கோவிட்-19-தடுப்பூசி

ஒரு **mRNA-**தடுப்பூசி **(**பைசெர்/பயோன்ரெக், மொடேர்னா**)** உடன் கூடிய **கோவிட்**-19-**தடுப்பூசி பற்றிய பொதுவான தகவல்கள்**

இத் தடுப்பூசி பாதுகாப்பு மற்றும் செயல்திறன் உள்ளதா?
சுவிஸ் இல் ஒவ்வொரு தடுபூசிக்கும் அனுமதி அவசியமாகும். இதற்கு பாதுகாப்பு, செயல்திறன் மற்றும் தராதரம் என்பவற்றில் உயரிய தகைமைகளைப் பூர்த்தி செய்யப்படல் வேண்டும். சுவிஸ்மெடிக் எனப்படும் மருந்துப்பொருட்கள் கல்லூரி கோவிட்-19 க்கெதிரான mRNA-தடுப்பூசியை நன்கு பரிசீலித்து அதற்கு அனுமதியளித்துள்ளது. இது பாதுகாப்பானது என்பதுடன் செயல்திறனுள்ளதுமாகும். பல்லாயிரக் கணக்கான மக்கள் இத் தடுப்பூசியை ஆய்வின் பொழுது பெற்றுள்ளனர். அதியுயர் வயதானவர்கள் மற்றும் நீண்ட நாள் நோயுற்ற நபர்களுக்கும் கூட இது பாதுகாப்பானதும் செயல்திறனுடையதுமாகும். இது அனுமதிக்கப்பட்ட பின் இலட்சக்கணக்கான நபர்களுக்கு இத் தடுப்பூசி ஏற்றப்பட்டுள்ளது. துறைசார் வல்லுனர்கள் தொடர்ந்தும் இத் தடுப்பூசியின் பாதுகாப்பு மற்றும் செயல்திறன் பற்றி அவதானித்துக் கொண்டு இருக்கின்றனர். ஒரு தடுப்பூசியினால் ஏற்படும் அபாயத்தை விட அதன் பயன்பாடு குறிப்பிடக்கூடிய அளவு அதிகமாக இருத்தல் வேண்டும். அதன் பின்னர் மட்டுமே இது சுவிஸில் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றது.

எங்கே நான் தடுப்பூசியை பெற்றுக்கொள்ள முடியம்?
மத்திய கூட்டாட்சி அரசு ஒரு தடுப்பூசி திட்டத்தைம் மற்றும் சிபார்சு பற்றி திட்டம் வகுத்திருக்கிறது. தடுப்பூசிக்கு பொறுப்பாக இருப்பது மாநிலங்கள். மாநிலத்தின் இணையதாளத்திலும் மற்றும் உங்கள் மாநில தகவல் தொலைபேசி ஊடாக எங்கே நீங்கள் ஊசி போடலாம் என்பதைத் தெரிந்து கொள்ளலாம் *(www.bag-coronavirus.ch/kantone).* அல்லது உங்கள் *வைத்தியரிடம், உங்கள் அப்போதிக்கரியிலும் கேட்டறிந்து கொள்ளலாம்.*

தடுப்பூசி யாருக்கு பரிந்துரைக்கப்படுகிறது?
12 வயது மற்றும் அதற்கு மேற்பட்ட அனைவருக்கும் எம்ஆர்என்ஏ தடுப்பூசியுடன் கோவிட் -19 இப் பரிந்துரை விசேடமாக கீழ்வரும் நபர்களுக்கு பொருந்தும்

- கொரோனா வைரஸினால் விசேட ஆபத்தில் உள்ளவர்கள் (நாள்பட்ட நோய் உள்ளவர்கள்[1], 65 வயதுக்கு மேற்பட்ட நபர்கள் மற்றும் கர்ப்பிணிப் பெண்கள்);
- தனிப்பட்ட மற்றும் தொழில்துறைசார் சூழலில் நெருங்கிய தொடர்பு நபர்கள்.

