உங்களுக்குத் தடுப்பூசி வழங்கப்படும்போது, அதனைப் போட்டுக்கொள்ளுங்கள்.

நீங்கள் சுகாதார அமைச்சிடமிருந்து தகவல் பெறும்போது:

1. Vaccine.gov.sg என்ற இணையத்தளத்திற்குச் சென்று பதிவுசெய்யுங்கள், அல்லது உங்களுக்கு ஆக அருகில் உள்ள சமூக நிலையத்திற்கு/மன்றத்திற்குச் சென்று உதவி பெறுங்கள்.
2. தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்ளும் நாளன்று, அரைக் கைச் சட்டை அல்லது தளர்வான ஆடை அணிந்துகொள்ளுங்கள். உங்களது அடையாள அட்டையை உடன் எடுத்துச்செல்லுங்கள்.
3. உங்களுக்கான முதல் தடுப்பூசியைப் போட்டுக்கொள்ளுங்கள். இரண்டாவது தடுப்பூசியைப் போட்டுக்கொள்ள, அதே நிலையத்திற்குத் திரும்பச் செல்லுங்கள்.

தடுப்பூசி போட்டுக்கொண்ட பிறகும், நீங்கள் பின்வருபனவற்றைக் கடைப்பிடிக்கவேண்டும்

- உங்கள் வீட்டிற்கு வெளியே இருக்கும்போது, முகக் கவசத்தை அணிந்துகொண்டு, TraceTogether செயலி/சாதனத்தைப் பயன்படுத்தவும்
- பாதுகாப்பான தூர இடைவெளியையும் நல்ல சுகாதாரத்தையும் கடைப்பிடிக்கவும்
- உடல்நலமில்லை எனில், மருத்துவரைச் சென்று பார்க்கவும்; வீட்டிலேயே இருக்கவும்

நாம் விழிப்புடன் இருந்து, சமூகப் பொறுப்புணர்வுடன் செயல்படுவோம்.

மேல் விவரங்களுக்கு,
vaccine.gov.sg என்ற இணையத்தளத்தைச் சென்று பாருங்கள்,
அல்லது, 1800-333-9999 என்ற எண்ணை அழையுங்கள்.

VACCINATION SG

gov.sg

MINISTRY OF HEALTH SINGAPORE

VACCINATION SG

சிங்கப்பூரின் கொவிட்-19 தடுப்பூசித் திட்டம்

உங்களையும் உங்கள் அன்புக்குரியவர்களையும் பாதுகாத்திடுங்கள்

> நம்மில் மேலும் அதிகமானோர்
> தடுப்பூசி போட்டுக்கொண்டால்,
> கிருமித்தொற்றுப் பரவுவது
> மேலும் கடினமாகும்;
> **ஒரு சமுதாயமாக,
> நாம் அனைவரும்
> மேலும் பாதுகாப்பாவோம்.**

- பிரதமர் லீ சியன் லூங்

ஏன் தடுப்பூசி போடவேண்டும்?

கொவிட்-19 கிருமித்தொற்றால் கொடிய நோயும் மரணமும் ஏற்படுவதற்கான அபாயம் உள்ளது; குறிப்பாக, மூத்தோருக்கும் எளிதில் பாதிப்படையக்கூடிய தரப்பினருக்கும்.

தடுப்பூசி போடுவதால் நாம்

- நோய் ஏற்படுவதைத் தவிர்க்கலாம்; கிருமிப்பரவலைக் கட்டுப்படுத்தலாம்
- மேலும் பல நடவடிக்கைகளைப் பாதுகாப்பாக மீண்டும் தொடங்கலாம்
- நமது சுகாதாரப் பராமரிப்புக் கட்டமைப்பு சிரமத்திற்கு ஆளாவதைத் தடுக்கலாம்

மருத்துவ அடிப்படையில் தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்ளத் தகுதி பெறாதவர்கள் உட்பட, உங்களையும் உங்கள் அன்புக்குரியவர்களையும் பாதுகாத்திட, நீங்கள் தடுப்பூசியைப் போட்டுக்கொள்ள வலுவாக ஊக்குவிக்கப்படுகிறீர்கள்.

