



MINISTRY OF HEALTH
SINGAPORE

VACCINATION INFORMATION SHEET

MODERNA COVID-19 VACCINE

This vaccine has been granted 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 questions.

1. What is COVID-19?

COVID-19 is a respiratory illness that can range from mild to severe disease. Spread is mainly through droplets, airborne particles, or touching contaminated surfaces. Symptoms appear 2 to 14 days after exposure, and can include fever, cough, shortness of breath, sore throat, runny nose or loss of smell or taste. Complications can 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 protects against COVID-19. The vaccine contains messenger RNA (mRNA) which helps your immune system to produce protection. The vaccine reduces the risks of infection and severe disease from COVID-19, and has good protection against the current virus variants. The vaccine consists of 2 doses taken 28 days apart, but the second dose is still valid if taken later.

Additional doses are recommended for the following persons:

- a. Persons with severely weakened immune systems¹ should receive a third dose of the vaccine, two months after their second dose to complete their vaccination, for better protection
- b. Persons aged 30 years and above should receive a booster dose of a PSAR mRNA vaccine from six months after the completion of their earlier vaccination.

¹ This includes transplant patients, cancer patients on active treatment, hematological cancers, persons on treatments that suppress the immune system, end-stage kidney disease and advanced or untreated HIV.

- c. Healthcare and frontline workers aged 18 years and above, staff and persons in institutionalised settings aged 18 years and above, should also receive a booster dose as in b.

The vaccine is safe, but like other vaccines and medications, side effects can happen. These are usually mild and get better in 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 this vaccine to be protected against COVID-19. You must be 18 years or older.

You should **NOT** get this vaccine if you had a high risk allergic reaction (including anaphylaxis), to a prior dose of this vaccine if it occurred within 4 hours of vaccination, or if you have a known allergy to any ingredients in this vaccine, such as Polyethylene glycol (PEG) (see Section 5). If you had an allergy or anaphylaxis to other vaccines, you **CAN** receive this vaccine without the need for an allergist review.

Tell your doctor or nurse before getting this vaccine if you:

- had a fever in the past 24 hours
- have active cancer treatment, organ/stem cell transplantation, or are immunocompromised
- have a low platelet count, bleeding disorder, or taking blood thinning medications
- had COVID-19 infection before, or received another COVID-19 vaccine

Most people with the above conditions or situations can receive the vaccine, but the doctor or nurse may provide additional advice.

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

This vaccine is given as an injection into the muscle of your upper arm.

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 other vaccines and medications, side effects can happen. 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	Those with fever are advised to self-isolate at home until the fever subsides.
Fever, chills	
Headache, muscle pain, joint pain	Paracetamol 1 to 2 tablets every 6 hours.
Tiredness	Rest
Lymph node swelling at neck or arms	Usually gets better by itself in a week or so

- See a doctor if side effects persist or get worse.
- See a doctor to get tested for COVID if you develop cough, sore throat or runny nose, since you don't develop full protection until at least 2 weeks after completing the second dose.
- Very rarely, this vaccine may cause a severe allergic reaction or anaphylaxis. Symptoms include difficulty breathing, swelling of your face/throat/eyes/lips, fast heartbeat, dizziness/weakness, or rash. If you experience these, **seek medical attention immediately**. Call 995 or go to the nearest A&E immediately.
- Very rarely, this vaccine may cause heart inflammation (myocarditis). Symptoms include chest pain, difficulty breathing or abnormal heartbeats. If you experience these, seek medical attention immediately.
- If you experience side effects after vaccination which are not listed above, please consult your doctor.

7. Any Other Advice?

Advice 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 on active cancer treatment, recent organ/stem cell transplantation or are on aggressive immunotherapy, please consult your specialist to discuss if you can get this vaccine.
- Pregnant women and those planning to get pregnant should get vaccinated. Vaccination carries significant benefits for pregnant women and women trying to conceive. There is no evidence that vaccination is harmful in pregnancy.

Before vaccination:

- Continue to take your medications as usual, and do not stop them just for the vaccination.
- Avoid dehydration or skipping meals, to reduce risk of fainting after vaccination.
- If you have a fever or are acutely ill, you should re-schedule your vaccination.