தடுப்பூசியை யார் பெற்றுக் கொள்ளலாகாது?
கீழ்வரும் நபர்களுக்கு mRNA-தடுப்பூசியுடன் கூடிய கோவிட்-19-தடுப்பூசியை நாம் சிபார்சு செய்யவில்லை:

- கடுமையான உறுதிப்படுத்தப்பட்ட ஒவ்வாமை (அல்லேர்ஜி) உள்ள நபர்கள், குறிப்பாக *பொலி எதெலீன் கலைகொல்* (PEG) ஐக் கொண்டுள்ள தடுப்பூசிகள்.
- 12 வயதுக்குட்பட்ட பிள்ளைகள் மற்றும் இளவயதினர். இது வரைக்கும் மேலே குறிப்பிட்ட வயதினர்களுக்கு தடுப்பூசி தொடர்பான தரவுகள் போதியளவு இல்லை.

தயவு செய்து அவதானியுங்கள்: உங்களுக்கு அதிகமாக காய்ச்சல் ஏற்பட்டுள்ளத? நீங்கள் உடல்நலம் குன்றியிருப்பதுடன் அசௌகரியமாக இருப்பாதாக உணர்கின்றீர்களா? அப்படியாயின் தடுப்பூசிக்கான தவணையை ஒத்திப்போடுங்கள். கோவிட்-19-சொதனை முடிவுக்கு காத்திருக்கின்றீர்களா? அல்லது நீங்கள் சுயதனிமைப்படுத்தலில் அல்லது தனிமைப்படுத்தலுக்கு உட்படுத்தபட்டுள்ளீர்களா? அவ்வாறாயின் தடுப்பூசியை தற்பொழுது ஏற்ற வேண்டாம். முடியுமானவரை விரைவாக பிறிதொரு சந்தர்ப்பத்தில் தடுப்பூசியை போடவும்.

[1] விபரமான நோய்களின் பட்டியலை கீழே பெற்றுக்கொள்ளலாம்: Categories of persons at especially high risk) (PDF, 205 kB)

இவ்வாறு எம்மை நாம் பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம்

நான் கர்ப்பம் தரித்திருந்தால் அல்லது கர்ப்பம் தரிக்க விரும்பும் பட்ச்சத்தில் எவை செல்லுபடியாகும்?
நீங்கள் கர்ப்பம் தரிப்பதற்கு திட்டமிடுகின்றீர்களா? அவ்வாறாயின் விரைவில் தடுப்பூசியை போடவும். நீங்கள் ஏற்கனவே கர்ப்பம் தரித்துள்ளீர்களா மற்றும் கர்ப்பம் தரிப்பதற்கு முன் தடுப்பூசி போடவில்லையா? அப்படியாயின், கர்ப்பம் தரித்து 12 வாரங்களிலிருந்து (அதாவது கர்ப்பத்தின் மூன்றில் இரண்டின் 2 வது காலப்பகுதியிலிருந்து) தடுப்பூசியை போதுவதற்கு பரிந்துரைக்கிறோம். இருப்பினும், கொள்கையளவில், ஆயினும் இது கர்ப்பத்தின் ஆரம்பத்திலும் கூட சாத்தியமாகும்.

நீங்கள் கர்ப்பம் தரித்தருக்கும் பட்சத்தில் அல்லது கர்ப்பம் தரிக்க திட்டமிடும் பட்சத்தில், தவிரவும் தடுப்பூசி பற்றி கேள்விகள் இருப்பின், உங்கள் மருத்துவர் அல்லது மகப்பேற்று மருத்துவச்சியுடன் பேசுங்கள்.

தடுப்பூசி எவ்வாறு போடப்படுகின்றது?
உங்கள் கையின் மேல் பகுதியில் ஒரு ஊசி ஏற்றப்படுகின்றது.

எத்தனை முறை நான் தடுப்பூசி போட வேண்டும்?
வழமையாக இரண்டு முறை தடுப்பூசி தேவைப்படுகின்றது. முதலாவது தடுப்பூசி ஏற்றி அண்ணளவாக நான்கு வாரங்களின் பின் இரண்டாவது தடுப்பூசியை நீங்கள் போட முடியும்.
இதை அறிந்து கொள்ளவது முக்கியமாகும்: இரண்டு தடுப்பூசிகளையும் போடுங்கள். இதன் மூலம் மட்டுமே நீங்கள் முடியுமான அளவு பாதுகாப்பை பெறுக் கொள்வீர்கள். உங்களுக்கு ஏற்கனவே கொரோனா வைரஸ் தொற்று ஏற்பட்டிருந்தமை உறுதிப்படுத்தப்பட்டிருப்பின், mRNA-தடுப்பூசியுடன் கூடிய தடுப்பூசி ஒன்று மட்டும் உங்களுக்கு போதுமானதாகும்.

தடுப்பூசி என்னை எவ்வாறு பாதுகாக்கின்றது?
உங்கள் உடல் கோவிட்-19 க்கு எதிராக ஒரு பாதுகாப்பை உற்பத்தி செய்கின்றது. இரண்டாவது தடுப்பூசிக்குக்குப் பின் அண்ணளவாக ஒன்று, இரண்டு வாரங்கள் இதற்கு எடுக்கும். தடுப்பூசி உங்கள் எதிர்ப்புச் சக்தியை பலப்படுத்துகின்றது. வைரஸ் க்கு எதிரான போராட்டத்தில் இது உங்கள் உடலுக்கு உதவுகின்றது. கோவிட்-19 இனால் நோய்வாய்ப்படும் ஆபத்தை இது மிகவும் திறமாக குறைக்கின்றது. தற்போதைய அறிவின்படி mRNA -தடுப்பூசி இதுவரை அறியப்பட்ட வைரஸ் மரபுகளுக்கும் பாதுகாப்பு வழங்குகின்றது.

இதனை அறிந்து கொள்வது முக்கியமாகும்: முழுமையான பாதுகாப்பு என்று எதுவுமில்லை. தடுப்பூசி ஏற்றிய பின்னரும் கூட ஒரு சிலர் கோவிட்-19 இனால் நோயய்வாய்ப்படலாம். ஆயினும் தடுப்பூசியின் மூலம் நீங்கள் ஓர் பயங்கரமான நோயிலிருந்து தப்பிக் கொள்ளலாம். உங்களுக்கு கோவிட்-19 அறிகுறிகள் தென்பட்டால், உடனடியாகப் பரிசோதனை செய்துகொள்ளுங்கள். தடுப்பூசி எவ்வாறு செயல்படுகின்றது என்பது பற்றி இங்கே நீங்கள் சரியான தகவல்களைப் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்: *www.bag-coronavirus.ch/mrna*.

தடுப்பூசி எவ்வளவு காலம் என்னைப் பாதுகாக்கின்றது?
தடுப்பூசி எவ்வளவு காலம் பாதுகாப்பை வழங்குகின்றது என்பது பற்றி துறைசார் நிபுணர்கள் பரிசீலிக்கின்றனர். தற்போதைய ஆய்வு நிலையின்படி நோய்கான பாதுகாப்பு ஆகக்குறைந்தது பன்னிரெண்டு மாதங்களுக்கு நிலைத்திருக்கும். அதன்பின் கடுமையான நோய்கள் ஏற்படலாம் என்பது குறித்து தற்போது எவ்வித ஆதாரங்களுமில்லை. மீண்டுமொரு தடவை தடுப்பூசிக்கான அவசியம் சிலவேளைகளில் பின்னர் ஏற்படலாம்.

தடுப்பூசி காரணமாக எனக்கு கோவிட்-19 ஏற்படலாமா?
இல்லை. தடுப்பூசியின் மூலமாக உங்களுக்கு கோவிட்-19 ஏற்படுவதில்லை. தடுப்பூசியில் கொரோனா வைரசுக்கள் எதுவுமில்லை.

கொரோனா வைரஸ் இனால் நான் ஏற்கனவே தொற்றுக்கு உள்ளாகி இருந்தாலும் கூட, தடுப்பூசி போட வேண்டுமா?
கொரோனா வைரஸ் இனால் ஏற்கனவே நீங்கள் தொற்றுக்குள்ளாகி இருந்தாலும் கூட தடுப்பூசி பயனுள்ளதாகும். அடிப்படை ரீதியாக உங்களுக்கு தொற்றுநோய் ஏற்பட்ட பின்னர் மீண்டும் ஒரு புதிய தொற்று ஏற்படுவதிலிருந்து பாதுகாக்கப் படுகின்றீர்கள். தொற்று ஏற்பட்டு தடுப்பூசி ஏற்றிக்கொள்ளுமாறு நாங்கள் உங்களுக்குப் பரிந்துரை செய்கிறோம், இதன்மூலம் நீங்கள் நீண்டகாலத்திற்குப் பாதுகாப்புப் பெறுகின்றீர்கள். எவ்வளவு காலத்துக்கு இது பாதுகாக்கும் என்பது சரியாகத் தெரியவில்லை. ஆனால் தடுப்பூசி போட்டவர்கள் இந்நோய் வந்து மாறியவர்களிலும் பார்க்க வலிமையுள்ளவர்களாக இருக்கின்றனர். நாங்கள் உங்களுக்குப் பரிந்துரை செய்கிறோம் தடுப்பூசி போடும்படி. அதனால் நீங்கள் நீண்டகாலத்துக்குப் பாதுகாக்கப்படுகின்றீர்கள்.

