

कोव्हिड लसीविषयी जाणून घ्या! कोव्हिड लस जरूर घ्या!



आम्ही सर्व हे जाणतो की कोरोना अजून गेलेला नाही.
आपल्याला अजूनही सावध आणि सतर्क रहायचे आहे.
आम्ही सर्व नागरिक अशी शपथ घेतो की,
"आम्ही जास्तीत जास्त जण कोव्हिड लस घेऊ
आणि इतरांना प्रोत्साहित करू,
तसेच कायम आणि योग्य पद्धतीने मास्कचा वापर करू,
एकमेकांपासून ६ फुटांचं अंतर ठेवू
प्रवासात, बाजारात, कामाच्या ठिकाणी गर्दी टाळू,
लक्षणे असल्यास ताबडतोब चाचणी करून घेऊ."



कोव्हिड-लस जरूर घ्या!

कोरोना विषाणूमुळे पसरलेल्या म्हणजेच कोव्हिड-१९ च्या महासाथीने भारतासह अख्ख्या जगभरात मार्च २०२० पासून थैमान घातलं आहे. एक वर्षाहून अधिक काळ आपण कोव्हिडचा मुकाबला करत आहोत. ३ जानेवारी २०२१ रोजी केंद्र सरकारने दोन लशींना आपत्कालीन परिस्थितीसाठी मान्यता दिली. त्यातील एक लस म्हणजे ऑक्सफर्ड-स्ट्राझेनेकानी शोधलेली आणि भारतात तयार करण्यात आलेली कोविशिल्ड ही लस. तर दुसरी भारत बायोटेक आणि आयसीएमआर यांनी विकसित केलेली कोवॅक्सिन. सुरुवातीला साठ वर्षे पूर्ण झालेल्या सर्वांना आणि ४५ ते ६० वयोगटातील ब्लड-प्रेसर, मधुमेह, लठ्ठपणा, हृदयविकार, दमा इ. पैकी आजार असतील त्यांना प्राधान्याने लस देण्याचे सरकारने ठरवले. कारण त्यांना कोव्हिड-१९ ने गंभीर आजार होण्याचा व मृत्यू होण्याचा धोका जास्त असतो. त्यानंतर १ मे पासून १८ वर्षावरील सर्वांसाठी लसीकरण सुरु करण्यात आले आहे.

लसीचे दोन डोस घेणे गरजेचे आहे आणि आतापर्यंत भारतात १२ कोटींहून जास्त लोकांना पहिला डोस मिळाला आहे. अडीच कोटींहून जास्त लोकांनी दुसरा डोसदेखील घेतला आहे.





लस घेण्याच्या विरोधात जे आक्षेप घेतले जातात त्यांचा थोडक्यात विचार करू -

१. आमच्या भागात कोरोना गेला आहे; अनेकजण मास्क न घालता बिनधास्त वावरतात, त्यांना काहीही झालेलं नाही. मला गेल्या वर्षभरात कोरोना झालेला नाही, मला होणार नाही.

खरी परिस्थिती अशी आहे की आता कोरोना गेला असे म्हणता म्हणता अनेक ठिकाणी कोव्हिड-१९ च्या केसेस वाढल्या आहेत. पुणे जिल्ह्यात सप्टेंबर २०२० मध्ये दिवसाला तब्बल ४००० केसेस होत्या. त्या जानेवारी २०२१ अखेर ५०० पर्यंत खाली आल्या. पण फेब्रुवारीमध्ये वाढत जाऊन सध्या दिवसाला १०,००० हून अधिक केसेस होऊ लागल्या आहेत! ज्या वस्त्यांमध्ये केसेस व्हायच्या बंद झाल्या होत्या तिथेही नवे रुग्ण आढळू लागले आहेत. आणि ज्या भागांमध्ये मागील वर्षी कोरोनाची लागण झाली नव्हती तिथे नव्याने रुग्ण सापडत आहेत. सर्व जण ज्यांना गेल्या वर्षभरात कोरोना झालेला नाही असेच आहेत! म्हणजे एक वर्ष कोरोना झाला नाही म्हणून आताही होणार नाही हा भ्रम आहे.

