

VACCINATION INFORMATION SHEET (FOR VACCINATION RECIPIENTS)

MODERNA COVID-19 VACCINE

This vaccine has been granted interim authorization under the Pandemic Special Access Route (PSAR) by the Health Sciences Authority (HSA) for use in Singapore under the direction of the Ministry of Health.

Read this information carefully. Consult your doctor or clinic if you have any further questions.

1. What is COVID-19?

COVID-19 is a respiratory illness that can affect other parts of the body, and can range from mild to severe disease. Spread is mainly through droplets, touching contaminated surfaces or in some cases, by airborne routes. Symptoms appear 2 to 14 days after exposure, and include fever, cough, shortness of breath, sore throat, runny nose or loss of smell or taste. Complications include respiratory failure, heart attacks, blood clots and other long-term problems.

2. What is the Moderna COVID-19 Vaccine?

The Moderna COVID-19 Vaccine (mRNA-1273) is given to prevent COVID-19 for persons 18 years of age and older. The vaccine contains messenger RNA (mRNA) which helps your immune system to produce protective responses and has 94% efficacy in preventing COVID-19.

The vaccine consists of 2 doses. The second dose is due in **28** days. You need both doses to have the full vaccine protection, and for the protection to last as long as possible.

The vaccine has been assessed to be safe for use. However, you may experience common side effects, similar to other vaccines. These usually get better after 1 to 3 days. Section 6 covers vaccine side effects, and Section 7 covers post-vaccination advice.

3. Who should get the vaccine? Who should not get the vaccine?

You should get the Moderna COVID-19 Vaccine to be protected against COVID-19, if you don't have any conditions that make COVID-19 vaccination inadvisable.

You should **NOT** get vaccinated if you had anaphylaxis or an allergic reaction to a prior dose of this vaccine or to any ingredients in this vaccine (see Section 5).

You should **NOT** get the Moderna COVID-19 Vaccine if you are under 18 years old, pregnant, have a history of anaphylaxis to other medications, vaccines, insect stings or food.

Tell your doctor or nurse about your medical conditions before getting this vaccine for further advice if you:

- are pregnant, planning pregnancy or breastfeeding
- are immunocompromised, or taking treatment that affects your immune system
- have active or recent treatment for cancer, organ or stem cell transplantation
- have any allergies, fever, bleeding disorders, or taking blood thinning medicines
- have COVID-19 infection before, or received another COVID-19 Vaccine

Many of the above conditions do not mean you cannot be vaccinated. The doctor or nurse will decide if you can proceed to get the Moderna COVID-19 Vaccine.

4. How is the Moderna COVID-19 Vaccine given?

This vaccine is given as an injection into the muscle of your upper arm. You should return for your second dose of the same vaccine in **28** days, to complete your COVID-19 vaccination.

5. What are the ingredients in the Moderna COVID-19 Vaccine?

The Moderna COVID-19 Vaccine includes the following ingredients: messenger ribonucleic acid (mRNA), lipids (SM-102, polyethylene glycol [PEG] 2000 dimyristoyl glycerol [DMG], cholesterol, and 1,2-distearoyl-sn-glycero-3-phosphocholine [DSPC]), tromethamine, tromethamine hydrochloride, acetic acid, sodium acetate, and sucrose.

6. What are the possible side effects? How do I manage the side effects?

Like all vaccines, this vaccine can cause side effects. Most side effects are mild or moderate, and usually get better within a few days. The table below lists some common side effects that have been reported with this vaccine, and how to manage them.

Side Effects	How to Manage
Pain, redness, swelling at the injection site	Paracetamol 1 to 2 tablets every 6 hours as needed
Fever, chills	
Headache, muscle pain, joint pain	
Tiredness	Rest
Lymph node swelling at neck or arms	Usually gets better by itself in a week or so

See a doctor if:

- The side effects persist or get worse
- The fever persists for more than 48 hours (2 days)

Very rarely, this vaccine can cause a severe allergic reaction. Signs of a severe allergic reaction include: difficulty breathing, swelling of your face, throat, eyes or lips, a fast heartbeat, dizziness and weakness, a bad rash all over your body. **If you experience a severe allergic reaction, seek medical attention immediately.** Call 995 or go to the nearest A&E immediately.

These may not be all the possible side effects of the Moderna COVID-19 Vaccine. If you experience side effects not listed, please consult your doctor.

7. Any Other Advice Before or After Vaccination?

The following advice is provided for different groups of vaccine recipients:

- If you are on blood thinning medicines, press firmly on the injection site for 5 minutes
- If you are breastfeeding, you may wish to interrupt breastfeeding for 5 to 7 days.
- If you are planning pregnancy, you should wait until 1 month after your second dose.

In general, it's advisable to be well-hydrated and not to skip meals before coming for vaccination. Persons who are dehydrated or fasting may be more prone to fainting after the vaccination.

