

सार्वजनिक स्वास्थ्य के सुझाव:

कोविड-19 वैक्सीनेशन के बाद

वैक्सीन लगवाने और हमारे समुदायों की इस महामारी पर काबू पाने की दिशा में एक और कदम आगे बढ़ाने में मदद करने के लिए धन्यवाद। **वैक्सीन लगने के बाद भी, दूसरों की रक्षा करना ज़रूरी है। बच्चों सहित, ज़्यादातर लोगों को अभी तक वैक्सीन नहीं लगाया गया है। इन गतिविधियों से हमारे समुदाय की रक्षा होगी।**

1. मास्क पहनें। इसमें 2 या उससे ज़्यादा लेयर होनी चाहिए। इस बात का ध्यान रखें कि यह अच्छे से फिट हो।
2. सार्वजनिक जगहों पर दूसरों से कम से कम 6 फीट की दूरी रखें।
3. बार-बार हाथ धोएं।
4. भीड़ से बचें।
5. CDC के यात्रा दिशानिर्देश का पालन करें: bit.ly/Covid-Travel (केवल अंग्रेज़ी)
6. कोविड-19 के संपर्क में आने पर, यह जानने के लिए क्वारंटाइन और टेस्टिंग दिशानिर्देश का पालन करें कि आपको क्वारंटाइन होना चाहिए या नहीं: kingcounty.gov/covid/quarantine (केवल अंग्रेज़ी)
7. अगर आपका टेस्ट पॉजिटिव आता है तो इस अलगाव दिशानिर्देश का पालन करें: kingcounty.gov/covid/quarantine
8. किसी भी प्रासंगिक कार्यस्थल या स्कूल के दिशानिर्देश का पालन करें



आपको पूरा वैक्सीन लग गया है? आप दोबारा कुछ ऐसी चीज़ें करना शुरू कर सकते हैं, जो महामारी की वजह से बंद हो गयी थीं! अगला पेज देखें।

कोविड-19 वैक्सीन के बारे में रिमाइंडर:

- आपको कुछ दुष्प्रभाव दिखाई दे सकते हैं, जो इस बात का सामान्य संकेत हैं कि आपका शरीर सुरक्षा का निर्माण कर रहा है। अगर आपको कोई ऐसा दुष्प्रभाव होता है जिससे आपको परेशानी हो रही है या जो खत्म नहीं होता तो अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता को कॉल करें।
- अगर आपको वैक्सीन से गंभीर एलर्जिक प्रतिक्रिया होती है तो 9-1-1 पर कॉल करें या अपने निकटतम अस्पताल में जाएं।
- अपनी दूसरी खुराक का समय निर्धारित करें। अगर आपको 2 खुराक वाली वैक्सीन लग रही है तो वैक्सीनेशन अपॉइंटमेंट पर अपनी पहली खुराक के बाद दूसरी खुराक के लिए अपॉइंटमेंट लें। कोविड-19 से सुरक्षा के लिए आपको दोनों खुराकों की ज़रूरत होती है।
- वैक्सीन से तुरंत सुरक्षा नहीं मिलती। आप एक खुराक वाली वैक्सीन के 2 हफ्ते बाद या 2 खुराक वाली वैक्सीन में दूसरी खुराक के 2 हफ्ते बाद पूरी तरह से वैक्सीनेट होते हैं।
- ज़्यादा जानकारी के लिए, kingcounty.gov/covid/vaccine पर जाएं। (केवल अंग्रेज़ी)

पूरी तरह से वैक्सीनेट होने पर

आपको पूरी तरह वैक्सीनेटेड समझा जाता है:

- 2 खुराक वाली वैक्सीन सीरीज़ में दूसरी खुराक के 2 हफ्ते बाद (जैसे: Moderna या Pfizer)
- एक खुराक वाले वैक्सीन के 2 हफ्ते बाद (जैसे: Johnson & Johnson)