After vaccination:

It is advisable to avoid the following after vaccination, to reduce the risk of adverse effects:

- 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, ketoprofen, naproxen, and diclofenac.)
- Avoid strenuous physical activity or intense exercise for two weeks after each dose.

8. How do I report side effects?

If you experience severe or unusual side effects, see your doctor, who 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 30/10/21. 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，其严重程度因人而异，有的病情很轻微，有的却很严重。病毒主要通过飞沫、空气中的颗粒，或触摸受感染的表面传播。症状会在病患接触病毒后的两天至14天内出现，并可能包括发烧、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可能包括呼吸道衰竭、心脏病发作、血栓及其他长期健康问题。

2. 什么是莫德纳2019冠病疫苗?

莫德纳2019冠病疫苗能对冠病起到保护作用。该疫苗含有信使核糖核酸 (mRNA)，有助免疫系统产生抗体。该疫苗能降低感染冠病以及染病后患上重症的风险，也能对目前的变种冠病毒株提供良好保护。该疫苗分两剂接种。接种第一剂疫苗和第二剂疫苗的间隔为28天，但第二剂疫苗仍可在28天后接种。

以下人士应该接种冠病疫苗追加剂：

- a. 免疫系统严重受抑制的人士¹应该在接种第二剂冠病疫苗的两个个月后，接种第三剂疫苗来完成疫苗接种，以获得更好的保护。
- b. 30岁及以上的人士应该在接种两剂疫苗的六个月后，接种在大流行病特别采用程序 (PSAR) 下批准的信使核糖核酸 (mRNA) 疫苗追加剂。
- c. 18岁及以上的医护及前线工作人员，以及18岁及以上的制度化住宿型设施的住户及工作人员，如同上述b. 的人士应接种疫苗追加剂。

¹ 这包括曾进行器官或干细胞移植者、正在接受治疗的癌症病患、血癌病患、正在接受抑制免疫功能治疗的病患、末期肾脏病患、未经治疗的HIV患者以及艾滋病患者。

接种这款冠病疫苗是安全的。但与其他疫苗及药物一样，您可能会在接种疫苗后出现副作用。这些副作用通常较轻微，并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；有关接种该疫苗前后应注意的事项，请参阅第7题。

3. 哪些人应该或不应该接种冠病疫苗？

您应该接种疫苗，以避免感染冠病。您必须年满18岁及以上。

如果您在接种这款疫苗后的4个小时内出现高风险过敏反应（包括过敏性休克），抑或您对这款疫苗的任何成分（如聚乙二醇 (PEG)）有过敏反应，您不应接种此疫苗（请参阅第5题）。如果您曾因注射其他疫苗而出现过敏反应或过敏性休克，您不需要提前通过过敏症专科医生的评估，也可以接种这款疫苗。

如果您有以下情况，请在接种疫苗前告诉医生或护士：

- 在过去的24小时内发烧
- 目前正在接受癌症治疗，或进行过器官或干细胞移植手术，或免疫功能低下
- 血小板计数低、患有出血性疾病，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

大部分符合以上情况的人士应该还是可以接种疫苗，不过医生或护士可能会提供更多建议。

4. 如何接种莫德纳2019冠病疫苗？

该疫苗将通过上臂肌肉注射方式接种。

5. 莫德纳2019冠病疫苗含有哪些成分？

莫德纳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冠病疫苗可能会引起副作用。大多数的副作用都很轻微，而且通常会在数天内逐渐消退。下表列出了此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	如果您发烧，我们建议您留在家中自我隔离，直到退烧为止。 如有需要，成人可以每隔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

- 如果副作用持续或恶化，请看医生。
- 如果您出现咳嗽、喉咙痛或流鼻涕等症状，请看医生并接受冠病检测，因为您接种第二剂疫苗后，必须过了至少两周，才能获得全面保护。
- 这款冠病疫苗引起严重过敏反应或过敏性休克的案例极为罕见。其症状包括呼吸困难、脸部、喉咙、眼睛或嘴唇肿胀、心跳急促、头晕、乏力或皮疹。如果您出现以上症状，请立即求医。立即拨995或前往邻近的医院急诊部。
- 这款疫苗引起心肌炎的案例极为罕见。其症状包括胸痛、呼吸急促和心跳异常。如果您出现以上症状，请立即求医。
- 如果您接种疫苗后出现这里未列举的副作用，请向医生咨询。

