



ਟੀਕਾਕਰਨ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ  
Vaccination saves lives



# COVID-19 ਟੀਕਾਕਰਨ

ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਮਾਰਗ-  
ਦਰਸ਼ਨ ਜੋ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਯੋਜਨਾ  
ਬਣਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਜੋ ਗਰਭਵਤੀ ਹਨ  
ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ

ਜਨਵਰੀ 2022



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Punjabi

ਗਰਭਵਤੀ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ COVID-19 ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ COVID-19 ਟੀਕੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸਾਬਤ ਹੋਏ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸੁਰੱਖਿਆ ਰਿਕਾਰਡ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਉਣ।

## ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ COVID-19 ਟੀਕਾਕਰਨ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸਲਾਹ ਹੈ?

ਜੁਆਇੰਟ ਕਮੇਟੀ ਆਨ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ (JCVI), ਜੋ ਇੱਕ ਸੁਤੰਤਰ ਮਾਹਰ ਸਮੂਹ ਹੈ, ਨੇ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਕਿ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ COVID-19 ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਣੇਪੇ ਤੱਕ ਟੀਕਾਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਹੈ।

ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਲੱਖਾਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਦਾ Pfizer ਜਾਂ Moderna ਟੀਕੇ ਨਾਲ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਕੋਈ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਦੇਖੀ ਗਈ ਹੈ। ਗੰਭੀਰ COVID-19 ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਟੀਕਾਕਰਨ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਟੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜੀਵਿਤ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤ ਜਾਂ ਗਰਭ ਵਿੱਚ ਉਸਦੇ ਅਣਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੰਕਰਮਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੋਈ ਵੀ ਔਰਤ ਜਿਸ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਉਸੇ ਟੀਕੇ ਦੀ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਸ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੋਈ ਗੰਭੀਰ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

# ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ COVID-19 ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਕੀ ਖ਼ਤਰੇ ਹਨ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਬਾਅਦ ਦੇ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚ COVID-19 ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਖਾਸ ਦੇਖਭਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਯੂਕੇ ਦੇ ਅੰਕੜਿਆਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਹੈ ਕਿ COVID-19 ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਲਗਭਗ ਹਰ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤ ਜਿਸ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਇਲਾਜ ਜਾਂ ਖਾਸ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਸੀ, ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।

ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਮੁੱਖ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ COVID-19 ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

- ਰੋਗ-ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਸ਼ੂਗਰ
- ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ
- ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ
- ਗੰਭੀਰ ਦਮਾ

ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ:

- ਭਾਰ ਵੱਧ ਹੈ
- 35 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਹੈ
- ਆਪਣੀ ਤੀਜੀ ਤਿਮਾਹੀ ਜਾਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਹੋ (28 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ)
- ਕਾਲੇ ਜਾਂ ਏਸ਼ੀਆਈ ਅਲਪਸੰਖਿਅਕ ਨਸਲੀ ਪਿਛੋਕੜ ਵਾਲੇ ਹੋ
- ਟੀਕਾਕਰਨ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਅਧੂਰਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਇਆ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਲਈ COVID-19 ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਸਮੁੱਚਾ ਜੋਖਮ ਘੱਟ ਹੈ ਪਰ COVID-19 ਦੀਆਂ ਪਹਿਲੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੱਧ ਗਿਆ ਹੈ।



## ਮੇਰੇ ਲਈ ਇਸਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਓ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 8 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਤਰ 'ਤੇ ਦੋ ਖੁਰਾਕਾਂ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੀਆਂ ਦੋ ਖੁਰਾਕਾਂ ਲੈ ਚੁੱਕੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 3 ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਬੁਸਟਰ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ COVID-19 ਟੀਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਉੱਚ ਪੱਧਰੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਲਿੰਕ 'ਤੇ ਰਾਇਲ ਕਾਲਜ ਆਫ਼ ਔਬਸਟੇਟ੍ਰੀਸ਼ੀਅਨਜ਼ ਐਂਡ ਗਾਇਨਾਕੋਲੋਜਿਸਟਸ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ: [rcog.org.uk/covid-vaccine](https://www.rcog.org.uk/covid-vaccine) ਇਸ ਸਹਾਇਤਾ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਵਾਲ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਦਾਈ/ ਮਿਡਵਾਈਫ ਜਾਂ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

## ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਰਹੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਟੀਕਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣੂ ਹਨ। JCVI ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ (WHO) ਦੀ ਮਾਹਰ ਸਲਾਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਟੀਕਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਟੀਕਾਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।



## ਟੀਕਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਜਨਨ ਸਮਰੱਥਾ

ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਟੀਕਾਕਰਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ COVID-19 ਟੀਕਿਆਂ ਦਾ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਜਨਨ ਸਮਰੱਥਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ 'ਤੇ ਕੋਈ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

## ਟੀਕੇ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕੀ ਹਨ?

ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਾਂਗ, ਟੀਕੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਟੀਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ/ਰੋਗ-ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹਲਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਦਿਨ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇੱਥੇ ਉਪਲਬਧ 'ਆਪਣੇ COVID-19 ਟੀਕਾਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਹੋਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ' ਸੰਬੰਧੀ ਪਰਚਾ ਪੜ੍ਹੋ:  
[phw.nhs.wales/covid-vaccine-what-to-expect](https://phw.nhs.wales/covid-vaccine-what-to-expect)

## ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿੱਥੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਵਾਲੇ ਦਿਨ, ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਕੱਪੜੇ ਪਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਵੇਲੇ ਕਮੀਜ਼ ਦੀ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਉੱਪਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੂਈ ਤੋਂ ਡਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝਣਗੇ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਗੇ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਟੀਕੇ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਕਾਰਡ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਫਿਰ ਬ੍ਰੂਸਟਰ ਖੁਰਾਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

## ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਬਿਮਾਰ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ COVID-19 ਟੈਸਟ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ COVID-19 ਟੈਸਟ ਪੋਜ਼ਿਟਿਵ ਹੋਣ ਤੋਂ ਚਾਰ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਕੇ ਦੀ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

# ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾ ਲਿਆ ਹੈ?

ਕੋਈ ਵੀ ਟੀਕਾ 100% ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ:

- ਜਦੋਂ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਮੂੰਹ 'ਤੇ ਮਾਸਕ ਪਾਓ
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਅਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਧੋਵੋ
- ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਲਈ ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹੋ
- ਇੱਥੇ ਮੌਜੂਦਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ [gov.wales/coronavirus](https://gov.wales/coronavirus).

## ਯਾਦ ਰੱਖੋ:

COVID-19 ਨੱਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਰਾਹੀਂ, ਖਾਸਕਰ ਬੋਲਣ ਜਾਂ ਖੰਘਣ ਵੇਲੇ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੂਸ਼ਿਤ ਵਸਤੂਆਂ ਅਤੇ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਛੂਹ ਕੇ ਵੀ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ [111.wales.nhs.uk](https://111.wales.nhs.uk) 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ/ਮਿਡਵਾਈਫ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ NHS 111 ਵੇਲਜ਼/Wales ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ 111 ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 0845 46 47 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਲੈਂਡਲਾਈਨਾਂ ਅਤੇ ਮੋਬਾਈਲਾਂ ਤੋਂ ਕਾਲਾਂ ਦੀ ਕੀਮਤ 2 ਪੈਸੇ ਪ੍ਰਤੀ ਮਿੰਟ ਹੈ (ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦਾ ਸਧਾਰਣ ਚਾਰਜ)।

# ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਟੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਟੀਕਿਆਂ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਅਤੇ ਸੰਭਾਵੀ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: [coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk/productinformation](https://coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk/productinformation)

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਰੋਗੀ ਪਰਚੇ ਇੱਥੇ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ: [phw.nhs.wales/covid-19-vaccination](https://phw.nhs.wales/covid-19-vaccination)

ਤੁਸੀਂ [coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk](https://coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk) 'ਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਜਾਂ ਯੈਲੋ ਕਾਰਡ ਐਪ ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਕੇ ਸ਼ੱਕੀ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ NHS ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇੱਥੇ ਵਿਜ਼ਿਟ ਕਰੋ:

[111.wales.nhs.uk/AboutUs/Yourinformation](https://111.wales.nhs.uk/AboutUs/Yourinformation)

ਇਸ ਪਰਚੇ ਦੇ ਹੋਰ ਫਾਰਮੈਟਾਂ ਲਈ ਇੱਥੇ ਵਿਜ਼ਿਟ ਕਰੋ:

[publichealthwales.org/HealthInformationResources](https://publichealthwales.org/HealthInformationResources)



© ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਵੇਲਜ਼ NHS ਟਰੱਸਟ, ਜਨਵਰੀ 2022  
(ਯੂਕੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਏਜੰਸੀ ਦੀ ਸਵੀਕ੍ਰਿਤੀ/ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਨਾਲ)

ਸੰਸਕਰਣ 3

ISBN 978-1-78986-154-640



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES