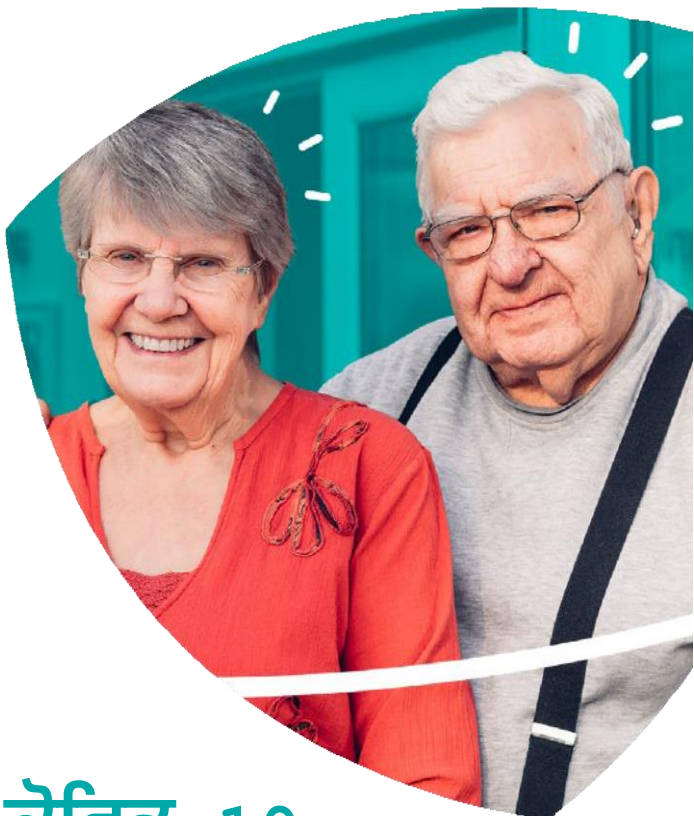




Mae Brechu yn achub  
bywydau Vaccination saves  
lives



ਕੋਵਿਡ-19

ਟੀਕਾਕਰਣ

ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਗਾਈਡ

ਸੋਧਿਆ ਜਨਵਰੀ 2021 - Punjabi



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES



DIOGELU CYMRU  
KEEP WALES SAFE

# ਕੋਵਿਡ -19 ਜਾਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਕੀ ਹੈ?

ਕੋਵਿਡ -19 ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਾਰਸ-ਕੋਵੀ -2 ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ. ਇਸ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਪਛਾਣ 2019 ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿਚ ਹੋਈ. ਇਹ ਬਹੁਤ ਛੂਤ ਵਾਲੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ.

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਜੋ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹਨ ਸ਼ਾਇਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਣ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ. ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਖਾਂਸੀ, ਬੁਖਾਰ, ਸਿਰ ਦਰਦ ਅਤੇ ਸੁਆਦ ਜਾਂ ਗੰਧ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ.

ਕੁਝ ਲੋਕ ਬਹੁਤ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਗੇ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਦਰਦ, ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼, ਦਸਤ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ, ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਉਲਝਣ. ਫਿਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਜਾਂ ਇੰਨੀਟਿਵ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਦਾਖਲੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ.

ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ 100 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਤੋਂ ਘੱਟ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਵਿਡ -19 ਤੋਂ ਮਰ ਜਾਣਗੇ, ਪਰ 75 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ 10 ਵਿੱਚੋਂ ਇਹ 10 ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੈ. ਕੋਵਿਡ -19 ਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੁਝ ਨਵੇਂ ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ ਇਲਾਜ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ.

## ਮੈਂ ਕਿਹੜਾ ਟੀਕਾ ਲਵਾਂਗਾ?

ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਸਿਰਫ ਕੋਵਿਡ -19 ਟੀਕੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਾਂਗੇ ਜੋ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਦੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ. ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਟੀਕਿਆਂ ਸਮੇਤ, ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਲਈ ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ.