It is also advisable to avoid possible actions that may stimulate a serious allergic reaction after vaccination:

- Avoid strenuous exercise or physical exertion for 12-24 hours after getting vaccinated
- Avoid drinking alcohol for 12-24 hours after getting vaccinated
- Avoid taking non-steroidal anti-inflammatory drugs (NSAIDs) for pain or fever after vaccination. (NSAIDs include medications like ibuprofen, naproxen, and diclofenac.)

8. How do I report side effects?

You can contact your doctor or vaccination clinic. Your healthcare provider will be able to advise you and report the side effects to HSA. You may also report side effects directly to HSA on a form by scanning this QR code.



9. What is the Pandemic Special Access Route (PSAR)?

PSAR is an authorisation process by HSA to facilitate early access to vaccines and medicines during a pandemic, such as COVID-19.

The content of this information sheet was updated on 11/02/21. For the latest COVID-19 vaccine consumer information, please refer to the HSA website at <https://www.hsa.gov.sg/covid-19-information-and-advisories>

冠病疫苗接种须知

莫德纳 (MODERNA) 2019 冠病疫苗

这款疫苗已在大流行病特别采用程序 (PSAR) 下获得卫生科学局的临时批准, 并且按照卫生部的指导原则在新加坡使用。

请仔细阅读这份资料。如有任何其他疑问, 请向医生或疫苗接种诊所咨询。

1. 什么是2019冠状病毒疾病 (COVID-19)?

2019冠状病毒疾病是一种呼吸道疾病, 会对身体其他部位造成影响。其严重程度因人而异, 有的很轻微, 有的却很严重。病毒主要通过飞沫或触摸受感染的表面传播, 在某些情况下也会通过空气传播。症状会在病患接触病毒后的两天至14天内出现, 包括发烧、咳嗽、呼吸困难、喉咙痛、流鼻涕、失去嗅觉或味觉。该疾病可能引起的并发症包括呼吸道衰竭、心脏病发作、血栓及其他长期健康问题。

2. 什么是莫德纳 (MODERNA) 2019冠病疫苗?

莫德纳 (MODERNA) 2019冠病疫苗 (mRNA-1273) 适用于18岁及以上的人接种, 以预防感染2019冠病。该疫苗含有信使核糖核酸 (mRNA), 有助免疫系统产生抗体。其预防2019冠病的有效性高达94%。

该疫苗分两剂接种, 第二剂应在注射第一剂的28天后接种。您必须接种两剂疫苗, 才能获得全面和较为持久的保护。

莫德纳 (MODERNA) 2019 冠病疫苗的安全性已获得鉴定。但与其他疫苗一样, 您可能会在接种后出现一些常见的副作用。这些副作用通常会在一至三天后逐渐消退。请参阅第 6 题, 了解该疫苗的副作用; 有关接种该疫苗后应注意的事项, 请参阅第 7 题。

3. 哪些人应该或不应该接种冠病疫苗?

如果您没有任何不适宜接种2019冠病疫苗的情况, 您应接种莫德纳 (MODERNA) 2019冠病疫苗, 以预防感染2019冠病。

如果您对此疫苗的第一剂或是其任何成分 (请参阅第5题) 产生过敏性休克或过敏反应, 则不应接种2019冠病疫苗。

如果您未满18岁、怀孕, 又或者曾有其他药物、疫苗、蚊虫叮咬或食物导致您过敏性休克, 您不应接种莫德纳 (MODERNA) 2019冠病疫苗。

如果您有以下情况, 请在接种莫德纳 (MODERNA) 2019冠病疫苗前告诉医生或护士, 征询他们的建议:

- 怀孕、打算怀孕或正在母乳喂养
- 免疫功能低下或正在接受会抑制免疫系统的治疗
- 最近或正在接受癌症治疗、器官或干细胞移植
- 任何过敏反应、发烧、出血性疾病或正在服用血液稀释药物
- 曾感染2019冠病或已接种另一款2019冠病疫苗

以上很多情况并不意味着您不可以接种2019冠病疫苗。医生或护士将决定您是否可以接种莫德纳 (MODERNA) 2019冠病疫苗。

4. 如何接种莫德纳 (MODERNA) 2019冠病疫苗?

该疫苗将通过上臂肌肉注射方式接种。您应在接种第一剂疫苗后的28天再接种第二剂，以完成2019冠病疫苗接种。

5. 莫德纳 (MODERNA) 2019冠病疫苗含有哪些成分？

莫德纳 (Moderna) 2019冠病疫苗的成分包括：信使核糖核酸、脂质 (SM-102、聚乙二醇 [PEG] 2000二肉豆蔻酰基甘油 [DMG]、胆固醇和1,2-二硬脂酰基-sn-甘油-3-磷酸胆碱 [DSPC])、氨丁三醇、盐酸氨丁三醇、乙酸、乙酸钠和蔗糖。