இவ்வாறு எம்மை நாம் பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம்

நோய்வாய்ப்பட்டு மூன்று மாதத்துக்குள் அதற்கான தடுப்பூசியைப் போடவும். கொரோனாவைரஸ்-தொற்று ஏற்பட்டதாக உறுதிசெய்யப்பட்டு நான்கு வாரங்கள் தொடக்கம் ஒரு தடுப்பூசி போதுமானது. இரண்டாவது டோசிஸ் தடுபூசி தவிர்க்கப்படலாம். விசேடமாகப் பாதிக்கப்படக்கூடிய நபர்களுக்கு விதிவிலக்கு வழங்கப்படும் ; கேள்விகள் இருப்பின் தயவு செய்து உங்கள் வைத்தியரிடம் கேட்டுக்கொள்ளுங்கள்.

பக்கவிளைவுகள் உள்ளனவா?
ஒவ்வொரு தடுப்பூசியின் பொழுதும் பக்கவிளைவுகள் ஏற்படலாம். அநேக சந்தர்ப்பங்களில் இவை சிறியதாக இருந்து சிறிது கடுமையானதாகவும் இருக்கும் விரைவில் இல்லாது போய்விடுகின்றன. மிக அரிதான சந்தர்ப்பங்களில் கடுமையான பக்க விளைவுகள் ஏற்படுகின்றன. ஒரு சில நபர்களிடத்தில் mRNA-தடுப்பூசியுடன் கூடிய கோவிட்-19-தடுப்பூசி ஏற்றப்பட்டதும் உடனடியாகவே கடுமையான ஒவ்வாமை (அலேர்ஜி) தாக்கம் ஏற்படலாம். மிகவும் விதிவிலக்காக குறைவான நபர்களுக்கு தடுப்பூசி போட்டு 14 நாட்களில் இதயத்தசைநார் நரம்புகளில் வலிமையில்லாத்தன்மை ஏற்படுவது அவதானிக்கப்பட்டுள்ளது, இது மிகவும் சிறிதாக இருக்கும் அத்துடன் அதை சுலபமாக மாற்றிக் கொள்ளலாம். தற்சமயம் இது தடுப்பூசியுடன் தொடர்பு படுத்தி அதனால் வந்தது என கணிக்கப்படுகிறது. இப்பேற்பட்ட சுகயீனம் தடுப்பூசி போடாமல் இருக்கும் நபர்களிலேயே காணப்படுகிறது.
இது தவிர கடுமையான பக்கவிளைவுகள் தொடர்பாக வேறெந்த அசாதாரண விளைவுகளும் இதுவரை அறியப்படவில்லை. தடுப்பூசி போட்டு ஒரு சில மாதங்களுக்குள் இவ்வாறான பக்கவிளைவுகள் எதிர்பார்க்கப்படுகின்றன. துறை சார் நிபுணர்கள் சாத்தியமான அறிகுறிகளை மிகக் கவனமாக அவதானிக்கின்றனர்.

எவ்வாறான பக்க விளைவுகள் சாத்தியமானவை?
- கையில் தடுப்பூசி ஏற்றிய இடத்தில் சிவப்பாகி, வலி அல்லது வீக்கம் ஏற்ப்படுகின்றது.
- தலைவலி (தலையிடி)
- சோர்வு
- தசை – மற்றும் மூடு வலி
- நடுக்கம், காய்ச்சல் உணர்வு அல்லது மெல்லிய காய்ச்சல் போன்ற பொதுவான அறிகுறிகள்