7. 我还应该注意哪些事项？

不同疫苗接种群体应注意的事项如下：

- 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。

- 如果您正在接受癌症治疗，或刚进行器官或干细胞移植手术，或正在接受激烈免疫疗法，请和您的专科医生讨论自己是否适合接种这款疫苗。
- 孕妇及准备怀孕的妇女应该接种疫苗。接种疫苗对孕妇及计划生育的妇女有显著的益处，目前也没有证据显示疫苗会对孕妇产生不良影响。

接种疫苗前：

- 请照常服药，不要因为接种疫苗而停止服药。
- 请摄取足够水分，不要空腹，以减低接种疫苗后晕倒的风险。
- 如果您发烧或突然病倒，请更改预约时段，改日再接种疫苗。

接种疫苗后：

接种疫苗后，请避免以下行为，以减低出现不良反应的风险：

- 在接种疫苗后的12至24小时内饮酒
- 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、酮洛芬、萘普生和双氯芬酸
- 在接种每一剂疫苗之后的两个星期内进行剧烈的体力活动或激烈运动。

8. 如果出现副作用，我应如何通知有关当局？

如果您出现严重或异常的副作用，请看医生。医生能给您建议，并向卫生科学局上报您的情况。您也可以扫描这个QR码，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10月30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 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 soalan.

1. Apakah itu COVID-19?

COVID-19 merupakan sejenis penyakit pernafasan yang boleh menyebabkan pesakit mengalami penyakit yang ringan hingga teruk. Penyakit ini lazimnya disebarkan melalui titisan, zarah bawaan udara, atau apabila kita menyentuh permukaan yang tercemar. Simptom-simptom muncul antara 2 hingga 14 hari selepas pendedahan kepada virus dan ini boleh termasuk demam, batuk, sesak nafas, sakit tekak, hidung berair atau kehilangan deria bau atau rasa. Komplikasi-komplikasi boleh 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 melindungi daripada 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 perlindungan. Vaksin tersebut mengurangkan risiko jangkitan dan penyakit teruk disebabkan COVID-19, dan memberikan perlindungan baik terhadap varian-varian virus pada masa ini.

Vaksin ini terdiri daripada 2 dos yang diberikan selang 28 hari tetapi dos kedua masih sah jika ia diambil lebih lewat.

Dos tambahan digalakkan bagi individu-individu berikut:

- a. Individu-individu yang mempunyai sistem daya tahan tubuh yang sangat lemah¹ harus mendapatkan dos ketiga vaksin tersebut, dua bulan selepas dos kedua mereka untuk melengkapkan vaksinasi mereka, bagi perlindungan yang lebih baik
- b. Individu-individu berusia 30 tahun dan ke atas harus mendapatkan dos penggalak vaksin mRNA PSAR seawal enam bulan selepas menjalani vaksinasi mereka yang sebelumnya.
- c. Para pekerja penjagaan kesihatan dan di barisan hadapan berusia 18 tahun dan ke atas, kakitangan dan individu-individu di tempat-tempat berinstitusi yang berusia 18 tahun dan ke atas, harus mendapatkan dos penggalak seperti yang tertera di seksyen b.

¹ Ini termasuk pesakit-pesakit pemindahan organ, pesakit barah yang sedang menjalani rawatan aktif, penyakit barah hematologi, individu-individu yang sedang menjalani rawatan yang menjejaskan daya tahan tubuh mereka, mereka yang menghidap penyakit ginjal tahap akhir dan penyakit HIV teruk atau yang tidak dirawat.

Vaksin ini adalah selamat, tetapi seperti vaksin-vaksin dan ubat-ubatan lain, kesan-kesan sampingan boleh berlaku. Biasanya kesan-kesan sampingan tersebut adalah ringan dan 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 ini untuk dilindungi daripada COVID-19. Anda mesti berusia 18 tahun dan ke atas.