6. 2019冠病疫苗可能会引起哪些副作用？我应如何应对？

与所有疫苗一样，2019冠病疫苗也会引起副作用。大多数的副作用都很轻微，而且通常会在数天内逐渐消退。下表列出了莫德纳 (Moderna) 2019冠病疫苗的常见副作用及其应对方式：

副作用	应对方式
注射部位疼痛、红肿	如有需要，每隔6小时服用一至两片扑热息痛 (Paracetamol)
发烧、发冷	
头痛、肌肉或关节疼痛	
疲惫	休息
颈部或手臂的淋巴结肿胀	通常会在一个星期左右自然消退

如果出现以下情况，请看医生：

- 副作用持续或恶化
- 发烧持续超过48小时（两天）

这款冠病疫苗很少会引起严重过敏反应，如呼吸困难、脸部、喉咙、眼睛或嘴唇肿胀、心跳急促、头晕、乏力及全身出现严重皮疹。**如果您出现严重过敏反应，请立即求医。立即拨995或前往邻近的医院急诊部。**

上述并非莫德纳 (Moderna) 2019冠病疫苗可能会引起的全部副作用。如果您出现这里未列举的副作用，请向医生咨询。

7. 接种疫苗后应注意哪些事项？

以下是不同疫苗接种群体应注意的事项：

- 如果您正在服用血液稀释药物，您应用力按压注射部位 5 分钟。
- 如果您正在母乳喂养，您应暂停母乳喂养五至七天。
- 如果您打算怀孕，您应在注射第二剂疫苗的一个月后才尝试受孕。

一般来说，接种疫苗之前应摄取足够水分、不要空腹。没有摄取足够水分或空腹的人在接种疫苗后，较有可能晕倒。

接种疫苗后，也应避免以下会引起严重过敏反应的行为：

- 避免在接种疫苗后的 12 至 24 小时内进行剧烈运动或体力活动
- 避免在接种疫苗后的 12 至 24 小时内饮酒
- 避免在接种疫苗后服用止痛或退烧的非甾体类抗炎药，包括布洛芬、萘普生和双氯芬酸

8. 如果出现副作用，我应如何通知有关当局？

您可联系您的医生或为您接种疫苗的诊所。为您提供医疗服务的医生或诊所将能给您建议，并向卫生科学局上报您的情况。您也可以扫描这个QR码，通过填写有关表格直接向卫生科学局报告您在注射后所产生的副作用。



9. 什么是大流行病特别采用程序（PSAR）？

大流行病特别采用程序（PSAR）是卫生科学局的批准机制，能让我国在暴发像冠病这类大流行病时，尽早获得疫苗与药物。

*这份资料的内容是在 2021 年 2 月 11 日更新。欲知 2019 冠病疫苗的最新消息，请浏览卫生科学局的网站
<https://www.hsa.gov.sg/covid-19-information-and-advisories>*

KERTAS MAKLUMAT PEMVAKSINAN (BAGI PENERIMA PEMVAKSINAN)

VAKSIN COVID-19 MODERNA

Vaksin ini telah diberikan pengesahan sementara di bawah Laluan Akses Khas Pandemik (PSAR) oleh Penguasa Sains Kesihatan (HSA) bagi penggunaan di Singapura di bawah arahan Kementerian Kesihatan.

Baca maklumat ini dengan teliti. Dapatkan nasihat doktor atau klinik anda sekiranya anda mempunyai sebarang pertanyaan lanjut.

1. Apakah itu COVID-19?

COVID-19 merupakan sejenis penyakit pernafasan yang boleh menjejaskan bahagian tubuh yang lain, dan boleh menyebabkan pesakit mengalami simptom yang ringan hingga teruk. Penyakit ini lazimnya disebarkan melalui titisan, apabila kita menyentuh permukaan yang tercemar atau dalam sesetengah kes, melalui bawaan udara. Simptom-simptom muncul antara 2 hingga 14 hari selepas pendedahan kepada virus dan ini termasuk demam, batuk, sesak nafas, sakit tekak, hidung berair atau kehilangan deria bau atau rasa. Komplikasi-komplikasi termasuk kegagalan sistem pernafasan, serangan jantung, bekuan darah dan masalah-masalah kesihatan jangka panjang lain.

2. Apakah itu Vaksin COVID-19 Moderna?

Vaksin COVID-19 Moderna (mRNA-1273) diberikan untuk mencegah COVID-19 bagi individu yang berusia 18 tahun dan ke atas. Vaksin tersebut mengandungi pengutus RNA atau mRNA yang membantu sistem daya tahan anda menghasilkan tindak balas pelindung, dan mempunyai keberkesanan sehingga 94% dalam mencegah COVID-19.

Vaksin ini terdiri daripada 2 dos. Dos kedua diberikan selepas **28** hari. Anda perlukan kedua-dua dos untuk mempunyai perlindungan vaksin penuh, dan bagi memastikan perlindungan tersebut dapat bertahan seberapa lama yang mungkin.