தடுப்பூசியின் பின் அனேகமாக பக்கவிளைவுகள் ஏற்படுகின்றன. நோய்க்கெதிரான பாதுகாப்பை உடல் உற்பத்தி செய்கின்றது என்பதை இது காண்பிக்கின்றது. எனவே இவை மெல்லிய வடிவிலான ஒரு நல்ல அறிகுறியாகும்
ஒவ்வாமை (அலேர்ஜி) தாக்கம் ஒன்று ஏற்படும் பொழுது தடுப்பூசி ஏற்றப்பட்டு உடனடியாகவே உதாரணமாக கடுமையான வீக்கம், தோல் சிவத்தல், சரிவு அல்லது மூச்சுத்திணறல் போன்றன ஏற்படலாம். இதயதசைநார் நோவுகளின் போது வரும் சைகைகள் ஆவன, மார்பு நோவு மூச்சுத்திணறல் மற்றும் இதயஅடிப்பு ஆகும். இவ்வாறான அறிகுறிகள் ஏற்பட்டால் உடனடியாக வைத்தியரிடம் செல்லுங்கள்.

எவ்வளவு காலம் பக்கவிளைவுகள் நிலைத்திருக்கும்?
பக்கவிளைவுகள் சாதரணமாக ஒரு சில நாட்களில் இல்லாமல் போய்விடுகின்றன. ஒரு வாரத்தின் பின்னரும் கூட பக்கவிளைவுகள் உங்களுக்கு இன்னும் இருக்கின்றனவா ? இவை மோசமடைகின்றனவா ? அல்லது நீங்கள் இதையிட்டு கவலைப்படுகின்றீர்களா? அப்படியாயின் நீங்கள் வைத்தியருடன் ஆலோசியுங்கள்.

எனக்கு தடுப்பூசி போடப்பட்டுள்ளது. மற்றைய நபர்களுக்கு நான் கொரோனா வைரஸ் மூலம் தொற்றை ஏற்படுத்த முடியுமா?
தடுப்பூசி முழுமையாகப் போடப்பட்ட பின்னர், உங்களுக்கு கொறோன தொற்றும் என்பது மிகவும் அரிது அத்துடன் மற்றயவர்களுக்கு தொற்ற வைப்பீர்கள் என்பதும் குறைவாகும். ஆயினும் தடுப்பூசி எவருக்கும் நூறு வீதமான பாதுகாப்பை வழங்குவதில்லை.
தயவு செய்து அவதானிக்கவும்: தடுப்பூசி ஏற்ற முன்பும் ஏற்றிய பின்பும் சுகாதார மற்றும் நடத்தை விதிகளை தொடர்ந்தும் கடைப்பிடிக்கவும்.
ஆனால்: உங்களுக்கு முழுமையாக் தடுப்பூசி ஏற்றப்பட்டிருபின், முமையாகத் தடுப்பூசி ஏற்றப்பட்ட மற்றைய நபர்களுடன் தனிப்பட்ட சந்திப்புக்களை மேற்கொள்ளும் பொழுது சமூக இடைவெளியைக் கடைப்பிடிப்பதை நீங்கள் தவிர்க்கலாம்.

நீங்கள் இந்த சுகவீனம் உள்ள நபருடன் நெருங்கி தொடர்பு வைத்திருந்தால், நீங்கள் தனிமைபடுத்தி இருக்க தேவையில்லை. மற்றும் நீங்கள் ஏனைய

இவ்வாறு எம்மை நாம் பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம்

சுகாதார நடவடிக்கைகளிலிருந்து தவிர்க்க படுகிறீர்கள்[2].

தடுப்பூசிக்கு கட்டணம் செலுத்துவது யார்?
இத் தடுப்பூசி உங்களுக்கு இலவசமாகும். தடுப்பூசியின் செலவின் ஒரு பகுதியை கிறங்கன்கச எனும் வைத்தியபாதுகாப்பு நீறுவனம் செலுத்தும். மிகுதியை கன்ரோனும் அரசாங்கமும் செலுத்துவர்.

தடுப்பூசி போடுதல் சுயவிருப்பத்தின் பேரிலா?
ஆம். சுவிஸ் இல் தடுப்பூசி போடுவது சுயவிருப்பத்தின் பேரிலாகும்.

மேலதிக தகவல்களை நான் எங்கே பெற்றுக்கொள்வது?
கோவிட்-19-தடுப்பூசி பற்றிய மேலதிக தகவல்களை BAG இன் இணையத்தளத்தில் *www.bag-coronavirus.ch/impfung* பார்க்கலாம். அல்லது உங்கள் அல்லது உங்கள் மருந்துச்சாலையில் கேட்கலாம்.

[2] சுவிட்சர்லாந்தில் நுழைதல் – ஆங்கில மொழியில் (admin.ch)