Anda **TIDAK** harus mendapatkan vaksin ini jika anda pernah mengalami tindak balas alahan yang berisiko tinggi (termasuk anafilaksis) terhadap dos vaksin ini sebelumnya jika ia berlaku dalam tempoh 4 jam selepas vaksinasi atau jika anda tahu anda mempunyai alahan kepada sebarang bahan dalam vaksin ini, seperti Polyethylene glycol (PEG) (lihat Bahagian 5). Jika anda pernah mengalami tindak balas alahan atau anafilaksis kepada vaksin-vaksin lain, anda **BOLEH** mendapatkan vaksin ini tanpa memerlukan pemeriksaan dari pakar alergi.

Beritahu doktor atau jururawat anda sebelum mendapatkan vaksin ini, sekiranya anda:

- demam dalam 24 jam yang lepas
- sedang menjalani rawatan aktif untuk penyakit barah, pemindahan organ/sel tunjang (stem cell), atau mengalami sistem daya tahan yang terjejas
- mempunyai bilangan platelet yang rendah, gangguan pendarahan, atau mengambil ubat pencair darah
- telah dijangkiti COVID-19 sebelum ini, atau telah menerima Vaksin COVID-19 yang lain

Kebanyakan individu yang mengalami keadaan atau situasi di atas boleh mendapatkan suntikan vaksin, tetapi doktor atau jururawat mungkin akan berikan nasihat tambahan.

4. **Bagaimanakah Vaksin COVID-19 Moderna diberikan?**

Vaksin ini diberikan sebagai suntikan ke dalam otot lengan atas anda.

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

Vaksin Moderna COVID-19 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 vaksin-vaksin dan ubat-ubatan lain, kesan-kesan sampingan boleh berlaku. 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	Individu yang demam dinasihati untuk mengasingkan diri di rumah sehingga demam mereka reda.
Demam, seram sejuk	
Sakit kepala, sakit otot, sakit sendi	1 hingga 2 tablet Parasetamol setiap 6 jam.
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.
- Jumpa doktor untuk jalani ujian COVID sekiranya anda mengalami batuk, sakit tekak atau hidung berair, kerana anda tidak dapat perlindungan sepenuhnya sehingga sekurang-kurangnya 2 minggu selepas mendapatkan dos kedua.
- Jarang sekali vaksin ini boleh menyebabkan tindak balas alahan yang teruk atau anafilaksis. Simptom-simptom termasuk kesukaran bernafas, bengkak pada muka/tekak/mata/bibir anda, degupan jantung yang deras, pening kepala/berasa lemah atau ruam teruk. Sekiranya anda mengalami simptom-simptom tersebut, **segera dapatkan rawatan perubatan**. Hubungi 995 atau segera ke A&E terdekat.
- Jarang sekali vaksin ini boleh menyebabkan keradangan jantung (miokarditis). Simptom-simptom termasuk sakit dada, kesukaran bernafas atau degupan jantung yang tidak normal. Sekiranya anda mengalami simptom-simptom tersebut, segera dapatkan rawatan perubatan.
- Sekiranya anda mengalami kesan-kesan sampingan selepas vaksinasi yang tidak disenaraikan di atas, sila dapatkan nasihat doktor anda.

7. Ada Nasihat Lain?

Nasihat kepada kumpulan penerima vaksin yang berbeza:

- Sekiranya anda menggunakan ubat pencair darah, tekan dengan kuat di bahagian suntikan selama 5 minit.

- Sekiranya anda sedang menjalani rawatan aktif untuk penyakit barah, menjalani pemindahan organ/sel tunjang (stem cell) baru-baru ini atau sedang menjalani imunoterapi agresif, sila rujuk kepada pakar anda untuk membincangkan sama ada anda boleh mendapatkan vaksin ini.
- Wanita hamil dan mereka yang merancang untuk hamil harus menjalani vaksinasi. Vaksinasi memberikan manfaat yang besar kepada wanita hamil dan wanita yang sedang berusaha untuk hamil. Tiada bukti yang menunjukkan bahawa vaksinasi berbahaya semasa hamil.

