

टीकाकरण के बाद होने वाली परेशानियों का करें प्रबंधन

■ सहारा न्यूज ब्यूरो

कानपुर।

कोविड टीकाकरण के बाद होने वाली समस्याओं के निराकरण को लेकर सीएसए कृषि विश्वविद्यालय की गृह वैज्ञानिक डॉ. निमिषा अवस्थी ने सलाह जारी की है। उन्होंने कहा कि सरकार जहां एक तरफ टीकाकरण की रफ्तार बढ़ाने की कोशिश कर रही है, वहीं ग्रामीण इलाकों में इसको लेकर भ्रम है और लोगों में उत्साह और जागरूकता की कमी दिख रही है। उन्होंने अपनी और परिवार की सुरक्षा के लिए सभी से वैक्सिनेशन में भागीदारी करने की अपेक्षा की है।

डॉ. अवस्थी ने कहा कि वैक्सीन लगने के बाद थोड़ी बहुत परेशानी होना आम बात है। टीका लगने वाली जगह पर दर्द, सूजन या लाली आना, हल्का बुखार, सिर दर्द, मामूली कमजोरी या जोड़ों में थोड़ा बहुत दर्द टीके का सामान्य साइड इफेक्ट है, जो कुछ दिनों में ठीक हो जाएंगे। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि यह हमारे शरीर की रक्षा प्रक्रिया का हिस्सा है। जब भी कोई बाहरी चीज

हमारे शरीर के अंदर प्रवेश करती है तो हमारा शरीर अपना तापमान बढ़ा कर उस बाहरी चीज से लड़ता है। इस कारण बुखार आता है। साथ ही शरीर में जो पहले से एंटीबॉडीज हैं, वह आपकी प्रतिरक्षा करती हैं। इनसे ज्यादा परेशान होने

की जरूरत नहीं है। उन्होंने कहा कि बुखार आने व दर्द होने पर पैरासिटामोल लिया जा सकता है। जहां इंजेक्शन लगा है, वहां दर्द होने पर बर्फ न लगाएं। कपड़े को साफ पानी में भिगोकर उसे दर्द वाली जगह पर रख सकते हैं। उन्होंने कहा कि वैक्सीन के उपरांत थोड़ी बहुत परेशानी होना स्वाभाविक है। उचित होगा कि परिवार के सभी सदस्य एक साथ वैक्सीन न लगवाएं, जिससे एक-दूसरे की देखभाल के लिए



डॉ. निमिषा अवस्थी।

सीएसए कृषि
विवि की गृह
वैज्ञानिक डॉ.
निमिषा अवस्थी
की सलाह

कहा, अपनी और
परिवार की सुरक्षा
के लिए सभी लोग
लगवाएं वैक्सीन

उपलब्धता बनी रहे। इस दौरान पर्याप्त मात्रा में पानी जरूर पीते रहें। साइड इफेक्ट ज्यादा गंभीर है या एक हफ्ते बाद भी ठीक नहीं हो रहे तो डॉक्टर से संपर्क जरूर करना चाहिए। डॉ. अवस्थी ने कहा कि वैक्सीन लगवाने के बाद कम से कम दो-तीन दिनों तक बिल्कुल आराम करें। इसके बाद शरीर का प्रतिरक्षा तंत्र काफी कमजोर होता है, इसलिए भीड़भाड़ में जाने से बचें। इस दौरान संक्रमण होने का खतरा रहता है।

वैक्सीन की दोनों डोज लगने के बाद भी सुरक्षा का पूरा ख्याल रखें। शराब सिगरेट का सेवन करने वाले वैक्सीन के बाद कम से कम 3 दिनों तक इस से दूरी बना लें। तला-भुना खाना खाने से भी बचें और बिना मास्क लगाए बाहर ना जाएं। वैक्सीन लगवाने से तुरंत पहले और बाद में खुद को हाइड्रेटेड रखें। डाइट में खूब सारे फल, सब्जियां और नट्स शामिल करें। इससे शरीर अंदर से मजबूत रहेगा और बाहरी संक्रमण से बचाव होगा।

उन्होंने कहा कि यदि पहले से कोई बीमारी जैसे उक्त रक्तचाप, हृदय, किडनी, थायरॉइड, पीसीओडी इत्यादि की समस्या है, तो ज्यादा सावधान रहने की जरूरत है। ज्यादा दिक्कत महसूस होने पर डॉक्टर से तुरंत संपर्क करें। चकते उन लोगों में ज्यादा आम होते हैं जो किसी तरह की एलर्जी से जूझ रहे हों या जिनकी त्वचा नाजुक होती है। चकते नजर आने पर फौरन डॉक्टर को दिखाएं। इसके अलावा सूजन, ब्लीडिंग, वेहोशी में बोलना या फिर वेहोश हो जाने को भी नजरअंदाज ना करें और तुरंत मेडिकल एक्सपर्ट से संपर्क करें।