Vaksin ini telah dinilai selamat untuk digunakan. Bagaimanapun, anda mungkin mengalami kesan-kesan sampingan biasa, sama seperti vaksin-vaksin lain. Biasanya keadaan akan bertambah baik selepas 1 hingga 3 hari. Bahagian 6 menerangkan tentang kesan-kesan sampingan vaksin, dan Bahagian 7 pula memberikan nasihat selepas vaksinasi.

3. Siapa yang harus mendapatkan vaksin? Siapa yang tidak seharusnya mendapatkan vaksin?

Anda harus mendapatkan Vaksin COVID-19 Moderna untuk dilindungi daripada COVID-19, sekiranya anda tidak mempunyai sebarang masalah kesihatan di mana pengambilan vaksin COVID-19 tidak disyorkan.

Anda **TIDAK** harus mendapatkan vaksinasi jika anda pernah mengalami anafilaksis atau tindak balas alahan terhadap dos vaksin ini sebelumnya atau kepada sebarang bahan dalam vaksin ini (lihat Bahagian 5)

Anda **TIDAK** harus mendapatkan Vaksin COVID-19 Moderna jika anda berusia di bawah 18 tahun, sedang hamil, atau pernah mengalami anafilaksis disebabkan ubat-ubatan, vaksin, sengatan serangga atau bahan makanan lain.

Beritahu doktor atau jururawat anda tentang keadaan perubatan anda bagi mendapatkan nasihat lanjut sebelum mendapatkan vaksin ini, sekiranya anda:

- sedang hamil, merancang untuk hamil atau menyusukan anak
- mengalami sistem daya tahan yang terjejas, atau sedang menjalani rawatan yang menjejaskan sistem daya tahan anda

- sedang atau baru menjalani rawatan bagi penyakit barah, atau menjalani pemindahan organ atau sel tunjang
- mengalami sebarang alahan, demam, gangguan pendarahan, atau sedang mengambil ubat penipisan darah
- telah dijangkiti COVID-19 sebelum ini, atau telah menerima Vaksin COVID-19 yang lain

Kebanyakan keadaan yang dinyatakan di atas tidak bermakna anda tidak boleh mendapatkan vaksinasi. Doktor dan jururawat akan memutuskan sama ada anda boleh mendapatkan Vaksin COVID-19 Moderna.

4. Bagaimanakah Vaksin COVID-19 Moderna diberikan?

Vaksin ini diberikan sebagai suntikan ke dalam otot lengan atas anda. Anda harus datang semula untuk mendapatkan dos kedua vaksin yang sama dalam masa 28 hari, untuk menyempurnakan vaksinasi COVID-19 anda.

5. Apakah bahan-bahan yang terkandung dalam Vaksin COVID-19 Moderna?

Vaksin Moderna COVID-19 antara lain mengandungi bahan-bahan berikut: asid ribonukleik pengutus (mRNA), lipid (SM-102, polietilena glikol [PEG] 2000 dimyristoyl gliserol [DMG], kolesterol, dan 1,2-distearoyl-sn-glisero-3-phosphocholine [DSPC]), tromethamine, tromethamine hidroklorida, asid asetik, sodium asetat, dan sukrosa.

6. Apakah kesan sampingan yang boleh berlaku? Bagaimanakah saya dapat merawat kesan sampingan ?

Seperti semua vaksin lain, vaksin ini boleh menyebabkan kesan sampingan. Kebanyakan kesan sampingan adalah ringan atau sederhana dan biasanya pulih dalam masa beberapa hari. Jadual di bawah menyenaraikan beberapa kesan sampingan biasa yang telah dilaporkan dengan pengambilan vaksin ini, dan cara merawatnya.

Kesan-kesan Sampingan	Cara Mengawalnya
Sakit, kemerahan, bengkak di bahagian yang disuntik	1 hingga 2 tablet Parasetamol setiap 6 jam seperti yang diperlukan
Demam, seram sejuk	
Sakit kepala, sakit otot, sakit sendi	
Rasa penat	Rehat
Bengkak nodus limfa di leher atau lengan	Biasanya akan pulih dengan sendirinya dalam masa sekitar seminggu

Jumpa doktor sekiranya:

- Kesan sampingan tidak reda atau bertambah teruk
- Demam berterusan lebih daripada 48 jam (2 hari)

Jarang sekali vaksin ini boleh menyebabkan tindak balas alahan yang teruk. Tanda-tanda tindak balas alahan yang teruk termasuk: kesukaran bernafas, bengkak pada muka, tekak, mata atau bibir anda, degupan jantung yang deras, pening kepala dan berasa lemah, dan ruam teruk di seluruh badan anda. **Sekiranya anda mengalami tindak balas alahan yang teruk, segera dapatkan rawatan perubatan.** Hubungi 995 atau segera ke A&E terdekat.

Ini mungkin bukan senarai lengkap kesan-kesan sampingan Vaksin COVID-19 Moderna. Sekiranya anda mengalami kesan sampingan yang tidak disenaraikan, sila dapatkan nasihat doktor anda.

7. Ada nasihat lain Sebelum atau Selepas Vaksinasi?

Nasihat berikut diberikan kepada kumpulan penerima vaksin yang berbeza:

- Sekiranya anda menggunakan ubat penipisan darah, tekan dengan kuat di bahagian suntikan selama 5 minit
- Sekiranya anda sedang menyusukan bayi, anda boleh berhenti berbuat demikian bagi tempoh 5 hingga 7 hari
- Sekiranya anda merancang untuk hamil, anda harus menunggu sehingga 1 bulan selepas dos kedua anda

Secara umumnya, anda disarankan untuk minum air secukupnya dan makan sebelum vaksinasi. Mereka yang kurang minum air secukupnya atau berpuasa mungkin lebih mudah pengsan selepas vaksinasi.

Anda dinasihatkan supaya mengelakkan daripada melakukan perkara-perkara yang boleh menyebabkan tindak balas alahan yang serius selepas vaksinasi:

- Elakkan senaman atau kerja berat selama 12-24 jam selepas menerima suntikan vaksin
- Elakkan minuman keras selama 12-24 jam selepas menerima suntikan vaksin
- Elakkan daripada mengambil ubat anti-radang bukan steroid (NSAID) untuk meredakan rasa sakit atau demam selepas vaksinasi (NSAID termasuk ubat-ubatan seperti ibuprofen, naproxen, dan diclofenac.)

8. Bagaimana cara saya membuat laporan jika berlakunya kesan sampingan?

Anda boleh menghubungi doktor anda atau klinik vaksinasi. Penyedia penjagaan kesihatan anda boleh menasihati anda dan melaporkan kesan sampingan anda kepada HSA. Anda juga boleh membuat laporan tentang kesan sampingan secara langsung kepada HSA menggunakan borang dengan mengimbas **kod QR** ini.



8. Apakah Laluan Akses Khas Pandemik (PSAR)?

PSAR ialah proses di mana HSA memberikan kebenaran untuk memudahkan penggunaan awal vaksin dan ubat-ubatan semasa pandemik, seperti COVID-19.

Kandungan dalam lembaran maklumat ini dikemas kini pada 11/02/21. Bagi maklumat terkini untuk pengguna vaksin COVID-19, sila rujuk kepada laman HSA di <https://www.hsa.gov.sg/covid-19-information-and-advisories>

தடுப்பு மருந்து தகவல் ஏடு (தடுப்பு மருந்து பெறுவோருக்கானது)

மொடர்னா (MODERNA) கொவிட்-19 தடுப்பு மருந்து

இந்தத் தடுப்பு மருந்தை, சுகாதார அமைச்சின் வழிகாட்டுதலின்கீழ் சிங்கப்பூரில் பயன்படுத்துவதற்கு, பெருந்தொற்றுநோய் சிறப்பு அனுமதி ஏற்பாட்டின்கீழ் (PSAR) சுகாதார அறிவியல் ஆணையம் (HSA) இடைக்கால அங்கீகாரம் அளித்திருக்கிறது. PSAR பற்றிய மேல்விவரங்களைக் கீழ்க்காணும் பகுதி 9-இல் காணலாம்.

இத்தகவலைக் கவனமாகப் படிக்கவும். உங்களுக்கு மேலும் ஏதாவது கேள்விகள் இருந்தால், உங்கள் மருத்துவரிடம் அல்லது மருந்தகத்திடம் ஆலோசனை நாடுங்கள்.

1. கொவிட்-19 என்பது என்ன?

கொவிட்-19 என்பது உடலின் மற்ற பகுதிகளையும் பாதிக்கக்கூடிய ஒருவித சுவாசக்குழாய் நோய். இந்நோயினால் லேசான பாதிப்பிலிருந்து கடுமையான பாதிப்பு வரை நேரலாம். பெரும்பாலும் சுவாசத்துளிகளால், மாசுபடிந்த மேற்பரப்புகளைத் தொடுவதால் அல்லது சில சம்பவங்களில் காற்றில் கலந்த கிருமிகளால் நோய் பரவுகிறது. கிருமித்தொற்று ஏற்பட்டு 2 முதல் 14 நாட்களுக்குப் பிறகு அறிகுறிகள் தென்படும். காய்ச்சல், இருமல், மூச்சுத்திணறல், தொண்டைப்புண், சளி, நுகர்வுணர்வு அல்லது சுவையுணர்வு இழப்பு போன்றவை அறிகுறிகளில் உள்ளடங்கும். நோயினால் ஏற்படும் சிக்கலான பிரச்சனைகளில் சுவாசச் செயலிழப்பு, மாரடைப்பு, இரத்தக் கட்டுகள் ஆகியனவும் இதர நீண்டகாலப் பிரச்சனைகளும் உள்ளடங்கும்.

2. மொடர்னா (Moderna) கொவிட்-19 தடுப்பு மருந்து என்பது என்ன?