Sebelum vaksinasi:

- Terus mengambil ubat-ubatan anda seperti biasa, dan jangan berhenti mengambilnya hanya untuk vaksinasi.
- Minum air secukupnya dan elakkan dari tidak makan, untuk mengurangkan risiko pengsan selepas vaksinasi.
- Jika anda demam atau mengalami sakit teruk, anda sepatutnya menukar tarikh vaksinasi anda.

Selepas vaksinasi:

Anda dinasihatkan supaya mengelakkan perkara-perkara berikut selepas vaksinasi, untuk mengurangkan risiko kesan-kesan buruk:

- 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, ketoprofen, naproxen, dan diclofenac.)
- Elakkan aktiviti fizikal berat atau senaman lasak selama dua minggu selepas setiap dos.

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

Jika anda mengalami kesan-kesan sampingan teruk atau luar biasa, jumpa doktor anda. Doktor anda boleh menasihati anda dan melaporkan kesan-kesan sampingan tersebut kepada HSA. Anda juga boleh membuat laporan tentang kesan sampingan secara langsung kepada HSA menggunakan borang dengan mengimbas kod QR ini.



9. 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 30/10/21. 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) அங்கீகாரம் அளித்திருக்கிறது.

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

1. கொவிட்-19 என்பது என்ன?

கொவிட்-19 என்பது ஒருவித சுவாசக்குழாய் நோய். இந்நோயினால் லேசான பாதிப்பிலிருந்து கடுமையான பாதிப்பு வரை நேரலாம். பெரும்பாலும் சுவாசத்துளிகளாலோ, காற்றில் கலந்த துகள்களாலோ அல்லது மாசுபடிந்த மேற்பரப்புகளைத் தொடுவதால் 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 கொவிட்-19 கிருமித்தொற்றுக்கு எதிரான பாதுகாப்பை அளிக்கிறது. இந்தத் தடுப்பு மருந்தில் உள்ள "ஆர்என்ஏ தகவலாட்டி" (mRNA) உடலின் நோய் எதிர்ப்புச்சக்தி பாதுகாப்பை உருவாக்க உதவுகிறது. அதோடு, இது கொவிட்-19 கிருமிப்பரவலின் அறிகுறிகளிலிருந்து மிகுந்த எதிர்ப்புச்சக்தி ஆற்றலைக் கொண்டுள்ளது, தற்போது இருக்கும் கிருமிவகைகளிலிருந்தும் நல்ல பாதுகாப்பு வழங்குகிறது. தடுப்புகையை இரண்டு முறை போட்டுக்கொள்ளவேண்டும். இரண்டாம் தடுப்புகையை 28 நாள் கழித்து போடவேண்டும். ஆனால், இரண்டாவது தடுப்புகையை அதன்பின்னர் போட்டுக்கொண்டாலும் அது பலனளிக்கும்.

பின்வருவோருக்குக் கூடுதல் தடுப்புகைகள் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றன:

- கடுமையான அளவு உடல் எதிர்ப்புச்சக்தி குன்றியவர்கள்¹, இரண்டாவது தடுப்புகை போட்டுக்கொண்ட பிறகு, மேம்பட்ட பாதுகாப்பைப் பெறவேண்டி, இரண்டு மாதங்களுக்குப் பிறகு மூன்றாவது தடுப்புகையை போட்டுக்கொள்ளவேண்டும்.
- 30 வயதுக்கும் மேற்பட்டோர் PSAR mRNA தடுப்பு மருந்தைக் கொண்ட கூடுதல் (Booster) தடுப்புகையை முழுமையாகத் தடுப்புகை போட்டுக்கொண்ட 6 மாதம் கழித்து போட்டுக்கொள்ளவேண்டும்.
- 18 வயதுக்கும் மேற்பட்ட சுகாதாரப் பராமரிப்பு, முன்னிலை ஊழியர்கள், அமைப்புகளைச் சேர்ந்த ஊழியர்கள், நபர்கள் ஆகியோர் b-யில் குறிப்பிட்டது போன்ற கூடுதல் (Booster) தடுப்புகையைப் போட்டுக்கொள்ளவேண்டும்.