वर्ष - 8

अंक - 198

कानपुर

शुक्रवार,

4 जून

2021

पृष्ठ - 4

मूल्य 1:00

सोशल रिपोर्ट



हिन्दी दैनिक

कोरोना टीकाकरण के उपरांत होने वाली परेशानियों के प्रबंधन हेतु सुझाव - डॉ निमिषा अवस्थी

सत्य प्रकाश

चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय कानपुर के कुलपति डॉक्टर डी.आर. सिंह द्वारा वैज्ञानिकों को जारी निर्देश के क्रम में आज दलीप नगर स्थित कृषि विज्ञान केंद्र को गृह वैज्ञानिक डॉक्टर निमिषा अवस्थी ने कोरोना टीकाकरण के बाद होने वाली समस्याओं के निराकरण हेतु विस्तृत जानकारी दी है। उन्होंने बताया कि उत्तर प्रदेश में कोरोना संक्रमण को नियंत्रण के लिये प्रदेश में टीकाकरण अभियान चलाया जा रहा है। इस बीच में राज्य के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने कहा है कि, एक जून से 18 से 44 आयु वर्ग के लोगों के लिये वैक्सीनेशन को विस्तार दिया जाएगा। डॉक्टर अवस्थी ने बताया कि प्रदेश में सरकार एक ओर कोरोना टीकाकरण की रफ्तार बढ़ाने की कोशिश कर रही है, तो दूसरी ओर ग्रामीण इलाकों में टीके को लेकर अभी भी कई तरह की आशंकाएं सामने आ रही हैं। राज्य सरकार ने घोषणा की है कि एक जून से सभी जिलों में 18 से 44 आयु वर्ग के लोगों के लिये वैक्सीनेशन शुरू किया जाएगा। ग्रामीण इलाकों में अभी 45 साल से ऊपर के लोगों का टीकाकरण हो रहा है, लेकिन गांवों में टीके को लेकर लोगों में उत्साह और जागरूकता की कमी दिख रही है। अतः सभी को सलाह दी जाती है साथ ही अपेक्षा भी की जाती है, की आप लोग वैक्सीनेशन में 7x7 कर हिम्मा लेकर कोरोना महामारी से अपनी व अपने परिवार की सुरक्षा करेंगे। वैक्सीन का इंजेक्शन लगने के बाद थोड़ी-बहुत परेशानी होना आम बात

है। टीका लगने वाली जगह पर दर्द, सूजन या लाली आना, हल्का बुखार, सर दर्द, मामूली कमजोरी या जोड़ों में थोड़ा बहुत दर्द होना टीके का सामान्य साइड इफेक्ट है, जो कुछ दिनों में ठीक हो जाएगा। ऐसा इसलिए होता है। क्योंकि यह हमारे शरीर का रक्षा प्रक्रिया का हिस्सा है, जब भी कोई बाहरी ची? हमारे शरीर के अंदर प्रवेश करती है तो हमारा शरीर अपना तापमान बढ़ा कर उस बाहरी ची? से लड़ता है इसी कारण बुखार आता है, साथ ही जो शरीर में पहले से एंटीबायोटिक्स हैं वह आपको प्रतिरक्षा करती है। जिससे आपको सर भारी, कमजोरी इत्यादि लग सकती हैं। इसलिए इनसे ज्यादा परेशान होने की जरूरत नहीं है। कंपकपी या दर्द अनुभव होने का मतलब ये है कि वैक्सीन आपके शरीर को वायरस को पहचानने और उससे लड़ने की ट्रेनिंग दे रही है। बुखार वैक्सीन लगने के कुछ घंटों बाद या फिर अगले दिन आपको बुखार आ सकता है, हालांकि इससे परेशान न हों और डॉक्टर की सलाह के अनुसार दवा से इसका इलाज कर सकते हैं। ये बुखार अगले दिन तक उतर जाता है। बुखार या दर्द के लिए पैरासिटामॉल लिया जा सकता है। दर्द हाथ पर जिस जगह इंजेक्शन लगा होता है, कई लोग उस जगह दर्द महसूस करते हैं। कई बार हाथ की त्वचा लाल भी हो जाती है। ये दर्द एक-दो दिन में अपने आप ठीक हो जाता है। जहां इंजेक्शन लगा है, वहां दर्द होने पर बर्फ न लगाएं, हां, साफ पानी में भिगोकर उसे दर्द वाली जगह पर रख सकते हैं। बदल दर्द-मांसपेशियों और जोड़ों



