गर्भावस्था में COVID-19 टीकाकरण:
(COVID-19 Immunization in Pregnancy:)

आपको क्या जानने की आवश्यकता है
(What you need to know)

COVID -19 से संक्रमित होने के जोखिम क्या हैं यदि मैं गर्भवती हूँ?
(What are the risks of being infected with COVID-19 if I'm pregnant?)

यदि आप गर्भवती नहीं हैं उसकी तुलना में यदि आप गर्भवती हैं तो COVID-19 संक्रमण से संबंधित गंभीर जटिलताएँ अधिक सामान्य हैं।
(Serious complications related to COVID-19 infection are more common if you're pregnant than if you're not pregnant.)

- इस बात का प्रमाण है कि यदि आप गर्भवती हैं और आपको COVID-19 है, तो आपको अस्पताल में भर्ती किए जाने और आपमें श्वसन (फुफ्फुस) जटिलताएँ विकसित होने का अधिक जोखिम है, जिनकी गहन देखभाल (intensive care, ICU) की आवश्यकता होती है।
- यदि आप गर्भवती हैं और आपको COVID-19 है, तो आपका अकाल प्रसव होने की अधिक संभावना है। आपके शिशु को नवजात शिशु देखभाल इकाई (neonatal care unit, NICU) में भर्ती किए जाने की अधिक संभावना है।
- यदि आप गर्भवती हैं और आपको उच्च रक्तचाप, मधुमेह, या मोटापा जैसी अन्य स्वास्थ्य संबंधी स्थितियाँ हैं, तो आपको COVID-19 से गंभीर रूप से बीमार होने का और भी अधिक जोखिम होता है।

क्या COVID-19 टिकाकरण गर्भावस्था में सुरक्षित है?
(Is COVID-19 vaccine safe in pregnancy?)

उभरता हुआ प्रमाण बताता है कि COVID-19 वैक्सीन प्राप्त करना आपके लिए सुरक्षित है।
(Emerging evidence suggests that it's safe for you to get the COVID-19 vaccine.)

गर्भावस्था के दौरान COVID-19 होने और गंभीर जटिलताएँ होने का जोखिम टिकाकरण होने के जोखिम की तुलना में अधिक है।
(The risk of getting COVID-19 and having serious complications is higher than the risk of being immunized during pregnancy.)

- यदि आप गर्भवती हैं या गर्भवती होने की योजना बना रही हैं तो mRNA COVID-19 टिकाकरण प्राप्त करना सबसे अच्छा है। अब तक की शोध से पता चलता है कि यह गर्भावस्था के दौरान प्राप्त होने वाला सबसे सुरक्षित प्रकार का COVID-19 टिकाकरण है।
-
    - कनाडा में उपयोग किए जाने वाले अधिकृत COVID-19 वैक्सीनों में से कोई भी ऐसे जीवित वायरस से युक्त नहीं है जो COVID -19 का कारण बनता है। वैक्सीन आपको COVID-19 से बीमार नहीं कर सकता है।
    - किसी व्यक्ति में mRNA इंजेक्ट करने से मानव कोशिका के DNA में परिवर्तन नहीं होता है।
    - यहाँ इस बारे में अधिक जानें कि टिकाकरण कैसे काम करता हैं।

COVID-19 वैक्सीन लगवाने के क्या लाभ हैं?
(What are the benefits of getting the COVID-19 vaccine?)

- COVID-19 टिकाकरण काम करता हैं। वे बीमारी को रोकते हैं और आपको वायरस हो जाने पर आपके गंभीर रूप से बीमार होने की संभावना को कम करते हैं। वे अकाल प्रसवों जैसी गंभीर बीमारी की जटिलताओं की आपकी संभावनाओं को भी कम कर सकते हैं।
- टिकाकरण आपके घर में दूसरों तक वायरस के प्रसार को भी कम कर सकता है, नवजात शिशुओं सहित।

इस बात का संतुलन बनाना कि आपके लिए क्या सही है
(Balancing what’s right for you)

एक सूचित निर्णय लेने में सहायता करने के लिए, COVID-19 और टिकाकरण के बारे में जितना अधिक हो सके समझने की कोशिश करें।
यदि आपके कोई प्रश्न हों, तो उन टिकाकरण के बारे में बात करें जो आपके स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के पास उपलब्ध हों।

अपनीपरिस्थितियों पर विचार करें। अपने आप से प्रश्न पूछें जैसे कि:

- आपके COVID -19 वायरस के संपर्क में आने के आपके क्या संयोग हैं जैसे की काम पर, स्कूल में, आपके घर में, और आपके समुदाय में?
- उदाहरण के लिए, क्या आप घर से बाहर काम करते हैं जहाँ आप दूसरों के संपर्क में आते हैं? क्या आपका साथी या आपके घर का कोई सदस्य आपके घर से बाहर काम करता है जहाँ वे दूसरों के संपर्क में आते हैं? क्या आप भीड़ भरे घर में रहते हैं?
- क्या आपको ऐसी चिकित्सा स्थितियां या अन्य जोखिम हैं जिनके कारण आपको COVID-19 होने पर आप गंभीर रूप से बीमार हो सकते हैं? इनमें मोटा होना, मधुमेह होना, उच्च रक्तचाप, अस्थमा, या बीमारी या उपचार के कारण कमजोर प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया शामिल हैं।
- क्या आप COVID-19 होने के अपने जोखिम को कम करने के लिए अपनी गर्भावस्था के अंत तक घर से काम करने में सक्षम हैं?

COVID-19 टीकाकरण के बाद, अपने आप को, अपने शिशु, और दूसरों को सुरक्षित रखने के लिए सार्वजनिक स्वास्थ्य दिशानिर्देशों (public health guidelines) का पालन करना जारी रखें।

मुझे क्या अपेक्षा करनी चाहिए एक COVID-19 टीके से?
(What should I expect with a COVID-19 vaccine?)

COVID-19 टिका लगवाने वाले किसी को भी कुछ दुष्प्रभाव हो सकते हैं। दुष्प्रभावों के बारे में और इस बारे में कि उन्हें कैसे प्रबंधित करें अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से बात करें।
यहाँ टीके के दुष्प्रभावों के बारे में अधिक जानें।

मौजे कब लगवाना चाहिए COVID-19 का टीका?
(When should I get the COVID-19 vaccine?)

जो कोई भी गर्भवती है वह अब एक COVID-19 टीका लगवा सकती है।
(Anyone who is pregnant can now get a COVID-19 vaccine.)

- अपनी COVID-19 टिकाकरण अपॉइंटमेंट बुक करने के लिए ऑनलाइन बुकिंग टूल (ahs.ca/covidvaccine) का उपयोग करें, किसी फार्मेसी को कॉल करें, या 811 पर कॉल करें।
- आप गर्भावस्था के दौरान किसी भी समय COVID-19 वैक्सीन लगवा सकती हैं।
- स्तनपान कराते समय COVID-19 वैक्सीन लेने के कोई ज्ञात जोखिम नहीं हैं।
- यदि टीका लगाने के बारे में आपके प्रश्न हैं, तो अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से बात करें, लेकिन टीका प्राप्त करना आवश्यक नहीं है।
- COVID-19 वैक्सीन खुराकों और गर्भावस्था के दौरान दिए जाने वाले अन्य टीके, जैसे के dTap, के बीच कितने समय तक प्रतीक्षा की जाए, इस बारे में अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से बात करें।

यहाँ (ahs.ca/covidvaccine) COVID-19 टीकों के बारे में अधिक जानें।
(Learn more about the COVID-19 vaccines here (ahs.ca/covidvaccine).)