ਹਰੇਕ ਟੀਕੇ ਦਾ ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਟੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਜਿਸ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਕਿ ਕਿਹੜਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ. ਇਨ੍ਹਾਂ ਟੀਕਿਆਂ ਦਾ ਅਜੇ ਪੂਰੀ ਯੂਕੇ ਮਾਰਕੀਟਿੰਗ ਅਧਿਕਾਰ (ਲਾਇਸੈਂਸ) ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ੀਲਤਾ ਦੇ ਪੂਰੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਮੈਡੀਸਨਜ਼ ਐਂਡ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਡਕਟਸ ਰੈਗੂਲੇਟਰੀ ਏਜੰਸੀ (ਐਮਐਚਆਰਏ) ਦੁਆਰਾ ਅਧਿਕਾਰਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ.

ਐਮ.ਐਚ.ਆਰ.ਏ. ਸਿਰਫ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਸਪਲਾਈ ਲਈ ਇਕ ਟੀਕੇ ਨੂੰ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਦੇਵੇਗਾ ਜੇ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਗੁਣਵਤਾ ਅਤੇ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਦੇ ਅਨੁਮਾਨਤ ਮਾਪਦੰਡ ਪੂਰੇ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਮੌਜੂਦਾ ਸਮੇਂ ਉਪਲਬਧ ਟੀਕਿਆਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਦੋ ਵੱਖਰੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

## ਕਿਸ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ -19 ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਟੀਕਾਕਰਣ ਅਤੇ ਟੀਕਾਕਰਣ ਦੀ ਸੰਯੁਕਤ ਕਮੇਟੀ (ਜੇਸੀਵੀਆਈ), ਇੱਕ ਸੁਤੰਤਰ ਮਾਹਰ ਸਮੂਹ, ਨੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਐਨਐਚਐਸ ਇਨ੍ਹਾਂ ਟੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਲਾਗ ਫੈਲਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗ ਬਾਲਗ, ਫਰੰਟਲਾਈਨ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਅਤੇ ਕੁਝ ਕਲੀਨਿਕਲ ਹਾਲਤਾਂ ਵਾਲੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਵਧੇਰੇ ਟੀਕਾ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਟੀਕੇ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣਗੇ।

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਬਜ਼ੁਰਗ ਬਾਲਗ ਹੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੋਵਿਡ -19 ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਅਤੇ ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਘਾਤਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਵਿਡ -19 ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:**

- ਇੱਕ ਬਜ਼ੁਰਗ ਬਾਲਗ ਲਈ ਕੋਅਰ ਹੋਮ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਿਹਾ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ
- ਇੱਕ ਫਰੰਟਲਾਈਨ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਵਰਕਰ
- ਇੱਕ ਫਰੰਟ ਲਾਈਨ ਸੋਸ਼ਲ ਕੋਅਰ ਵਰਕਰ
- ਨਿਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾਉਣ ਵਾਲਾ ਨਿਵਾਸ ਸਥਾਨ
- 65 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ
- ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ

ਹਰ ਕੋਈ ਜੋ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਇੱਕ ਕੋਵਿਡ -19 ਟੀਕੇ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋਵੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਪੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਇਹ ਟੀਕਾ 16 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਏਗੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਾਲਤਾਂ:

- ਖੂਨ ਦਾ ਕੈਂਸਰ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲਿਊਕੇਮੀਆ, ਲਿੰਫੋਮਾ ਜਾਂ ਮਾਈਲੋਮਾ)
- ਸ਼ੂਗਰ
- ਦਿਲ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ
- ਛਾਤੀ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬ੍ਰੌਨਕਾਈਟਸ, ਐਂਫਸੀਮਾ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਦਮਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ
- ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ
- ਜਿਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ
- ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਦੇ ਕਾਰਨ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕਤਾ ਘੱਟ ਕੀਤੀ (ਜਿਵੇਂ ਐਚਆਈਵੀ ਦੀ ਲਾਗ, ਸਟੀਰੋਇਡ ਦਵਾਈਆਂ, ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਜਾਂ ਰੇਡੀਓਥੈਰੇਪੀ)
- ਇਕ ਅੰਗ ਟਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਕਰਵਾਉਣਾ
- ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਨਾਲ ਜਾਂ ਅਸਥਾਈ ਇਸਕੇਮਿਕ ਅਟੈਕ (ਟੀਆਈਏ) ਹੋਇਆ)
- ਮਿਰਗੀ ਅਤੇ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਸਮੇਤ ਇੱਕ ਤੰਤੂ ਵਿਗਿਆਨ ਜਾਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੀ ਬਰਬਾਦੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ
- ਗੰਭੀਰ ਜਾਂ ਡੂੰਘੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਅਯੋਗਤਾ
- ਡਾ'ਉਨ ਸਿੰਡਰੋਮ
- ਤੁਹਾਡੀ ਤਿੱਲੀ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ, ਉਦਾ. ਦਾਤਰੀ ਸੈੱਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਤਿੱਲੀ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ
- ਭਾਰ ਦਾ ਭਾਰ (40 ਅਤੇ ਇਸਤੋਂ ਉੱਪਰ ਦਾ ਬੀ ਐਮ ਆਈ)
- ਗੰਭੀਰ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ

ਇਹਨਾਂ ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਕੁਝ ਲੋਕ ਸ਼ਾਇਦ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਸਮੂਹ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਟੀਕਾ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ.

ਉਸੇ ਸਮੇਂ, ਜੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਾਲੇ 16-64 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਹਨ, ਫਿਰ ਟੀਕਾ ਵੀ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ:

- ਉਹ ਬਾਲਗ ਜੋ ਬਜ਼ੁਰਗ ਜਾਂ ਅਪਾਹਜ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮੁੱਖ ਦੋਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਨੂੰ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਕੈਰੀਅਰ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਛੋਟੇ ਬਾਲਗ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਨਰਸਿੰਗ ਅਤੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਅਤੇ ਸਟਾਫ਼

ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮੂਹਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, 50-64 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ.

ਜਦੋਂ ਵਧੇਰੇ ਟੀਕਾ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਆਬਾਦੀ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ.

## ਮੈਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹਾਂ, ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਅਜੇ ਤੱਕ ਕੋਵੀਡ -19 ਟੀਕੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹਨ, ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਟੀਕਾ ਨਹੀਂ ਲਗਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ.

ਟੀਕਾਕਰਣ ਅਤੇ ਟੀਕਾਕਰਣ ਦੀ ਸੰਯੁਕਤ ਕਮੇਟੀ (ਜੇਸੀਵੀਆਈ) ਨੇ ਮੰਨਿਆ ਹੈ ਕਿ ਟੀਕਾਕਰਣ ਦੇ ਸੰਭਾਵਿਤ ਲਾਭ ਕੁਝ ਗਰਭਵਤੀ ਗਰਭਵਤੀ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ. ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਲੋਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗ ਲੱਗਣ ਦਾ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਕਲੀਨਿਕਲ ਹਾਲਤਾਂ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵੀਡ -19 ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਝੱਲਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ. ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਟੀਕਾਕਰਣ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਅੱਗੇ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਟੀਕਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਬਿਹਤਰ ਹੈ.

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਕਾ ਨਹੀਂ ਲਗਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ. ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ. ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤਕ ਦੇਰੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ.

ਕੋਵੀਡ -19 ਟੀਕਾਕਰਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕੋਈ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਹੈ.

# ਮੈਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ -19 ਟੀਕੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਇਸ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਕੋਵਿਡ -19 ਟੀਕੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਕੋਈ ਜੋਖਮ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ, ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੇ ਲਾਭ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਰਕੇ, ਜੇਸੀਵੀਆਈ ਨੇ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਕਿ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵੇਲੇ ਟੀਕਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ ਅਤੇ ਫਿਰ ਟੀਕਾਕਰਣ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹੋ।

## ਕਿਸ ਕੋਲ ਟੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ?

ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਕੋਲ ਕੋਵਿਡ -19 ਟੀਕੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਲੋਕ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਟੀਕੇ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹਿੱਸੇ ਜਾਂ ਉਸੇ ਟੀਕੇ ਦੀ ਪਿਛਲੀ ਖੁਰਾਕ ਪ੍ਰਤੀ ਗੰਭੀਰ ਐਲਰਜੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਸੀ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ ਐਲਰਜੀ ਪ੍ਰਤੀ ਗੰਭੀਰ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪਕ ਟੀਕਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਬੁਖਾਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂ ਪਿਛਲੇ 28 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕੋਵਿਡ -19 ਦਾ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਟੈਸਟ ਲਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

