कोविड-19 के टीके: किशोरों को क्या पता होना चाहिए

ट्रांसक्रिप्ट

वैयक्तिक रूप से स्कूल वापस जाने के लिए उत्सुक हैं? क्वॉरंटीन के कारण खेल या अन्य गतिविधियां रुकी नहीं हैं? परिवार और दोस्तों के साथ घूमने में सक्षम हैं? कोविड-19 का टीका इन सभी चीजों की ओर हमारा मार्ग प्रशस्त करता है।

युवा लोगों या उनके माता-पिता के लिए टीकाकरण से पहले प्रश्न होना सामान्य है। यदि आपके कोई प्रश्न हैं, तो डॉक्टर से पूछें। यहां कुछ त्वरित तथ्य हैं:

- कोविड-19 के टीके सुरक्षित हैं।
- वयस्कों की तरह ही, किशोरो में उनका अध्ययन किया गया था, इसलिए हम जानते हैं कि वे काम करते हैं और सुरक्षित हैं।
- कोविड-19 के टीके मुफ़्त है और आपको कोई आईडी दिखाने की ज़रूरत नहीं है।
- कोविड-19 के टीके जनन-अक्षमता का कारण नहीं बनते हैं।

किसी कोई भी सुई लगवानी पसंद नहीं होती, लेकिन कुछ चीजें हैं जो जिससे आप आराम महसूस कर सकते हैं!

- हेडफ़ोन के साथ अपना पसंदीदा संगीत सुनें।
- धीमी, गहरी सांसें लें।
- सहायक व्यक्ति के साथ आंखों से संपर्क बनाएं।
- कमरे में किसी चीज़ पर ध्यान केन्द्रित करने की कोशिश करेने, जैसे किसी पोस्टर पर प्रिंट की अच्छी बातों को पढ़ने की कोशिश करना।
- अपना ध्यान हटाएँ, अपने पैर के अंगूठे को हिलाने की कोशिश करें।

हो सकता है कि टीका लगवाने के बाद आपको एक या दो दिन तक ठीक महसूस न हो, लेकिन यह आमतौर पर हल्का होता है। और, यह कोविड-19 से बीमार होने के कारण दिनों या हफ्तों के लिए स्कूल या अन्य गतिविधियों से बाहर रहने या यदि आप कोविड-19 वाले किसी व्यक्ति के संपर्क में आते हैं तो क्वारंटाइन रहने की आवश्यकता की तुलना में बहुत बेहतर है।

याद रखें, यदि आप 18 वर्ष से कम आयु के हैं तो टीकाकरण के लिए माता-पिता या पालक की अनुमति आवश्यक है। यदि आपके माता-पिता या पालक आपके साथ नहीं जा सकते हैं, तो क्लिनिक को कॉल करें और उनकी सहमति प्रक्रिया के बारे में पूछें।

कोविड-19 का टीका प्राप्त करने के लिए कई जगह हैं। 18 वर्ष से कम उम्र के लोगों के लिए सभी कोविड-19 टीके उपलब्ध नहीं हैं, इसलिए यह सुनिश्चित करने के लिए जांच करें कि आप जिस स्थान पर जाना चाहते हैं, वहां टीका हो जो आपको मिल सके। आप www.vaccines.gov पर अपने आस-पास के स्थानों की खोज कर सकते हैं और टीकों के प्रकार के आधार पर छांट सकते हैं।

Minnesota Department of Health
Communications Office
PO Box 64975
St. Paul, MN 55164-0975
651-201-4989
health.communications@state.mn.us
www.health.state.mn.us

8/11/21 (Hindi)

इस जानकारी को एक अलग प्रारूप में प्राप्त करने के लिए, कॉल करें: 651-201-4989.