में कम तीव्रता वाला दर्द एक आम प्रतिक्रिया है, जो वैक्सीन के शरीर में जाने से उत्पन्न होती है। सिर दर्द भारत और विदेशों में लग रहे टीकों में सिरदर्द भी दूसरा सबसे अधिक दर्द करवाने वाला लक्षण बन गया है। सिर दर्द का मतलब भी यही है कि शरीर वायरस के खिलाफ तैयार हो रहा है। थकान वैक्सीन शॉट लगने के बाद भी थकान या थकावट का सामना करना पड़ सकता है, इसका मतलब यह भी हो सकता है कि शरीर वायरस से बचाव कर रहा है। महामारी के इस समय थकावट भी एक बेहद आम लक्षण बन गया है। जो लोग कोविड-19 से संक्रमित होते हैं, वे अक्सर लंबे समय तक, थकावट के शिकार रहते हैं। इन सब परेशानियों के प्रबंधन के लिए डॉक्टर अवस्थी ने सलाह दी है कि वैक्सीन के उपरांत थोड़ी बहुत परेशानी होना स्वाभाविक है अतः उचित होगा की परिवार के सभी सदस्य एक साथ वैक्सीन न लगवाएं जिससे एक दूसरे की देखभाल के लिए उपलब्धता बनी रहे। इस दौरान पर्याप्त मात्रा में पानी जरूर पीते रहें। अगर टीका लगवाने के बाद नजर आने वाले साइड-इफेक्ट ज्यादा गंभीर हैं या एक हफ्ते बाद भी ठीक नहीं हो रहे, तो डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए। कुछ लोगों को वैक्सीन के तुरंत बाद तो कुछ लोगों को 24 घंटे बाद साइड इफेक्ट महसूस होते हैं। इसलिए वैक्सीन लेने

के बाद कम से कम दो दिनों तक अपनी सेहत पर ध्यान दें। उन्होंने कहा वैक्सीन लगवाने के बाद कम से कम 2-3 दिनों तक बिल्कुल आराम करें। जैसा की पहले ही बताया जा चुका है की शरीर को एंटीबायोटिक्स वैक्सीन के साथ प्रतिक्रिया करती हैं। परिणामस्वरूप जब आप आप वैक्सीन लगवाते हैं तब आपका प्रतिरक्षा तंत्र काफी कमजोर होता इसलिए भीड़-भाड़ में जाने से बचें- क्योंकि आप बड़ी आसानी से किसी भी संक्रमण के शिकार हो सकते हैं। अगर आपने अभी वैक्सीन की डोज लगवाई है तो भी भीड़-भाड़ वाली जगह पर जाने से बचें। जब तक वैक्सीन की दोनों डोज नहीं लग जाती तब तक सुरक्षा का पूरा खयाल रखें। हालांकि वैक्सीन की दोनों डोज लगवाने के बाद भी आपको प्रोटोकॉल का पूरा पालन करना जरूरी है। डॉक्टर अवस्थी ने कहा कि अगर आप सिगरेट-शराब पीते हैं तो वैक्सीन लगवाने के बाद इससे दूरी बना लें। कम से कम तीन दिनों तक बिल्कुल भी शराब ना पिएं, इसके अलावा आपको बाहर का और तला-धुना खाना खाने से भी बचना चाहिए। बिना मास्क लगाए बाहर ना जाएं- वैक्सीन लगवाने के बाद भी आपको मास्क लगाने की उतनी ही जरूरत है जितनी की वैक्सीन लगवाने से पहले थी। वैक्सीन की दोनों डोज लगवाने के बाद ही शरीर में एंटीबायोटिक्स बनती है। इसलिए जग सी भी लक्ष्मण से आप वैक्सीन लगवाने के बाद भी