¹ உறுப்பு மாற்று சிகிச்சை பெற்ற நோயாளிகள், தற்போது மாற்றுநோய்க்காக சிகிச்சை பெற்று வரும் நோயாளிகள், இரத்தவியல் மாற்றுநோய் உடையோர், உடல் எதிர்ப்புச்சக்தியைக் கூறக்கூடும் சிகிச்சைகளை மறக்கொண்டு வரவோர், இறுதிகட்ட சிறுநீரக நோய் உடையோர், சிகிச்சை அளிக்கப்படுறாத அல்லது மாற்றிய HIV நோய் உடையோர் ஆகியோர் இவர்களில் அடங்குவர்.

இந்தத் தடுப்பு மருந்து பாதுகாப்பானது என மதிப்பிடப்பட்டுள்ளது. ஆயினும், மற்ற தடுப்புகள், மருந்துகளைப் போல, சில பக்க விளைவுகள் ஏற்படலாம். அவை பெரும்பாலும் மிதமாக இருப்பதுடன் 1 முதல் 3 நாட்களில் சரியாகிவிடும். பகுதி 6, தடுப்பு மருந்தின் பக்கவிளைவுகளைப் பற்றி விவரிக்கும். பகுதி 7, தடுப்பு மருந்தைப் பெற்றுக்கொண்ட பின்னர் கவனத்தில் கொள்ளவேண்டியவற்றை விவரிக்கும்.

3. தடுப்பு மருந்தை யார் பெறவேண்டும்? யார் பெறக்கூடாது?

கொவிட்-19 கிருமித்தொற்றிலிருந்து பாதுகாத்துக்கொள்ள இந்தத் தடுப்பு மருந்தை நீங்கள் பெறவேண்டும். நீங்கள் 18 வயது அல்லது அதற்கும் மேற்பட்டவராக இருக்கவேண்டும்.

உங்களுக்கு, இதற்குமுன் இந்தத் தடுப்புகளைப் போட்டுக்கொண்டபோது தடுப்புகள் போட்டுக்கொண்ட 4 மணி நேரத்திற்குள் இந்தத் தடுப்பு மருந்தின் உட்பொருட்களுக்கு (எ.கா. Polyethylene Glycol (PEG)) (பகுதி 5 பார்க்கவும்), கடுமையான ஒவ்வாமை (anaphylaxis உட்பட) ஏற்பட்டிருந்தால், நீங்கள் இந்தத் தடுப்புகளைப் போட்டுக்கொள்ளக்கூடாது. மற்ற தடுப்புகளைப் போட்டுக்கொண்டபோது உங்களுக்கு ஒவ்வாமைப் பிரச்சினை அல்லது anaphylaxis ஏற்பட்டிருந்தால், நீங்கள் ஒவ்வாமை நிபுணரின் பரிசோதனையின்றி இந்தத் தடுப்புகளைப் போட்டுக்கொள்ளமுடியும்.

பின்வரும் நிலைகள் உங்களுக்குப் பொருந்தும் எனில், இந்தத் தடுப்புகளைப் போட்டுக்கொள்ளும் முன்னர், உங்கள் மருத்துவர் அல்லது தாதிடம் அவை பற்றித் தெரிவிக்கவும்:

- கடந்த 24 மணி நேரத்தில், உங்களுக்குக் காய்ச்சல் ஏற்பட்டிருந்தால்
- புற்றுநோய், உறுப்புமாற்று/ மூல உயிரணு சிகிச்சை பெற்றுக் கொண்டிருந்தால் அல்லது நோய் எதிர்ப்புக் குறைபாடு இருந்தால்
- குறைவான இரத்த அணுக்கள் இருந்தால், இரத்தக்கசிவு பிரச்சினைகள் அல்லது இரத்தத்தின் அடர்த்தியைக் குறைக்கும் மருந்துகளை எடுத்துக்கொண்டிருந்தால்
- இதற்குமுன் உங்களுக்கு கொவிட்-19 கிருமித்தொற்று ஏற்பட்டிருந்தால், அல்லது வேறு கொவிட்-19 தடுப்பு மருந்தைப் பெற்றிருந்தால்

மேற்குறிப்பிட்ட பிரச்சினைகள் உடையவர்களில் பெரும்பாலானோர் தடுப்புகளைப் போட்டுக்கொள்ளலாம். ஆனால், மருத்துவர் அல்லது தாதிடம் மேற்கொண்டு அறிவுரை வழங்கலாம்.