மொடர்னா (Moderna) கொவிட்-19 தடுப்பு மருந்து, 18 மற்றும் அதற்கு மேலான வயதுடையோருக்கு கொவிட்-19 பரவாமல் தடுப்பதற்காகத் தரப்படுகிறது. இந்தத் தடுப்பு மருந்தில் “ஆர்என்ஏ தகவலாட்டி” (mRNA) இருக்கிறது. உங்களது நோய் எதிர்ப்புச்சக்தி பாதுகாக்கும் ஆற்றலை உருவாக்குவதற்கு இது உதவும். அதோடு, கொவிட்-19 கிருமிப் பரவலை 94% தடுக்கவல்லது.

இந்தத் தடுப்பு மருந்தை 2 முறை பெறவேண்டும். இரண்டாவது முறையாக 28 நாட்கள் கழித்து பெறவேண்டும். முழுமையான பாதுகாப்பு கிடைக்கவும், அந்தப் பாதுகாப்பு கூடுமானவரை நீண்டகாலம் நிலைத்திருக்கவும் இரண்டு முறை தடுப்பு மருந்து பெறுவது அவசியம்.

இந்தத் தடுப்பு மருந்தைப் பயன்படுத்துவது பாதுகாப்பானது என மதிப்பிடப்பட்டுள்ளது. ஆயினும், மற்ற தடுப்பு மருந்துகளைப் போல, பொதுவான சில பக்கவிளைவுகள் உங்களுக்கு ஏற்படலாம். அவை பெரும்பாலும் 1 முதல் 3 நாட்களில் சரியாகிவிடும். தடுப்பு மருந்தின் பக்கவிளைவுகளைப் பகுதி 6-லும், தடுப்பு மருந்தைப் பெற்றுக்கொண்ட பின்னர் கவனத்தில் கொள்ளவேண்டியவற்றை பகுதி 7-லும் காணலாம்.

3. தடுப்பு மருந்தை யார் பெறவேண்டும்? யார் பெறக்கூடாது?

கொவிட்-19 தடுப்பூசியின் தொடர்பில் எச்சரிக்கப்பட்டுள்ள மருத்துவப் பிரச்சினைகள் ஏதேனும் உங்களுக்கு இல்லையெனில், நீங்கள் கொவிட்-19 கிருமிப்பரவலிலிருந்து உங்களைப் பாதுகாக்க, மொடர்னா (Moderna) கொவிட்-19 தடுப்பூசியைப் போட்டுக்கொள்ளவேண்டும்.

இதற்குமுன் உங்களுக்குக் கடுமையான ஒவ்வாமை (anaphylaxis) ஏற்பட்டிருந்தால், அல்லது இந்தத் தடுப்பூசியை முதல்முறை போட்டுக்கொண்டபோது, இதில் உள்ள உட்பொருட்களுக்கு (பகுதி 5 பார்க்கவும்) கடுமையான ஒவ்வாமை ஏற்பட்டிருந்தால் நீங்கள் இந்தத் தடுப்பூசியைப் போட்டுக்கொள்ளக்கூடாது.

நீங்கள் 18 வயதுக்கும் குறைவானவராக, கர்ப்பிணியாக அல்லது மற்றவகை மருந்துகள், தடுப்பூசிகள், பூச்சிக்கடிகள், உணவு ஆகியவற்றினால் கடுமையான ஒவ்வாமைப் பிரச்சினைக்கு இதற்குமுன் ஆளாகியிருந்தால், மொடர்னா (Moderna) கொவிட்-19 தடுப்பூசியைப் போட்டுக்கொள்ளக்கூடாது.

பின்வரும் நிலைகள் உங்களுக்குப் பொருந்தும் எனில், இந்தத் தடுப்பூசியைப் போட்டுக்கொள்ளும் முன்னர், உங்கள் மருத்துவர் அல்லது தாதியிடம் உங்கள் மருத்துவப் பிரச்சினைகள் பற்றித் தெரிவித்து, மேற்படி ஆலோசனை பெறுங்கள்

- நீங்கள் கர்ப்பமாக இருந்தால், கர்ப்பமடையத் திட்டமிட்டிருந்தால் அல்லது தாய்ப்பால் ஊட்டிக்கொண்டிருந்தால்
- உங்களுக்கு நோய் எதிர்ப்பு குறைபாடு இருந்தால், அல்லது நோய் எதிர்ப்புச்சக்தியைப் பாதிக்கும் சிகிச்சையைப் பெற்றுவந்தால்
- புற்றுநோய், உறுப்புமாற்று அல்லது மூல உயிரணு சிகிச்சை பெற்றுக் கொண்டிருந்தால் அல்லது அண்மையில் பெற்றிருந்தால்
- ஒவ்வாமைகள், காய்ச்சல், இரத்தக்கசிவு குறைபாடுகள் இருந்தால், அல்லது இரத்த அடர்த்தியைக் குறைக்கும் மருந்துகளை உட்கொண்டால்
- இதற்குமுன் உங்களுக்கு கொவிட்-19 கிருமித்தொற்று ஏற்பட்டிருந்தால், அல்லது வேறு கொவிட்-19 தடுப்பு மருந்தைப் பெற்றிருந்தால்

மேற்காணும் பிரச்சினைகள் இருப்பின், நீங்கள் தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்ள முடியாது என்று பொருள்படாது. மொடர்னா (Moderna) கொவிட்-19 தடுப்பூசியை நீங்கள் போட்டுக்கொள்ளலாமா என்று மருத்துவர் அல்லது தாதி முடிவெடுப்பார்.