कोरोना की चपेट में आ सकते हैं। उन्होंने कहा कि वैक्सीन लगवाने से तुरंत पहले और बाद में खुद को हाइड्रेटेड रखें, अपनी डाइट में खूब सारे फल, सब्जियां और नट्स शामिल करें। इससे शरीर अंदर से मजबूत रहेगा आपका बाहरी संक्रमण से बचाव होगा। तथा वैक्सीन लगवाने के बाद बानू में दर्द होना आम बात है जो 7 में दर्द की शिकायत भी काफी लोगो द्वारा की गयी है। अतः अगर आपने वैक्सीन लगवाई है तो कुछ दिनों के लिए वर्कआउट ना करें वरना आपके दर्द और बढ़ सकता है। इसके साथ ही अगर आपको पहले से कोई बीमारी जैसे उच्च रक्तचाप, हृदय, किडनी, थायरॉइड, पी, सी, ओ डी इत्यादि की समस्या है तो आपको ज्यादा सावधान रहने की जरूरत है। वैक्सीन लगवाने के बाद अपनी सेहत पर नजर रखें, किसी भी तरह की दिकत महसूस होने पर डॉक्टर से तुरंत संपर्क करें एक्सपर्ट्स के मुताबिक, त्वचा पर चकते या लाल होना वैक्सीन का सबसे आम साइड-इफेक्ट जरूर है, लेकिन इसे दिखने में कई बार एक हफ्ते से ज्यादा का समय भी लगता है। चकते उन लोगों में ज्यादा आम होते हैं, जो किसी तरह की एलर्जी से जूझ रहे हों, या जिनकी त्वचा नाजुक होती है। हालांकि, आपको जैसे ही चकते नजर आए, फौरन डॉक्टर को दिखाएं। इसके अलावा सूजन, ज्वर, बेहोशी में चोला या फिर बेहोशी हो जाने की भी नजरअंदाज न करें और तुरंत मेडिकल एक्सपर्ट से संपर्क करें।



शाश्वत टाइम्स

हिन्दी दैनिक

सं. 6, अंक : 62, पृष्ठ : 12
आज का समाचार, सुक्रमा
04 मई, 2021
पृष्ठ 2.00

www.shashwatimes.com

आज है आषाढों में दूध पीने का बेहतर, मीठों को मिलेगी छान

कोरोना टीकाकरण के अपरांत होने वाली परेशानियों के प्रबंधन हेतु सुझाव: डॉ निमिषा अवस्थी

शाश्वत टाइम्स

काणपुर। चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय काणपुर के कुलपति डॉक्टर टी.आर. सिंह द्वारा वैज्ञानिकों को जारी निर्देश के क्रम में मुखवार को दलीप नगर स्थित कृषि विज्ञान केंद्र की गृह वैज्ञानिक डॉक्टर निमिषा अवस्थी ने कोरोना टीकाकरण के बाद होने वाली समस्याओं के निराकरण हेतु विस्तृत जानकारी दी है। उन्होंने बताया कि उत्तर प्रदेश में कोरोना संक्रमण को नियंत्रण के लिये प्रदेश में टीकाकरण अभियान चलाया जा रहा है। इस बीच में राज्य के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने कहा है कि, एक जून से 18 से 44 आयु वर्ग के लोगों के लिये वैक्सीनेशन को विस्तार दिया जाएगा। डॉक्टर अवस्थी ने बताया कि प्रदेश में सरकार एक और कोरोना टीकाकरण की रणनीति बढ़ाने की कोशिश कर रही है, तो दूसरी ओर ग्रामीण इलाकों में टीके को लेकर अभी भी कई तरह की आशंकाएं सामने आ रही हैं। राज्य सरकार ने घोषणा की है कि एक जून से सभी जिलों में 18 से 44 आयु वर्ग के लोगों के लिये वैक्सीनेशन शुरू किया जाएगा। ग्रामीण इलाकों में अभी 45 साल से ऊपर के लोगों का टीकाकरण हो रहा है, लेकिन गांवों में टीके को लेकर लोगों में डरना और जागरूकता की कमी दिख रही है। अतः सभी को सलाह दी जाती है साथ ही अपेक्षा भी की जाती है, की आप लोग वैक्सीनेशन में बड़ चढ़ कर हिम्मा लेकर कोरोना महामारी से अपनी व अपने परिवार की सुरक्षा करेंगे। वैक्सीन का इंजेक्शन लगने के बाद थोड़ी-बहुत परेशानी होना आम बात है। टीका लगने वाली जगह पर दर्द, सूजन या लाली आना, हल्का बुखार, सर दर्द, मामूली कमजोरी या जोड़ों में थोड़ा बहुत दर्द होना टीके का सामान्य साइड इफेक्ट है, जो कुछ दिनों में ठीक हो जाएंगे। ऐसा इसलिए होता है। क्योंकि यह हमारे शरीर का रक्षा प्रक्रिया का हिस्सा है, जब भी कोई बाहरी चीज हमारे शरीर के अंदर प्रवेश करती है तो हमारा शरीर अपना लड़ना शुरू कर उस बाहरी चीज से लड़ती है इसी कारण बुखार आता है, साथ ही जो शरीर में पहले से एंटीबायोजिन है वह आपकी प्रतिरक्षा करती है। जिससे आपको सर भारी, कमजोरी इत्यादि लग सकती है। इसलिए



