकरण कराएँ। यह सुरक्षित और आसान है।

**जब आपकी बारी आए, तो साइन अप करें।  
अपने एपॉइंटमेंट में उपस्थित हों।  
अपनी दूसरी खुराक के साथ फॉलो-अप करें।**

COVID-19 के टीके सुरक्षित और प्रभावी हैं और जीवन की रक्षा करते हैं। इनसे आपको संक्रमण से बचाव में सहायता मिलती है और यदि आपको संक्रमण हो भी जाए, तो टीके आपको गंभीर रूप से बीमार पड़ने से बचाते हैं।

हरेक व्यक्ति जो टीका लगवाना चाहता है, उसे टीका प्राप्त होगा। लोगों को चरणों में टीके लगाए जा रहे हैं, ताकि जिन लोगों के लिए अस्पताल में भर्ती किए जाने या मृत्यु होने का खतरा सबसे अधिक है, उन्हें टीके पहले लगाए जा सकें। बिल्कुल सही-सही समयरेखाएँ टीकों की आपूर्ति पर निर्भर करती हैं।

## अपनी निःशुल्क शॉट के लिए बुकिंग करें

वेबसाइट [alberta.ca/vaccine](https://alberta.ca/vaccine) पर पता करें कि टीके के लिए आपकी पात्रता कब आएगी। अपनी बारी आने पर अपनी परिस्थितियों के अनुसार सही तरीके से अपने एपॉइंटमेंट की बुकिंग करें।

- भाग लेने वाली फार्मसी का पता लगाएँ
- एल्बर्टा स्वास्थ्य सेवाओं (Alberta Health Services) के साथ ऑनलाइन बुक करें
- स्वास्थ्य लिंक (Health Link) को 811 पर कॉल करें

यदि आपके पास एल्बर्टा हेल्थ केयर कार्ड (Alberta Health Care) नहीं है, तो आपको अपना एपॉइंटमेंट एल्बर्टा स्वास्थ्य सेवाओं (Alberta Health Care) के माध्यम से ऑनलाइन या 811 पर कॉल करके बुक करना होगा।

## क्या आपको सहायता की आवश्यकता है?

नंबर 811 पर कॉल करके पता करें कि आपकी पात्रता कब आएगी और फिर एपॉइंटमेंट बुक करें। यह सेवा 240 भाषाओं में उपलब्ध है।

## क्या आपको परिहण की आवश्यकता है?

अपने टीकाकरण एपॉइंटमेंट के लिए परिवहन खोजने में सहायता के लिए 211 पर कॉल करें।

## टीके किसे लगवाने चाहिए?

हरेक व्यक्ति जो टीका लगवा सकता है, उसे टीका लगवाना चाहिए।

वरिष्ठजनों को गंभीर बीमारी का खतरा अधिक होता है, लेकिन टीके युवा और स्वस्थ लोगों के लिए भी हैं। यह आपके रोगप्रतिकारक तंत्र को बीमारी से लड़ने में और आपके आस-पास के लोगों को सुरक्षित रखने में सहायता देता है।

COVID-19 से उबरने वाले लोगों को भी अपनी रोगप्रतिकारक-क्षमता बढ़ाने के लिए अपना टीकाकरण करवाना चाहिए।

## टीके किसे नहीं लगवाने चाहिए?

यदि आपके पास टीके या अपनी स्वास्थ्य-संबंधी परिस्थितियों के बारे में कोई प्रश्न हैं, तो पहले डॉक्टर से सलाह लें।

यदि आपकी आयु 16 वर्ष से कम है या आपको टीके में प्रयुक्त किसी भी सामग्री से एलर्जी है, तो टीके न लगावाएँ। सामग्री की पूरी सूची वेबसाइट [alberta.ca/vaccine](https://alberta.ca/vaccine) पर उपलब्ध है।

## आपको टीका लगाए जाने के बाद क्या होता है

फ्लू शॉट के समान इस टीके को भी आपकी ऊपरी बांह में इंजेक्शन के माध्यम से लगाया जाता है।

इसके बाद आपको हल्के पक्ष-प्रभावों का अनुभव हो सकता है, जैसे इंजेक्शन लगाने की जगह पर लाली, सूजन या दर्द, अथवा हल्का बुखार या सिरदर्द। यह आपका रोगप्रतिकारक तंत्र है जो एंटीबॉडीज़ का निर्माण करने के लिए टीके के साथ काम कर रहा है। लक्षणों को कुछ दिनों में स्वतः दूर हो जाना चाहिए।