4. மொடர்னா (Moderna) கொவிட்-19 தடுப்பு மருந்து எப்படி தரப்படும்?

இந்தத் தடுப்பு மருந்து, உங்கள் கையின் மேற்பகுதி தசையில் ஊசிவழி ஏற்றப்படும். நீங்கள் கொவிட்-19 தடுப்பு மருந்தை முழுமையாகப் பெற, 28 நாட்களுக்குப் பிறகு அதே மருந்தை இரண்டாவது முறையாகப் பெற்றுக்கொள்ள திரும்பிச் செல்லவேண்டும்.

5. மொடர்னா (Moderna) கொவிட்-19 தடுப்பு மருந்தில் உள்ள ஆக்கப்பொருட்கள் என்ன?

மொடர்னா (Moderna) கொவிட்-19 தடுப்பூசியில் பின்வம் உட்பொருட்கள் உள்ளன: messenger ribonucleic acid (mRNA), lipids (SM-102, polyethylene glycol [PEG] 2000 dimyristoyl glycerol [DMG], cholesterol, and 1,2-distearoyl-sn-glycero-3-phosphocholine [DSPC]), tromethamine, tromethamine hydrochloride, acetic acid, sodium acetate, and sucrose.

6. உத்தேசப் பக்கவிளைவுகள் என்னென்ன? பக்கவிளைவுகளை நான் எவ்வாறு சமாளிப்பது?

எல்லா தடுப்பு மருந்துகளையும் போல, இந்தத் தடுப்பு மருந்தும் பக்கவிளைவுகளை உண்டாக்கக்கூடும். பெரும்பாலான பக்கவிளைவுகள் லேசாக அல்லது மிதமாக இருக்கும். ஒரு சில நாட்களுக்குள் பெரும்பாலும் சரியாகிவிடும். இந்தத் தடுப்பு மருந்துடன் அறிவிக்கப்பட்ட சில பொதுவான பக்கவிளைவுகளையும், அவற்றைச் சமாளிப்பதற்கான வழிமுறைகளையும் பின்வரும் அட்டவணையில் காணலாம்.

பக்கவிளைவுகள்	எவ்வாறு சமாளிப்பது
ஊசி குத்திய இடத்தில் வலி, சிவத்தல், வீக்கம்	தேவைக்கேற்ப, 6 மணி நேரத்திற்கு ஒருமுறை 1 முதல் 2 பெர்செட்டமால் மாத்திரைகள்
காய்ச்சல், குளிர் நடுக்கம்	
தலைவலி, தசை வலி, மூட்டு வலி	
சோர்வு	ஓய்வு
கழுத்தில் அல்லது கைகளில் நிணநீர்க்கணு வீக்கம்	பெரும்பாலும் ஒரு வாரத்தில் தானாகச் சரியாகிவிடும்

பின்வரும் நிலைகளில் மருத்துவரிடம் செல்லவும்:

- பக்கவிளைவுகள் சரியாகவில்லை அல்லது மோசமாகின்றன
- காய்ச்சல் 48 மணி நேரத்திற்கு (2 நாட்கள்) மேலாக நீடிக்கிறது

மிக அரிதாக, இந்தத் தடுப்பு மருந்தால் கடுமையான ஒவ்வாமை ஏற்படலாம். கடுமையான ஒவ்வாமையின் அறிகுறிகளில் உள்ளடங்குவன: மூச்சுத்திணறல், முகம், தொண்டை, கண்கள் அல்லது உதடுகள் வீங்குதல், வேகமான இதயத்துடிப்பு, தலைச்சுற்றல் மற்றும் பலவீனம், உடல் முழுவதும் மோசமான சொறி. உங்களுக்குக் கடுமையான ஒவ்வாமை ஏற்பட்டால், உடனடியாக மருத்துவக் கவனிப்பு பெறவும். உடனடியாக 995 அழைக்கவும் அல்லது ஆக அருகிலுள்ள அவசர சிகிச்சைப் பிரிவுக்குச் செல்லவும்.

மொடர்னா (Moderna) கொவிட்-19 தடுப்பு மருந்தின் உத்தேசப் பக்கவிளைவுகள் இவை மட்டுமல்ல. பட்டியலிடப்படாத பக்கவிளைவுகள் ஏதேனும் உங்களுக்கு ஏற்பட்டால், தயவுசெய்து உங்கள் மருத்துவரிடம் செல்லவும்.

7. தடுப்பூசியை பெறும் முன்னரும் பின்னரும், கவனத்தில் கொள்ளவேண்டிய ஆலோசனைகள் எவையேனும் உள்ளனவா?

தடுப்பு மருந்து பெறும் வெவ்வேறு பிரிவினருக்குப் பின்வரும் ஆலோசனை வழங்கப்படுகிறது:

- நீங்கள் இரத்தத்தின் அடர்த்தியைக் குறைக்கும் மருந்துகளை உட்கொண்டால், ஊசி குத்திய இடத்தில் 5 நிமிடம் அழுத்திப் பிடித்திருக்கவும்.
- நீங்கள் தாய்ப்பால் ஊட்டினால், 5 முதல் 7 நாட்களுக்குத் தாய்ப்பால் ஊட்டுவதை நிறுத்தி வைக்கலாம்.
- நீங்கள் கர்ப்பமடையத் திட்டமிட்டிருந்தால், இரண்டாவது முறை மருந்தைப் பெற்ற பிறகு 1 மாதம் வரை காத்திருக்கவேண்டும்.

பொதுவாக, தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்ளச் செல்வதற்குமுன், போதிய தண்ணீர் குடிப்பதும், உணவு வேளைகளைத் தவிர்க்காமல் இருப்பதும் நல்லது. உடலில் நீர்ச்சத்து இல்லாதவர்கள் அல்லது சாப்பிடாமல் இருப்பவர்கள், தடுப்பூசி போட்டுக்கொண்ட பின்னர், மயக்கமடைய அதிக சாத்தியம் உண்டு.

தடுப்பூசி போட்டுக்கொண்ட பின்னர், கடுமையான ஒவ்வாமையைத் தூண்டக்கூடிய செயல்களைத் தவிர்ப்பதும் நல்லது:

- தடுப்பூசி போட்டுக்கொண்ட 12 முதல் 24 மணி நேரத்திற்குத் தீவிரமான உடற்பயிற்சியை அல்லது உடலுழைப்பைத் தவிர்க்கவும்
- தடுப்பூசி போட்டுக்கொண்ட 12 முதல் 24 மணி நேரத்திற்கு மதுபானம் குடிப்பதைத் தவிர்க்கவும்
- தடுப்பூசி போட்டுக்கொண்ட பின்னர், வலி அல்லது காய்ச்சலுக்கு ஊக்கியம் அல்லாத அழற்சி எதிர்ப்பு மருந்துகள் (NSAIDs) உட்கொள்வதைத் தவிர்க்கவும் (Ibuprofen, naproxen, diclofenac போன்ற மருந்துகள் அவற்றில் அடங்கும்)

8. பக்கவிளைவுகள் குறித்து நான் எவ்வாறு தெரிவிப்பது?

நீங்கள், உங்களுடைய மருத்துவர் அல்லது தடுப்பூசி மருந்தகத்தைத் தொடர்புகொள்ளலாம். உங்களுக்கான சுகாதாரப் பராமரிப்பு சேவையை வழங்குபவர், உங்களுக்குத் தகுந்த ஆலோசனை வழங்கி, உங்கள் பக்கவிளைவுகள் குறித்து சுகாதார அறிவியல் ஆணையத்திடம் தெரிவிப்பார். நீங்கள், உங்களுக்கு ஏற்படும் பக்கவிளைவுகள் குறித்து, பின்வரும் விரைவுத் தகவல் குறியீட்டை (QR Code) வருடி, படிவம் ஒன்றைப் பூர்த்தி செய்து, சுகாதார அறிவியல் ஆணையத்திடம் (HSA) நேரடியாகவும் தெரிவிக்கலாம்.



9. கிருமிப்பரவல் காலகட்டத்திற்கான சிறப்பு நடைமுறை (PSAR) என்றால் என்ன?

கொவிட்-19 போன்ற கிருமிப்பரவல் காலகட்டங்களில், தடுப்பூசிகளும் மருந்துகளும் விரைவில் கிடைக்கப்பெறுவதற்கு உதவும் உத்தரவை சுகாதார அறிவியல் ஆணையம் பிறப்பிக்கும். அந்த உத்தரவு பிறப்பிக்கப்படும் முறையே, 'கிருமிப்பரவல் காலகட்டத்திற்கான சிறப்பு நடைமுறை' என்று வழங்கப்பெறுகிறது.

இக்குறிப்பில் இடம்பெற்றுள்ள தகவல்கள் 11/02/21 அன்று, கடைசியாக மாற்றப்பட்டன. கொவிட்-19 தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்பவர்களுக்கான ஆக அண்மைத் தகவல்களை அறிந்துகொள்ள, தயவுசெய்து <https://www.hsa.gov.sg/covid-19-information-and-advisories> என்ற முகவரியில், சுகாதார அறிவியல் ஆணையத்தின் இணையப்பக்கத்தை நாடுங்கள்.