इससे ज्यादा परेशान होने की जरूरत नहीं है। कंपकपी या दर्द अनुभव होने का मतलब ये है कि वैक्सीन आपके शरीर को वायरस को पहचानने और उससे लड़ने की ट्रेनिंग दे रही है।
बुखार: वैक्सीन लगने के कुछ घंटों बाद या फिर अगले दिन आपको बुखार आ सकता है, हालांकि इससे परेशान न हो और डॉक्टर की सलाह के अनुसार दवा से इसका इलाज कर सकते हैं। ये बुखार अगले दिन तक उतर जाता है। बुखार या दर्द के लिए पैरासिटामॉल लिया जा सकता है।
दर्द: हाथ पर जिस जगह इंजेक्शन लगा होता है, कई लोग उस जगह दर्द महसूस करते हैं। कई बार हाथ की लवचा लाल भी हो जाती है। ये दर्द एक-दो दिन में अपने आप ठीक हो जाता है। जहां इंजेक्शन लगा है, वहां दर्द होने पर बर्फ न लगाएं, शं, साफ पानी में भिगोकर उसे दर्द वाली जगह पर रख सकते हैं।
बदन दर्द: मांसपेशियों और जोड़ों में कम तीव्रता वाला दर्द एक आम प्रतिक्रिया है, जो वैक्सीन के शरीर में जाने से उत्पन्न होती है।
सिर दर्द: भारत और विदेशों में लग रहे टीकों में सिरदर्द भी दुसरा सबसे अधिक दर्द करवाने वाला लक्षण बन गया है। सिर दर्द का मतलब भी यही है कि शरीर वायरस के खिलाफ तैयार हो रहा है।
छातान: वैक्सीन शॉट लगने के बाद भी थकान या थकावट का सामना करना पड़ सकता है, इसका मतलब यह भी हो सकता है कि शरीर वायरस से बचाव कर रहा है। महामारी के इस समय थकावट भी

एक बेहद आम लक्षण बन गया है। जो लोग कोविड-19 से संक्रमित होते हैं, वे अक्सर लंबे समय तक, थकावट के शिकार रहते हैं। इन सब परेशानियों के प्रबंधन के लिए डॉक्टर अवस्थी ने सलाह दी है कि वैक्सीन के उपरांत थोड़ी बहुत परेशानी होना स्वाभाविक है अतः उचित होमा की परिहार के अभी सदस्य एक साथ वैक्सीन न लगाएं जिससे एक दूसरे की देखभाल के लिए उपलब्धत बनी रहे।
इस दौरान पर्याप्त मात्रा में पानी जरूर पीते रहें। अगर टीका लगवाने के बाद नजर आने वाले साइड-इफेक्ट ज्यादा गंभीर हैं या एक हफ्ते बाद भी ठीक नहीं हो रहे, तो डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए। कुछ लोगों को वैक्सीन के तुरंत बाद तो कुछ लोगों को 24 घंटे बाद साइड इफेक्ट महसूस होते हैं। इसलिए वैक्सीन लेने के बाद कम से कम दो दिनों तक अपनी सेहत पर ध्यान दें। उन्होंने कहा वैक्सीन लगवाने के बाद कम से कम 2-3 दिनों तक बिल्कुल आराम करें। जिस की पहले ही बताया जा चुका है की शरीर की एंटीबायोजिन वैक्सीन के साथ प्रतिक्रिया करती है। परिणामस्वरूप जब आप आप वैक्सीन लगवाते हैं तब आपका प्रतिरक्षा तंत्र काफी कमजोर होता इसलिए, पीड़-भाड़ में जाने से बचें- बसुकि आप बड़ी आसानी से किसी भी संक्रमण के शिकार हो सकते हैं।अगर आपने अभी वैक्सीन की खोज लगवाई है तो भी पीड़-भाड़ वाली जगह पर जाने से बचें। जब तक वैक्सीन की दोनों खोज नहीं लग जाती तब तक सुरक्षा का पूरा खयाल रखें। हालांकि