நான் தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்ள முடியுமா

பின்வருபவர்களைத் தவிர, அனைவரும் தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்ள ஊக்குவிக்கப்படுகின்றனர்:

- கர்ப்பிணிப் பெண்கள்^
- 16 வயதுக்குக் குறைவான பிள்ளைகள்^
- நோய் எதிர்ப்புசக்தி கடுமையாகக் குன்றியிருப்போர்
- இதற்குமுன் கடுமையான ஒவ்வாமைப் பிரச்சினைக்கு ஆளானோர்

உங்களுக்கு உயர் இரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு போன்ற நாட்பட்ட நோய்கள் இருந்தால், உங்களையும் உங்கள் அன்புக்குரியவர்களையும் பாதுகாத்திட, நீங்கள் தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்ளவேண்டும்.

நீங்கள் தற்போது மற்ற மருத்துவப் பிரச்சினைகளுக்கு சிகிச்சை பெறுவதால், தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்ள முடியுமா என்பது உங்களுக்கு உறுதியாகத் தெரியாவிட்டால், உங்கள் மருத்துவரின் ஆலோசனையை நாடுங்கள்.

^கூடுதல் தரவுகள் கிடைக்கப்பெறும் வரை

நான் எப்போது தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்ளமுடியும்

சிங்கப்பூரர்களும் நீண்டகாலக் குடியிருப்பாளர்களும் தடுப்பூசியை இலவசமாகப் போட்டுக்கொள்ள படிப்படியாக அழைக்கப்படுவர்.

நீங்கள் முன்பதிவு செய்துகொள்ளவேண்டும் என்று சுகாதார அமைச்சால் தெரிவிக்கப்படுவீர்கள்.

சுகாதாரப் பராமரிப்பு ஊழியர்களுக்கும் எளிதில் பாதிப்படையக்கூடிய தரப்பினருக்கும் தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்வதற்கான முன்னுரிமை அளிக்கப்படும்.

தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்வது
பாதுகாப்பானது

சிங்கப்பூரில் பயன்படுத்த அனுமதிக்கப்படும் அனைத்து கொவிட்-19 தடுப்பூசிகளும், சுகாதார அறிவியல் ஆணையம், கொவிட்-19 தடுப்பூசி குறித்த நிபுணர் குழு ஆகியவற்றால் முழுமையாக பரிசீலிக்கப்பட்டுள்ளன. அவை உயர் பாதுகாப்பு, செயல்திறன் ஆகியவற்றுக்கான தரநிலைகளை எட்டியுள்ளன.

தடுப்பூசி போட்டுக்கொண்ட பின்னர்,
பக்க விளைவுகள் ஏற்படுமா

தசை வலி, தலைவலி, காய்ச்சல் போன்ற பக்க விளைவுகள் ஏற்படுவது வழக்கம்.

இவை, கொவிட்-19 கிருமிக்கு எதிராக, உங்கள் உடல் அதன் நோய் எதிர்ப்புசக்தியை மேம்படுத்திக்கொள்கின்றது என்பதற்கான அறிகுறிகள் ஆகும். பொதுவாக, இவை சில நாட்களுக்குள் குணமாகிவிடும்.

மிகவும் அரிதாக, இந்தத் தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்வதால், கடுமையான ஒவ்வாமைப் பிரச்சினை ஏற்படலாம்.

அவற்றுக்கான அறிகுறிகள் பின்வருமாறு:

- சுவாசிப்பதில் சிரமம்
- முகம், தொண்டை, கண்கள் அல்லது உதடுகளில் வீக்கம்
- வேகமான இதயத்துடிப்பு
- தலைசுற்றல், பலவீனம்
- மோசமான சொறி

தடுப்பூசி போடப்பட்ட பிறகு, நீங்கள் 30 நிமிடங்களுக்குக் கண்காணிக்கப்படுவீர்கள். அப்போதுதான், உங்களுக்கு ஏதேனும் கடுமையான ஒவ்வாமைப் பிரச்சினை ஏற்பட்டால், முறையான சிகிச்சை உடனடியாக அளிக்கப்படலாம்.