२. ही लस बोगस आहे, तिचा काही उपयोग नाही, ही लस घेतलेल्यांनाही कोरोना झाला आहे. लस करणाऱ्या कंपन्यांचा फक्त फायदा.

खरी परिस्थिती अशी आहे की दोन डोस झाल्यावर दहा दिवसांनी पूर्ण प्रतिकार शक्ती येते. ही कोरोना झाल्याची जी उदाहरणं दिली जातात त्यात दोन डोस घेतलेले फारसे कोणी नाही! दुसरं म्हणजे कोणतीच लस १००% संरक्षण देत नाही. मात्र या लसीच्या अभ्यासात दिसलं आहे की लसीचे दोन डोस पूर्ण केल्यावर अगदी क्वचित कोणाला कोव्हिड-१९ चा आजार झाला आहे. झाला तरी तो सौम्य असतो. सहसा तीव्र आजार होत नाही आणि कोणीही कोव्हिड-१९ने दगावत नाही. रेनकोट किंवा छत्रीने आपले पावसापासून पूर्ण संरक्षण होत नाही. पण ओलेचिंब होण्यापासून आपण वाचतो. तसंच हे आहे.

३. ही लस पूर्णपणे परिणामकारक, सुरक्षित आहे का? अनेक तज्ज्ञांनीही सरकारवर या लसीबाबत टीका केली ती उगाच का?

या लशींना भारतात ३ जानेवारीला परवानगी देताना सरकारने पूर्ण सत्य पारदर्शपूर्णपणे लोकांपुढे मांडलं नाही. त्यामुळे अनेक तज्ज्ञ, आणि आरोग्य-कार्यकर्त्यांनी त्याबाबत योग्य टीका केली होती. दुसरं म्हणजे ही लस नवीन



असल्याने लस दिल्यावर किती प्रमाणात, कोणते दुष्परिणाम होतात, याकडे शासन कसं विशेष लक्ष देत आहे या बाबतही सरकारने नीट माहिती न दिल्याने गैरसमज वाढले. पण आपण एक लक्षात घेतलं पाहिजे की कोव्हिड-१९ आजाराचा धोका अजून फार मोठा आहे. साथ ओसरायला २०२२ उजाडावे लागेल व तोपर्यंत लस न घेणाऱ्यांपैकी हजारो लोक या आजाराने दगावतील.

दुसरं म्हणजे जगात ठिकठिकाणी या कोव्हिड-१९ लशीबाबत खूप अभ्यास झाला आहे. कोवॅक्सिन या भारतात संशोधन आणि निर्मिती झालेल्या लसीबद्दल सुद्धा मार्चच्या सुरुवातीला हाती आलेल्या प्राथमिक विश्लेषणातून ती ८० टक्के परिणामकारक आहे असं दिसून येत आहे. निरनिराळ्या देशात कोट्यवधी लोकांनी लस घेतली आहे, भारतातही तीन कोटीपेक्षा जास्त लोकांनी ही लस घेतली आहे. त्या मानाने गंभीर दुष्परिणाम झाल्याचे प्रमाण अत्यल्प आहे असे दिसते आहे.

या सर्वांचा एकत्रित विचार केला तर स्पष्ट आहे की कोव्हिड-१९ लस घेतल्याने हजारो जीव वाचतील आणि लाखो लोकांचा गंभीर आजार टळेल. प्रत्येकाने आपापला विचार केला तरी एकंदरीत लस न घेण्यापेक्षा लस घेण्याने आपली सुरक्षितता शेकडोपट वाढते. कोणत्याही औषधाचे काही ना काही दुष्परिणाम होतात; काही औषधांनी अगदी क्वचित जीव धोक्यातही येऊ शकतो. तरी सुद्धा गरज असेल तर आपण औषध घेतोच, दुष्परिणाम होतील म्हणून औषध घ्यायला नकार देत नाही. तसेच या लसीबाबतही आहे - या महासार्थीमुळे होणारा मोठा धोका पाहता ही लस घ्यायला हवी.