वैक्सीन की दोनों खोज लगवाने के बाद भी आपको प्रोटोकॉल का पूरा पालन करना जरूरी है। डॉक्टर अवस्थी ने कहा कि अगर आप सिंगल-शराब पीते हैं तो वैक्सीन लगवाने के बाद इससे दूरी बना लें। कम से कम तीन दिनों तक बिल्कुल भी शराब ना पिएं, इसके अलावा आपको वाहर का और लता-धुना खाना खाने से भी बचना चाहिए। बिना मास्क लगाए वाहर ना जाएं- वैक्सीन लगवाने के बाद भी आपको मास्क लगाने की इतनी ही जरूरत है जितनी की वैक्सीन लगवाने से पहले थी। वैक्सीन की दोनों खोज लगवाने के बाद ही शरीर में एंटीबायोजिन बनती है, इसलिए जरा सी भी लहरावाही से आप वैक्सीन लगवाने के बाद भी कोरोना की चपेट में आ सकते हैं। उन्होंने कहा कि वैक्सीन लगवाने से तुरंत पहले और बाद में खुद को हाइड्रेटड रखें, अपनी डाइट में खूब सारे फल, सब्जियां और नट्स शामिल करें। इससे शरीर अंदर से मजबूत रहेगा आपका बाहरी संक्रमण से बचाव होगा। तथा वैक्सीन लगवाने के बाद बच्चों में दर्द होना आम बात है जोड़ों में दर्द की शिकायत भी काफी लोगों द्वारा की गयी है। अतः अगर आपने वैक्सीन लगवाई है तो कुछ दिनों के लिए बर्फआइड ना करें वरना आपके दर्द और बढ़ सकता है। इसके साथ ही अगर आपको पहले से कोई बीमारी जैसे उल्थ रक्तचाप, हृदय, किडनी, थायरॉइड, पी, सी, ओ डी इत्यादि की समस्या है तो आपकी ज्यादा सावधान रहने की जरूरत है, वैक्सीन लगवाने के बाद अपनी सेहत पर नजर रखें, किसी भी तरह की दिक्कत महसूस होने पर डॉक्टर से तुरंत संपर्क करें।एक्सपर्ट्स के मुताबिक, लवचा पर चकते या लाल होना वैक्सीन का सबसे आम साइड-इफेक्ट जरूर है, लेकिन इसे दिखने में कई बार एक हफ्ते से ज्यादा का समय भी लगता है। चकते उन लोगों में ज्यादा आम होते हैं, जो किसी तरह की एलर्जी से जुड़ रहे हों, या जिनकी लवचा नाबूक होती है। हालांकि, आपको जैसे ही चकते नजर आए, फौरन डॉक्टर को दिखाएं। इसके अलावा सूजन, ब्लीडिंग, बेहोशी में चोलेना या फिर बेहोश हो जाने की भी नजरअंदाज न करें और तुरंत मेडिकल एक्सपर्ट से संपर्क करें।

वैक्सीनेशन के बाद होने वाली समस्याओं से डरें नहीं

जन एक्सप्रेस संवाददाता

04/06/2021

कानपुर नगर। चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय की गृह वैज्ञानिक डॉ. निमिषा अवस्थी ने कोरोना टीकाकरण के बाद होने वाली समस्याओं के निराकरण के लिए जानकारी देते हुए बताया कि वैक्सीन का इंजेक्शन लगाने के बाद थोड़ी-बहुत परेशानी होना आम बात है टीका लगाने वाली जगह पर दर्द, सूजन या लाली आना, हल्का बुखार, सर दर्द, मामूली कमजोरी या जोड़ों में थोड़ा बहुत दर्द होना टीके का सामान्य साइड इफेक्ट है जो कुछ दिनों में ठीक हो जाते हैं। उन्होंने बताया कि यह हमारे शरीर का रक्षा प्रक्रिया का हिस्सा है, जब भी कोई बाहरी चीज हमारे शरीर के अंदर प्रवेश करती है तो हमारा शरीर अपना तापमान बढ़ा कर उस बाहरी चीज से लड़ता है जिससे बुखार आता है साथ ही जो शरीर में पहले से मौजूद एंटीबाडीज आपकी प्रतिरक्षा करते हैं



जिसके कारण सर भारी, कमजोरी आदि लग सकती हैं।

उन्होंने बताया कि कपकपी या दर्द अनुभव होने का मतलब है कि वैक्सीन हमारे शरीर में मौजूद वायरस को पहचानने और उससे लड़ने की ट्रेनिंग दे रही है। वैक्सीनेशन कराने के बाद कम से कम दो-तीन दिनों तक बिल्कुल आराम करें पर्याप्त मात्रा में पानी पिए तथा भीड़भाड़ वाले इलाके में जाने से बचें क्योंकि उस समय हमारा प्रतिरक्षा तंत्र काफी कमजोर होता है। वैक्सीन की दोनों डोज लगवाने के बाद भी कोरोना प्रोटोकॉल का पूरा

