હું મારા રસીકરણનો રેકોર્ડ કેવી રીતે ટ્રૅક કરી શકું?

ન્યૂ જર્સી ઇમ્યુનાઇઝેશન ઇન્ફર્મેશન સિસ્ટમ (New Jersey Immunization Information System, NJIIS) તમારા રેકોર્ડનો ટ્રૅક રાખી શકે છે. તમને કઈ રસીની જરૂર છે અને તે ક્યારે જરૂર છે તે નક્કી કરવામાં મદદરૂપ બને તે હેતુસર તમારા પ્રદાતાને કે શું તમારી રસીઓનો રેકોર્ડ NJIISમાં કરવામાં આવ્યો છે કે શું. NJIIS વિશે વધુ જાણવા માટે, njiis.nj.gov ની મુલાકાત લો.

ડોકેટ એપ્લિકેશન એ બીજું એક મહાન સાધન છે જે નવીનતમ રસીકરણ રેકોર્ડ્સ પ્રદાન કરવા માટે સીધા NJIIS સાથે જોડાય છે. તમે જરૂરિયાત મુજબ રસીકરણનો પુરાવો આપવા માટે Docket એપ્લિકેશનનો ઉપયોગ કરી શકો છો. myhealthnj.com/ ની મુલાકાત લો.

રસીની કિંમત વિશે ચિંતિત છો?

મોટાભાગની આરોગ્ય સંભાળ યોજનાઓ ભલામણ કરેલ રસીઓને આવરી લે છે. તમારી વીમા યોજના અથવા આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતા પાસે તપાસ કરો. જો તમારી પાસે વીમો ન હોય, તો તમારા સ્થાનિક આરોગ્ય વિભાગ સાથે વાત કરો કે જે ઓછા ખર્ચે રસી આપી શકે છે.



હું વધુ માહિતી ક્યાંથી મેળવી શકું?

- **તમારા આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતા**
- **સ્થાનિક આરોગ્ય વિભાગ (Local Health Department)** nj.gov/health/lh/community
- **ન્યૂ જર્સી ડિપાર્ટમેન્ટ ઓફ હેલ્થ - વેક્સિન (New Jersey Department of Health - Vaccines)** nj.gov/health/vaccines/
- **ઇમ્યુનાઇઝેશન એક્શન કોએલિશન (Immunization Action Coalition)** immunize.org/
- **અમેરિકન એકેડેમી ઓફ ફેમિલી ફિઝિશિયન્સ - એડલ્ટ ઇમ્યુનાઇઝેશન શેડ્યૂલ** bit.ly/4tZaMYK





પુખ્ત વયના લોકોનું રસીકરણ

આખા જીવનકાળ દરમિયાન રસીકરણની જરૂર પડતી હોય છે. તમારી જાતને અને તમારા પ્રિયજનોને સુરક્ષિત રાખો.

શું રસી લીધેલી છે?

NJHealth
New Jersey Department of Health

પુખ્ત વયના લોકોને રસીકરણની જરૂર શા માટે છે?

> **તેમને ગંભીર રોગોનું જોખમ હોઈ શકે છે.** દર વર્ષે, યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સમાં હજારો પુખ્ત વયના લોકો એવા રોગોથી બીમાર થાય છે જે રસી દ્વારા અટકાવી શકાય છે.

> **તમે બીમાર થવાનું જોખમ લઈ શકતા નથી.** બીમાર થવાથી તમે કામ, શાળા અને પરિવાર અને મિત્રો સાથેનો સમય ગુમાવી શકો છો.

> **તમે તમારી જાતને અને તમારા પ્રિયજનોને સુરક્ષિત કરી શકો છો.** એવી ઘણી વસ્તુઓ છે જે તમે તમારા પ્રિયજનોને આપવા માંગો છો, પરંતુ રસીથી રોકી શકાય તેવી બીમારી તેમાંથી એક નથી.

> **તમે બીમાર થવાની ચિંતા કર્યા વિના સરળતાથી મુસાફરી કરી શકો છો.** જો તમે મુસાફરી દરમિયાન બીમાર પડો છો તો તે આયોજનોને બગાડી શકે છે અને ખર્ચાળ થઈ શકે છે.

> **તમે તમારા બાળકનું રક્ષણ કરી શકો છો.** ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન આપવામાં આવતી ફ્લૂ, Tdap, COVID-19 અને RSV રસી શિશુઓમાં ગંભીર બીમારીને રોકવામાં મદદ કરે છે, અને માતાનું રક્ષણ પણ કરે છે.