अधिकांश टीकों के लिए दो खुराकों की आवश्यकता होती है। आपकी दूसरी खुराक के 14 दिनों बाद आपको पूरी तरह से टीकाकृत माना जाएगा।

## तथ्य प्राप्त करें

- विश्वव्यापी सहयोग के कारण COVID-19 टीकों को जल्दी और सुरक्षा के साथ समझौता किए बिना विकसित कर लिया गया है। हरेक अनुमोदित टीका स्वास्थ्य कनाडा (Health Canada) के सुरक्षा, गुणवत्ता और प्रभावता के कड़े मानकों को पूरा करता है। दुनिया-भर में करोड़ों लोगों ने यह टीका लगवा भी लिया है।
- टीकाकरण स्वैच्छिक है, लेकिन हमारे आस-पास मौजूद दूसरे लोगों को सुरक्षित रखना महत्वपूर्ण है। टीका लगवाने से आप संवेदनशील लोगों की रक्षा कर रहे/रही हैं और हमारे समुदाय को इस संक्रामक बीमारी के प्रति "हर्ड इम्युनिटी" विकसित करने में सहायता भी दे रहे/रही हैं।
- जितनी जल्दी हो सके अपना टीकाकरण कराएँ, चाहे कोई भी टीका लगाया जाए। टीके आपके रोगप्रतिकारक-तंत्र को बीमारियों से बचाने और लड़ने में सहायता देने के लिए एंटीबॉडीज़ का निर्माण करके इसे मजबूत बनाते हैं। COVID-19 एक नया वायरस है, इसलिए किसी भी भी इसके प्रति प्राकृतिक प्रतिरक्षण नहीं है। संक्रमित होने के बजाय टीका लगवाना और अधिक सुरक्षित और प्रभावी होगा।

# टीकाकरण कराएँ। यह सुरक्षित और आसान है।

- आपको टीके से COVID-19 नहीं हो सकता है। इसमें वास्तविक वायरस मौजूद नहीं है।
- टीका लगवाने के बाद भी आपकी जाँच का परिणाम सकारात्मक निकल सकता है। टीका लगवाने से आपके लिए गंभीर रूप से बीमार पड़ने, अस्पताल में भर्ती किए जाने या COVID-19 के कारण मृत्यु होने की संभावना कम हो जाती है।
- टीका लगवाने का मतलब यह नहीं है कि महामारी समाप्त हो गई है। टीकाकरण के बाद भी जनस्वास्थ्य दिशानिर्देशों का पालन करना जारी रखें। आपके शरीर में अभी भी वायरस मौजूद हो सकता है और उन लोगों को संक्रमित कर सकता है जिन्हें टीका नहीं लगाया गया है।

Af-Soomaali, Arabic, 简体中文, 繁體中文, Español, Français, हिन्दी, 한국어, Persian, ਪੰਜਾਬੀ, Tagalog, Tiếng Việt और Urdu में अनुवादित संसाधन वेबसाइट [alberta.ca/CovidTranslated](https://alberta.ca/CovidTranslated) पर उपलब्ध हैं, या 811 पर कॉल करके प्राप्त किए जा सकते हैं।

### अन्य COVID-19 समर्थन सेवाएँ

- यदि आपके शरीर में COVID-19 के लक्षण या ज्ञात खतरे हैं, तो आपको घर में ही रहना चाहिए और परीक्षण करवाना चाहिए। अपना परीक्षण ऑनलाइन बुक करें या 811 पर कॉल करें।
- बीमार पड़ने, स्वयं एकाँतवास करने, या एकाँतवास करने वाले किसी व्यक्ति की देखभाल करने के कारण काम करने में असमर्थ होने की स्थिति में आर्थिक सहायता उपलब्ध हो सकती है।
- यदि आपको COVID-19 के कारण एकाँतवास करने की आवश्यकता है लेकिन आप अपने घर में ऐसा नहीं कर सकते/सकती हैं, तो निःशुल्क होटल के कमरे और आर्थिक सहायता उपलब्ध है। और अधिक जानकारी के लिए 211 पर कॉल करें।
- COVID केयर टीमों लोगों को संसाधनों के साथ जोड़ने, जानकारी प्रदान करने और मास्क, सैनिटाइज़र व अनुवादित संसाधन वितरित करने के लिए कैलगरी और एडमोंटन नगरों के साथ काम कर रही हैं।