पहले से है गंभीर बीमारी तो रहें सचेत

एक्सपर्ट्स के अनुसार वैक्सीन लगवाने वाले व्यक्ति को अगर पहले से कोई बीमारी जैसे उच्च रक्तचाप, हृदय, किडनी, थायराइड, पीसीओडी आदि की समस्या है तो उन्हें ज्यादा सावधान रहने की जरूरत है। त्वचा पर चकते या लाल होना, सूजन, बिल्डिंग, बेहोशी में बोलना या बेहोश हो जाने को नजरअंदाज ना कर तुरंत मेडिकल एक्सपर्ट से संपर्क करें।

पालन करना चाहिए। वैक्सीन की डोज लगवाने के बाद ही शरीर में एंटीबाडी बनती है इसलिए जरा सी लापरवाही से वैक्सीन लगवाने के बाद भी कोरोना की चपेट में आ सकते हैं वैक्सीन लगवाने से पहले और बाद में खुद को हाइड्रेट रखें और अपनी डाइट में खूब सारे फल, सब्जियां और नट्स शामिल करें।



हिन्दुस्तान का इतिहास

कानपुर से प्रकाशित

कोरोना टीकाकरण के उपरांत होने वाली परेशानियों के प्रबंधन हेतु सुझाव - डॉ निमिषा अवस्थी

कानपुर- दलीप नगर स्थित कृषि विज्ञान केंद्र की गृह वैज्ञानिक डॉक्टर निमिषा अवस्थी ने कोरोना टीकाकरण के बाद होने वाली समस्याओं के निराकरण हेतु विस्तृत जानकारी दी है उन्होंने बताया कि उत्तर प्रदेश में कोरोना संक्रमण को नियंत्रण के लिये प्रदेश में टीकाकरण अभियान चलाया जा रहा है इस बीच में राज्य के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने कहा है कि, एक जून से 18 से 44 आयु वर्ग के लोगों के लिये वैक्सीनेशन को विस्तार दिया जाएगा डॉ० अवस्थी ने बताया कि प्रदेश में सरकार एक ओर कोरोना टीकाकरण की रफ्तार बढ़ाने की कोशिश कर रही है तो दूसरी ओर ग्रामीण इलाकों में टीके को लेकर अभी भी कई तरह की आशंकाएं सामने आ रही हैं राज्य सरकार ने घोषणा की है कि एक जून से सभी जिलों में 18 से 44 आयु वर्ग के लोगों के लिये वैक्सीनेशन शुरु किया जाएगा ग्रामीण इलाकों में अभी 45 साल से ऊपर के लोगों का टीकाकरण हो रहा है लेकिन गांवों में टीके को लेकर लोगों में उरसाह और जागरूकता की कमी दिख रही है अतः सभी को सलाह दी जाती है साथ ही अपेक्षा भी की जाती है, की आप लोग वैक्सीनेशन में ब-च-च ? कम हिस्सा लेकर कोरोना महामारी से अपनी व अपने परिवार की सुरक्षा करेंगे वैक्सीन का इंजेक्शन लगने के बाद थोड़ी-बहुत परेशानी होना आम बात है टीका लगने वाली जगह पर दर्द, सूजन या लाली आना, हल्का बुखार, सर दर्द, मामूली कमजोरी या जोड़ों में थोड़ा बहुत दर्द होना टीके का सामान्य साइड इफेक्ट है, जो कुछ दिनों में ठीक हो जाएंगे ऐसा इसलिए होता है क्योंकि यह हमारे शरीर का रक्षा प्रक्रिया का हिस्सा है, जब भी कोई बाहरी ची ? हमारे शरीर के अंदर प्रवेश करती है तो हमारा शरीर अपना तापमान ब ? तक उस बाहरी ची ? से ल ?ती है इसी कारण बुखार आता है, साथ ही जो शरीर में पहले से एंटीबायोजी हैं वह आपको प्रतिरक्षा करती है जिससे आपको सर भारी, कमजोरी इत्यादि लग सकती हैं इसलिए इनसे ज्यादा परेशान होने की जरूरत नहीं है कंपकपी या दर्द अनुभव होने का मतलब ये है कि वैक्सीन आपके शरीर को वायरस को पहचानने और उससे लड़ने की ट्रेनिंग दे रही है बुखार व दर्द : वैक्सीन लगने के कुछ घंटों बाद या फिर अगले दिन आपको बुखार आ सकता है, हालांकि इससे परेशान न हों और डॉ० की सलाह के अनुसार दवा से इसका इलाज कर सकते हैं ये बुखार अगले दिन तक उतर जाता है बुखार या दर्द के लिए पैरासिटामॉल