४. कोणती लस घ्यायची हे ठरवण्याचा अधिकार मला नाही तर मी लसीबाबत योग्य निर्णय कसा घेणार आणि सध्या मला कोणती लस दिली जात आहे हे मला कसं कळणार ?

सध्या सरकारी आणि खाजगी केंद्रांमध्ये काही ठिकाणी कोविशिल्ड - सिरम, पुण्याची लस उपलब्ध आहे आणि काही सेंटरमध्ये कोवॅक्सिन आहे. पण दोन्ही लसी सुरक्षित आहेत त्यामुळे लसीकरण केंद्रांमध्ये जी लस उपलब्ध आहे ती घ्यावी.

५. मला समजा ब्लड-प्रेसर, मधुमेह, हृदयविकार असेल किंवा दमा किंवा असा काही आजार असेल तर लस घेणे धोक्याचे आहे. नाही का ?

नाही. उलट असे आजार असलेल्या लोकांना कोव्हिड-१९ चा जास्त धोका निश्चितच जास्त आहे. आतापर्यंतच्या संशोधनात तरी अशा लोकांना या



लसीचा काही खास धोका आहे असे आढळलेले नाही. लाखामागे एकाला लसीची तीव्र रिअॅक्शन येऊ शकते. असे झालेच तर लगेच उपचार करता यावे म्हणून ही लस देताना डॉक्टर हजर असतात व तीव्र रिअॅक्शन आलीच तर लगेच इंजेक्शन इत्यादी उपचार करण्याची तयारी केलेली असते. म्हणूनच ही लस साध्या दवाखान्यात नाही तर सरकारमान्य, सुसज्ज हॉस्पिटलमध्ये दिली जाते.

६. लस घेतल्यावर काही लोकांना काहीबाही त्रास होतो असे ऐकले आहे. असे झाले तर काय करायचे ?

लहान मुलांना लसी दिल्यावर ज्या प्रकारे थोडाफार त्रास होतो तसाच प्रकार कोव्हिड-लसीबाबत आहे. -

कोव्हिड-१९ ची लस घेतल्यावर अनेकांना इंजेक्शनची जागा थोडी दुखणं, थोडी अंगदुखी, डोकेदुखी, बारीक ताप अशाप्रकारे त्रास होऊ शकतो. गरज वाटली तर पॅरासिटॅमॉलची (क्रोसिन इ.) एक-दीड गोळी गरजेप्रमाणे दिवसातून दोन-तीन वेळा घ्यायला हरकत नाही.

थकवा वाटल्यास विश्रांती घ्या.

काही जणांना दुसऱ्या दिवशी अचानक थंडी वाजून ताप येऊ शकतो. असे झाले तर अजिबात घाबरू नका. ताप येऊ लागला की लगेच पॅरासिटॅमॉलची (क्रोसिन इ.) दीड गोळी घ्या, विश्रांती घ्या, बाकी काही करायची गरज नाही.

मळमळ-उलटी, पोटदुखी, अंगावर पुरळ असेही होऊ शकते. पण घाबरू नका, त्याने कोणताही गंभीर धोका नाही. गरज वाटल्यास सरकारी डॉक्टरांशी संपर्क करा.

ज्यांना उच्च रक्तदाबाचा त्रास आहे त्यांनी लस घेण्याच्या आधी आणि लस घेतल्यानंतर अर्ध्या तासांनी आपला रक्तदाब तपासून घ्यावा कारण लस घेतल्यावर अगदी क्वचित प्रसंगी रक्तदाब तात्पुरता वाढू शकतो.