પુખ્ત વયના લોકો માટે ભલામણ કરેલ રસીઓ

ફ્લૂ - દર વર્ષે એક ડોઝ, 65 અને તેથી વધુ વયના પુખ્ત વયના લોકો માટે ઉચ્ચ માત્રાની ભલામણ કરવામાં આવે છે

COVID-19 - દર વર્ષે ઓછામાં ઓછો એક ડોઝ

ટિટાનસ, ડિપ્થેરિયા, પેર્ટુસિસ (Tetanus, diphtheria, pertussis, Tdap/Td) - એક ડોઝ અને પછી દર 10 વર્ષે બૂસ્ટર

પોલિયો (IPV) - 3 ડોઝ

હ્યુમન પેપિલોમાવાયરસ (Human Papillomavirus, HPV) - 2 અથવા 3 ડોઝ, જ્યારે તમે રસી શરૂ કરી ત્યારે ઉંમરના આધારે છે.

વેરિસેલા (VAR) - 1 અથવા 2 ડોઝ

હિપેટાઇટિસ B - 2 થી 4 ડોઝ

ઓરી, મમ્પ્સ, રુબેલા (Measles, Mumps, Rubella, MMR) - 1 અથવા 2 ડોઝ

વૃદ્ધ લોકો માટે

ઝોસ્ટર / શિંગલ્સ (RZV) - 2 ડોઝ

ન્યુમોકોકલ (PCV15, PCV20, PPSV23) - 1 અથવા વધુ ડોઝ

રેસ્પિરેટરી સિન્સિટિયલ વાયરસ (Respiratory Syncytial Virus, RSV) - 1 ડોઝ

આ ઉંમરના આધારે પુખ્ત વયના લોકો માટે અને જેમની પાસે રસીકરણનો પુરાવો નથી તેમના માટે ભલામણ કરેલી રસીની સૂચિ છે. અન્ય રસીઓ વ્યક્તિના આરોગ્યના જોખમો / પરિસ્થિતિઓ, વ્યવસાય, મુસાફરી અથવા જીવનશૈલીના આધારે આપવામાં આવી શકે છે. તમારી ચોક્કસ જરૂરિયાતોની પુષ્ટિ કરવા માટે હંમેશાં તમારા ડૉક્ટર અથવા ફાર્માસિસ્ટની સલાહ લો.



શું રસી સલામત છે?

રસીઓનું લાઇસન્સ પ્રાપ્ત થાય તે પહેલાં સલામતી માટે પરીક્ષણ કરવામાં આવે છે અને વેક્સીન એડવર્સ ઇવેન્ટ રિપોર્ટિંગ સિસ્ટમ (VAERS) દ્વારા આડઅસરો માટે તેનું નિરીક્ષણ ચાલુ રાખવામાં આવે છે.

રસીકરણ પછી, કેટલાક લોકોને હળવી આડઅસરો થઈ શકે છે જેમ કે સહેજ તાવ અથવા ઇન્જેક્શન સાઇટ પર દુખાવો. ગંભીર પ્રતિક્રિયાઓ ભાગ્યે જ જોવા મળે છે.

હું મારા રસીકરણનો રેકોર્ડ કેવી રીતે ટ્રેક કરી શકું?

ન્યૂ જર્સી ઇમ્યુનાઇઝેશન ઇન્ફર્મેશન સિસ્ટમ (New Jersey Immunization Information System, NJIIS) તમારા રેકોર્ડનો ટ્રેક રાખી શકે છે. તમને કઈ રસીની જરૂર છે અને તે ક્યારે જરૂર છે તે નક્કી કરવામાં મદદરૂપ બને તે હેતુસર તમારા પ્રદાતાને કે શું તમારી રસીઓનો રેકોર્ડ NJIISમાં કરવામાં આવ્યો છે કે શું. NJIIS વિશે વધુ જાણવા માટે, njiis.nj.gov ની મુલાકાત લો.

Docket એપ્લિકેશન એ બીજું એક મહાન સાધન છે જે નવીનતમ રસીકરણ રેકોર્ડ્સ પ્રદાન કરવા માટે સીધા NJIIS સાથે જોડાય છે. તમે જરૂરિયાત મુજબ રસીકરણનો પુરાવો આપવા માટે Docket એપ્લિકેશનનો ઉપયોગ કરી શકો છો. myhealthnj.com/ ની મુલાકાત લો.