लिया जा सकता है, साथ पर जिस जगह इंजेक्शन लगा होता है, कई लोग उस जगह दर्द महसूस करते हैं कई बार हाथ की त्वचा लाल भी हो जाती है ये दर्द एक-दो दिन में अपने आप ठीक हो जाता है जहां इंजेक्शन लगा है, वहां दर्द होने पर बर्फ न लगाएं हां, साफ पानी में भिगोकर उसे दर्द वाली जगह पर रख सकते हैं मासपेशियों और जोड़ों में कम तीव्रता वाला दर्द एक आम प्रतिक्रिया है जो वैक्सीन के शरीर में जाने से उत्पन्न होती है, धकान वैक्सीन शॉट लगने के बाद भी धकान या धकावट का सामना करना पड़ सकता है, इसका मतलब यह भी हो सकता है कि शरीर वायरस से बचाव कर रहा है। महामारी के इस समय धकावट भी एक बेहद आम लक्षण बन गया है जो लोग कोविड-19 से संक्रमित होते हैं, वे अक्सर लंबे समय तक, धकावट के शिकार रहते हैं इन सब परेशानियों के प्रबंधन के लिए डॉक्टर अवस्थी ने सलाह दी है कि वैक्सीन के उपरांत थो ?ी बहुत परेशानी होना स्वाभाविक है अतः उचित होगा की परिवार के अभी सदस्य एक साथ वैक्सीन न लगवाएं जिससे एक दूसरे की देखभाल के लिए उपलब्धता बनी रहे इस दौरान पर्याप्त मात्रा में पानी जरूर पीते रहें अगर टीका लगवाने के बाद नजर आने वाले साइड-इफेक्ट ज्यादा गंभीर हैं या एक हफ्ते बाद भी ठीक नहीं हो रहे, तो डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए। कुछ लोगों को वैक्सीन के तुरंत बाद तो कुछ लोगों को 24 घंटे बाद साइड इफेक्ट महसूस होते हैं. इसलिए वैक्सीन लेने के बाद कम से कम दो दिनों तक अपनी सेहत पर ध्यान दें उन्होंने कहा वैक्सीन लगवाने के बाद कम से



कम 2-3 दिनों तक बिल्कुल आराम करें जैसा की पहले ही बताया जा चुका है की शरीर की एंटीबायोजी वैक्सीन के साथ प्रतिक्रिया करती हैं। परिणामस्वरूप जब आप आप वैक्सीन लगवाते हैं तब आपका प्रतिरक्षा तंत्र काफी कमजोर होता इसलिए भीड़-भाड़ में जाने से बचें- क्योंकि आप ब ?ी आसानी से किसी भी संक्रमण के शिकार हो सकते हैं अगर आपने अभी वैक्सीन की डोज लगवाई है तो भी भीड़-भाड़ वाली जगह पर जाने से बचें। जब तक वैक्सीन की दोनों डोज नहीं लग जाती तब तक सुरक्षा का पूरा ख्याल रखें हालांकि वैक्सीन की दोनों डोज लगवाने के बाद भी आपको प्रोटोकॉल का पूरा पालन करना जरूरी है डॉक्टर अवस्थी ने कहा कि अगर आप सिगरेट-शराब पीते हैं तो वैक्सीन लगवाने के बाद इससे दूरी बना लें कम से कम तीन दिनों तक बिल्कुल भी शराब ना पिएं. इसके अलावा आपको बाहर का और तला-भुना खाना खाने से भी बचना चाहिए बिना मास्क लगाए बाहर ना जाएं- वैक्सीन लगवाने के बाद भी आपको मास्क लगाने की उतनी ही जरूरत है जितनी की वैक्सीन लगवाने से पहले थी वैक्सीन की दोनों डोज लगवाने के बाद ही शरीर में एंटीबायोजी बनती है इसलिए जरा सी भी लापरवाही से आप वैक्सीन लगवाने के बाद भी कोरोना की चपेट में आ सकते हैं उन्होंने कहा कि वैक्सीन लगवाने से तुरंत पहले और बाद में खुद को हाइड्रेटेड रखें अपनी डाइट में खूब सारे फल, सब्जियां और नट्स शामिल करें