७. लस घेतल्यावर कोव्हिड-१९ आजार न होण्याची गॅरंटी नाही, मास्क लावणे बंद करायचे नाही मग कशासाठी लस घ्यायची ?

कोव्हिड-१९ आजार न होण्याची गॅरंटी नसली तरी यशस्वी लसीकरण झाल्यावर कोव्हिड-१९ ने मृत्यू येणार नाही याची गॅरंटी आहे; तसंच तीव्र आजार होण्याची शक्यताही खूपच कमी आहे. घराबाहेर जाताना मास्कचा वापर चालू ठेवावा लागेल कारण कोव्हिडचे विषाणू आपल्या श्वासमार्गात शिरून, त्यांची पिलावळ शरीरात वाढून ती आपल्या श्वासातून बाहेर पडण्याची थोडी



शक्यता राहतेच; आजार होत नाही एवढेच. त्यामुळे मास्क नाही घातला तर आपल्यापासून इतरांना लागण होऊ शकते. तसंच इतरांपासून आपल्यालाही क्वचित लागण होऊ शकते. हे टाळण्यासाठी मुख्यतः मास्कचा योग्य वापर, एकमेकांपासून ६ फूट अंतर ही पथ्यं साथ संपेपर्यंत चालू ठेवावी लागतील.

८. लस घेण्याआधी काही पथ्ये पाळायची का ?

लस घ्यायला शक्यतो भरल्यापोटी जावे. उपाशी पोटी जाऊ नये. लसीकरण केंद्रावर कमी जास्त वेळ लागू शकतो. त्यामुळे पाण्याची बाटली, कोरडा खाऊ, बिस्कटे, सरबत इत्यादी घेऊन जावे. तसेच जाताना सोबत आपले आधारकार्ड व पॅनकार्ड घेऊन जावे.

ज्यांना मधुमेह, उच्च रक्तदाब आहे त्यांनी ते नियंत्रणात आहेत याची खात्री करावी आणि त्यांच्या गोळ्या घेऊनच लस घ्यायला जावे.

९. शाळा कॉलेज सुरू झाल्यावर मुलं लोकांच्या सर्वात जास्त संपर्कात येणार आहेत. मग त्यांना ही लस कधी मिळणार ?

सध्या लसीकरण कार्यक्रम केवळ १८ वर्षे वयापुढील लोकांसाठी सुरू आहे. नंतर सर्वांसाठी लसीकरण सुरू झाले तरी १६ वर्षांखालील मुलांना लस देऊ नये. १६ वर्षांखालील मुलांवरती या लशीचे अभ्यास सुरू आहेत. त्याचे निष्कर्ष सकारात्मक आले की मुलांनाही ही लस देता येईल.

१०. कोव्हिड-१९ ची लागण झाल्यानंतर लस घेता येते का ?

होय, आजार बरा झाल्यावर ६ ते ८ आठवड्यानंतर लस घेता येते.

११. लसीकरणासाठी नोंदणी कशी करायची ?

- कोविड लसीकरणासाठी नोंदणी करण्यासाठी आरोग्य सेतू, **co-win** ॲप किंवा **cowin.gov.in** या पोर्टलचा वापर करता येऊ शकेल.
- पोर्टलवर गेल्यावर रजिस्टर करा.
- आपला मोबाइल नंबर टाईप करा.
- खाते तयार करण्यासाठी तुम्ही टाईप केलेल्या नंबरवर ओटीपी येईल, तो घाला.
- आपले नाव, जन्मवर्ष, ओळखपत्र (आधार कार्ड, पॅन कार्ड, वाहन परवाना, पासपोर्ट, इत्यादी) क्रमांक घाला.
- त्यानंतर आपल्या भागाचा पिन कोड टाईप करा आणि सर्च करा.