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

இந்தத் தடுப்பு மருந்து, உங்கள் கையின் மேற்பகுதி தசையில் ஊசிவழி ஏற்றப்படும்.

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

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

6. உத்தேசப் பக்கவிளைவுகள் என்னென்ன? பக்கவிளைவுகளை நான் எவ்வாறு சமாளிப்பது?

எல்லாதடுப்பூசிகள், மருந்துகளைப் போல, பக்கவிளைவுகள் உண்டாக்கக்கூடும். பெரும்பாலான பக்கவிளைவுகள் லேசாக அல்லது மிதமாக இருக்கும். ஒரு சில நாட்களுக்குள் பெரும்பாலும் சரியாகிவிடும். இந்தத் தடுப்பு மருந்துடன் அறிவிக்கப்பட்ட சில பொதுவான பக்க விளைவுகளையும், அவற்றைச் சமாளிப்பதற்கான வழிமுறைகளையும் பின்வரும் அட்டவணையில் காணலாம்.

பக்கவிளைவுகள்	எவ்வாறு சமாளிப்பது
ஊசி குத்திய இடத்தில் வலி, சிவத்தல், வீக்கம்	காய்ச்சல் உடையவர்கள், காய்ச்சல் தணியும்வரை, வீட்டில் தங்களைத் தாமே தனிமைப்படுத்திக்கொள்ளும்படி அறிவுறுத்தப்படுகின்றனர்.
காய்ச்சல், குளிர் நடுக்கம்	6 மணி நேரத்திற்கு ஒருமுறை 1 முதல் 2 பெர்செட்டமால் மாத்திரைகளை உட்கொள்ளலாம்.
தலைவலி, தசை வலி, மூட்டு வலி	ஓய்வு
சோர்வு	பெரும்பாலும் ஒரு வாரத்தில் தானாகச் சரியாகிவிடும்
கழுத்தில் அல்லது கைகளில் நினைநீர்க்கணு வீக்கம்	

- பக்க விளைவுகள் தொடர்ந்தால் அல்லது மோசமடைந்தால், மருத்துவரைச் சென்று பார்க்கவும்.
- இரண்டாம் முறை தடுப்பூசி போட்ட பின்னர், முழுமையான பாதுகாப்பு உண்டாக குறைந்து இரு வாரங்கள் எடுப்பதால், இருமல், மூக்குச் சளி, தொண்டைப் புண், மூச்சுத்திணறல் முதலான சுவாசப் பிரச்சினைக்கான அறிகுறிகள் தோன்றினால், மருத்துவரைச் சென்று பார்க்கவும்.
- மிக அரிதாக, இந்தத் தடுப்பு மருந்தால் கடுமையான ஒவ்வாமை அல்லது anaphylaxis ஏற்படலாம். மூச்சுத்திணறல், முகம்/ தொண்டை/ கண்கள்/ உதடுகள் வீங்குதல், வேகமான இதயத்துடிப்பு, தலைச்சுற்றல்/ பலவீனம், சொறி போன்றவை அவற்றின் அறிகுறிகள். உங்களுக்கு இவற்றில் எதேனும் ஏற்பட்டால், உடனடியாக மருத்துவக் கவனிப்பு பெறவும். உடனடியாக 995 அழைக்கவும் அல்லது ஆக அருகிலுள்ள அவசர சிகிச்சைப் பிரிவுக்குச் செல்லவும்.
- மிக அரிதாக, இந்தத் தடுப்பு மருந்தால் இதய அழற்சி ஏற்படலாம். நெஞ்சு வலி, மூச்சுத்திணறல் அல்லது வழக்கத்திற்கு மாறான இதயத்துடிப்பு போன்ற அறிகுறிகள் ஏற்படலாம். இவற்றில் எதேனும் தென்பட்டால், உடனடியாக மருத்துவ உதவியை நாடவும்.
- தடுப்பூசி போட்டுக்கோண்ட பிறகு பட்டியலிடப்படாத பக்கவிளைவுகள் எதேனும் உங்களுக்கு ஏற்பட்டால், தயவுசெய்து உங்கள் மருத்துவரை நாடுங்கள்.