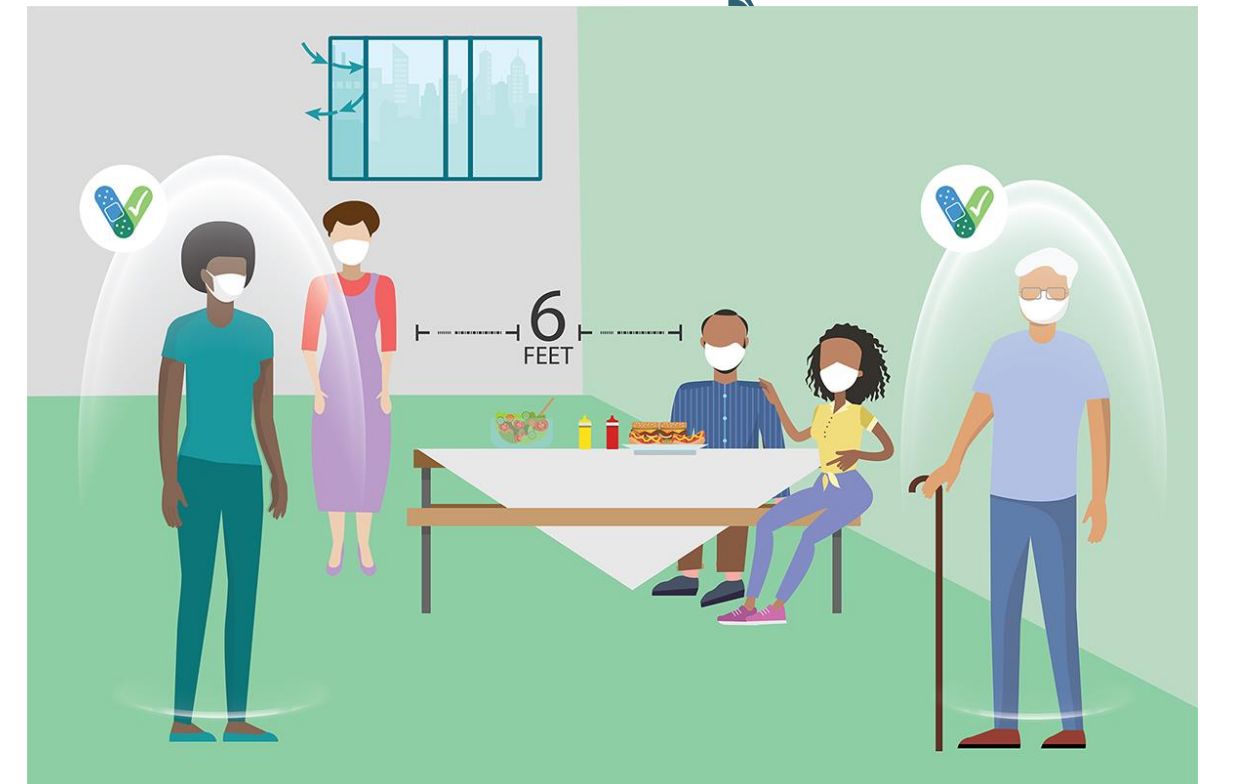
अगर आपके शॉट के बाद 2 हफ्ते से कम समय बीता है, या अगर आपको अभी भी दूसरी खुराक की ज़रूरत है तो आप पूरी तरह से सुरक्षित **नहीं** हैं। पूरी तरह वैक्सीनेट होने तक सभी सुरक्षा-संबंधी चरणों का पालन करें।

पूरी तरह वैक्सीनेट होने के बाद:

- आप मास्क के बिना दूसरे पूरी तरह वैक्सीनेटेड लोगों के साथ घर के अंदर एकत्रित हो सकते हैं
- आप वैक्सीन नहीं लगवाए लोगों के साथ मास्क के बिना घर के अंदर एकत्रित हो सकते हैं, जिसमें एक से ज़्यादा घर के लोग नहीं होने चाहिए। ऐसे किसी भी व्यक्ति, या अगर उनके साथ कोई ऐसा व्यक्ति रहता है, जिसे कोविड-19 से गंभीर बीमारी का ज़्यादा जोखिम है तो उनके साथ बिना मास्क लगाए घर के अंदर एकत्रित न हों।
- अगर आप किसी कोविड-19 से ग्रस्त व्यक्ति के संपर्क में आये हैं तो अगर आपको लक्षण नहीं दिखाई देते तो संपर्क में आने के बावजूद शायद आपको क्वारंटाइन में रहने की ज़रूरत न पड़े। निश्चित होने के लिए, यहाँ क्वारंटाइन दिशानिर्देश देखें: kingcounty.gov/covid/quarantine (केवल अंग्रेज़ी)



आप बिना मास्क लगाए ऐसे लोगों के साथ अंदर एकत्रित हो सकते हैं जिन्हें पूरा वैक्सीन



अंदर दो या उससे ज़्यादा घरों के ऐसे लोगों के आसपास मास्क लगाएं, जिन्हें वैक्सीन नहीं लगा है

हम अभी भी यह जानने की कोशिश कर रहे हैं कि कोविड-19 को फैलने से रोकने में वैक्सीन कितने कारगर हैं और इसपर अपडेट आते रहेंगे। यहाँ पर पूरी तरह वैक्सीनेटेड लोगों के लिए CDC का सबसे नया दिशानिर्देश पढ़ें: bit.ly/fully-vaccinated (केवल अंग्रेज़ी)