- त्या भागातील लसीकरण केंद्रांची नावे येतील. त्यावर क्लिक केल्यानंतर तुम्हाला उपलब्ध तारीख आणि वेळ दिसेल. त्यावर क्लिक करून आपली वेळ निश्चित करा.
- आपली वेळ निश्चित झाल्याचा मेसेज तुमच्या फोनवर येईल.
- तुम्हाला मिळालेल्या वेळी आपले ओळखपत्र घेऊन जा.
- १ मे पासून केवळ नोंदणी करून आणि दिलेल्या वेळेतच लस मिळणार आहे त्यामुळे नोंदणी करणे गरजेचे आहे.

१२. लसीकरणापूर्वी आजारांची माहिती द्या.

आपल्याला खालील काही आजार असतील तर आपल्या डॉक्टरांच्या सल्ल्याने लसीकरण करा. तसंच लसीकरण केंद्रावर गेल्यावर तिथल्या डॉक्टरांनाही आपल्याला काही त्रास होत असेल तर ते प्रामाणिकपणे सांगा.

जर,

- तुम्हाला यापूर्वी तीव्र अॅलर्जीचा त्रास होऊन गेला असेल
- सर्दी-खोकला, श्वासाचे आजार झाले असतील
- रक्तस्राव होण्याचा आजार असेल
- प्रतिकार शक्ती खालावली आहे
- तुम्ही गरोदर असाल किंवा येत्या काळात गरोदर राहण्याचा विचार करत असाल
- तुम्ही बाळाला अंगावर पाजत असाल

तर, तुम्ही लस घ्यायला हरकत नाही. मात्र तशी माहिती लसीकरण केंद्रातल्या डॉक्टरांना अवश्य द्या.

लस घेतल्यानंतर जर तुम्हाला गंभीर दुष्परिणाम जाणवले तर पुढील क्रमांकावर संपर्क साधा

१. कोविशिल्ड लस घेतली असल्यास - १८०० १२०१२४

२. कोवॅक्सिन लस घेतली असल्यास - १८०० १०२ २४५

(तुम्हाला कोणती लस मिळाली हे लसीकरण केंद्रावर कळू शकते. वरील टोल फ्री क्रमांक दररोज २४ तास सुरू असतात मात्र यावर केवळ वैद्यकीय आणि लसीनंतर गंभीर दुष्परिणाम झाले तरच संपर्क साधा.)

प्रश्न तुमचे, उत्तर 'साथी' चे



कोरोना
परिस्थितीमध्ये
मदत व
तक्रारींसाठी
पुण्यात
साथी
संस्थेमार्फत

अधिकृत माहितीसाठी-
मनपा पुणे कंट्रोल रूम-
020 25502110, 25502106
पिंपरी-चिंचवड कंट्रोल रूम-
020 67331151
राज्य हेल्पलाईन 104



कोविड हेल्पलाईन
9811302530

(सोमवार ते शनिवार सकाळी 10 ते संध्याकाळी 6)



sathicehat@gmail.com,



<https://www.sathicehat.org>



@SATHI_Pune



- पहिली आवृत्ती- मे, २०२१
- साभार- डॉ. अनंत फडके, डॉ. विनीता बाळ
- संकलन व संपादन - मेधा काळे, किरण मोघे
- मलपृष्ठ - संदीप देशपांडे
- मुद्रितशोधन - शारदा महल्ले
- मांडणी व मुद्रण - संस्कृती डिझायनर्स
अँड प्रिंटर्स, पुणे

- प्रकाशक
साथी
फ्लॅट नं. ३ व ४, अमन (ई) टेरेस,
डहाणूकर कॉलनी, कोथरूड, पुणे ४११ ०२९.
फोन : (०२०) २५४७२३२५/२५४७३५६५
- ई-मेल - sathicehat@gmail.com
- वेबसाइट - www.sathicehat.org
- विशेष आभार - कोरोना विरोधी जन अभियान