7. எவையேனும் ஆலோசனைகள் உள்ளனவா?

தடுப்பு மருந்து பெறும் வெவ்வேறு பிரிவினருக்கு ஆலோசனை:

- நீங்கள் இரத்தத்தின் அடர்த்தியைக் குறைக்கும் மருந்துகளை உட்கொண்டால், ஊசி குத்திய இடத்தில் 5 நிமிடம் அழுத்திப் பிடித்திருக்கவும்.

- நீங்கள் புற்றுநோய்க்கான சிகிச்சையைப் பெற்று வந்தால், அண்மையில் உறுப்புமாற்று/ மூல உயிரணு சிகிச்சை பெற்றிருந்தால் அல்லது தீவிர நோய் எதிர்ப்பு சிகிச்சை பெற்று வந்தால், தடுப்பு மருந்தைப் பெறுவது குறித்து உங்கள் புற்றுநோய் நிபுணருடன் கலந்து பேசுங்கள்.
- கர்ப்பிணிப் பெண்களும் கர்ப்பமடைய எண்ணம் கொண்டிருப்போரும் தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்ளவேண்டும். தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்வதால் அவர்களுக்குக் கணிசமான பலன்கள் உள்ளன. தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்வதால் கர்ப்பத்திற்குத் தீங்கு ஏற்படும் என்பதற்கு சான்று ஏதும் கிடையாது.

தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்ளும் முன்னர்:

- வழக்கம்போல உங்கள் மருந்துகளைத் தொடர்ந்து எடுத்துக்கொள்ளவும், தடுப்பூசி போடுவதற்கென அவற்றை நிறுத்த வேண்டாம்.
- தடுப்பூசி போட்டுக்கொண்ட பின்னர், மயக்கமடைவதைக் குறைக்க, போதிய தண்ணீர் குடிப்பதும், உணவு வேளைகளைத் தவிர்க்காமல் இருங்கள்.
- உங்களுக்குக் காய்ச்சல் அல்லது கடுமையாக நோய்வாய்ப்பட்டிருந்தால், மற்றொரு நாளில் தடுப்பூசியைப் போட்டுக்கொள்ள நாள் குறிக்கவும்.

தடுப்பூசி போட்டுக்கொண்ட பின்னர்:

கடுமையான பக்கவிளைவுகள் ஏற்படும் அபாயத்தைக் குறைக்க, பின்வரும் செயல்களைத் தவிர்ப்பது நல்லது:

- 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, ketoprofen, naproxen, diclofenac போன்ற மருந்துகள் அவற்றில் அடங்கும்)
- தடுப்பூசி போட்டுக்கொண்ட ஒவ்வொரு முறைக்கும் பின்னரும், இரண்டு வாரங்களுக்குத் தீவிரமான உடற்பயிற்சியை அல்லது உடலுழைப்பைத் தவிர்க்கவும்

8. பக்கவிளைவுகள் குறித்து நான் எவ்வாறு தெரிவிப்பது?

கடுமையான அல்லது வழக்கத்திற்கு மாறான பக்கவிளைவுகள் உங்களுக்கு ஏற்பட்டால், உங்கள் மருத்துவரைச் சென்று பாருங்கள். தகுந்த ஆலோசனை வழங்கி, பக்கவிளைவுகள் குறித்து சுகாதார அறிவியல் ஆணையத்திடம் தெரிவிப்பார். நீங்கள், உங்களுக்கு ஏற்படும் பக்கவிளைவுகள் குறித்து, பின்வரும் விரைவுத் தகவல் குறியீட்டை (QR Code) வரடி, படிவம் ஒன்றைப் பூர்த்தி செய்து, சுகாதார அறிவியல் ஆணையத்திடம் 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 30/10/21 அன்று, கடைசியாக மாற்றப்பட்டன. கொவிட்-19 தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்பவர்களுக்கான ஆக அண்மைத் தகவல்களை அறிந்துகொள்ள, சுகாதார அறிவியல் ஆணையத்தின் இணையப்பக்கத்தை நாடுங்கள் <https://www.hsa.gov.sg/covid-19-information-and-advisories>.