## ਕੀ ਟੀਕਾ ਮੇਰੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੇਗਾ?

ਕੋਵਿਡ -19 ਟੀਕਾਕਰਣ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੋਵਿਡ -19 ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋਣ ਦੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਦੇਵੇਗਾ। ਅਧਿਐਨਾਂ ਨੇ ਟੀਕੇ ਦੀ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਦੋ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਉੱਚ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਇਆ ਹੈ, ਪਰ ਲੰਬੀ ਮਿਆਦ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਟੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜੀਵਿਤ ਜੀਵਾਣੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਅਤੇ ਇਉਂ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਲੋਕ ਟੀਕੇ ਦਾ ਇੰਨਾ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਨਾ ਦੇਣ।

ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਕੋਈ ਵੀ ਟੀਕਾ 100% ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਕੁਝ ਲੋਕ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਕੋਵਿਡ -19 ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਘੱਟ ਗੰਭੀਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

# ਕੀ ਟੀਕੇ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋਣਗੇ?

ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਟੀਕੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ. ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਹਲਕੇ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਹਰ ਕੋਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ.

ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੱਛਣ ਹੋਣ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ.

## ਬਹੁਤ ਆਮ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਬਾਂਹ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦਰਦਨਾਕ, ਭਾਰੀ ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਕੋਮਲਤਾ ਹੋਣਾ ਜਿਥੇ ਤੁਸੀਂ ਟੀਕੇ ਦੇ ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ
- ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ
- ਸਿਰ ਦਰਦ
- ਆਮ ਦਰਦ, ਜਾਂ ਹਲਕੇ ਫਲੂ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ

ਟੀਕਾਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਹਲਕਾ ਬੁਖਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਉੱਚ ਤਾਪਮਾਨ ਅਸਾਧਾਰਣ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸੰਕੇਤ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ -19 ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਲਾਗ ਹੈ. ਤੁਸੀਂ ਪੈਰਾਸੀਟਮੋਲ (ਪੈਕਜਿੰਗ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ) ਦੀ ਆਮ ਖੁਰਾਕ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਰਾਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ. ਆਮ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਜਾਓ. ਅਸਧਾਰਨ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਥਾਨਕ ਗਲੈਂਡਸ ਦੀ ਸੋਜ ਹੈ.

ਟੀਕਾਕਰਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਦੇ ਲੱਛਣ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਤਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ. ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਵਿਗੜਦੇ ਜਾਪਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਵੇਖੋ [111.wales.nhs.uk](https://www.111.wales.nhs.uk) online, ਅਤੇ ਜੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਐੱਨ ਐੱਚ ਐੱਸ 111 Wales on 111 ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜੀਪੀ ਸਰਜਰੀ. ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ 111 ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ, 0845 46 47 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ. ਐੱਨਐਚਐਸ 111 ਵੈਲਜ਼ ਨੂੰ ਕਾਲ ਲੈਂਡਲਾਈਨਜ਼ ਅਤੇ ਮੋਬਾਈਲ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹਨ. 0845 46 47 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨ ਲਈ 2 ਮਿੰਟ ਪ੍ਰਤੀ ਮਿੰਟ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਸਧਾਰਣ ਪਹੁੰਚ ਖਰਚੇ.



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਟੀਕਾਕਰਣ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ (ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਟੀਕਾਕਰਣ ਕਾਰਡ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ) ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਸਹੀ ਨਾਲ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰ ਸਕਣ।

ਤੁਸੀਂ ਯੈਲੋ ਕਾਰਡ ਸਕੀਮ ਰਾਹੀਂ ਟੀਕਿਆਂ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਸ਼ੱਕੀ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸ਼ਾਇਦ ਹੀ, ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਟੀਕਾ ਲਗਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਅਲਰਜੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਧੱਫੜ ਜਾਂ ਖੁਜਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸੇ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਘੱਟ ਹੀ, ਕੁਝ ਲੋਕ ਟੀਕਾਕਰਨ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਸਖਤ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਐਨਾਫਾਈਲੈਕਸਿਸ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਰਸਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਐਨਾਫਾਈਲੈਕਟਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅੰਦਰ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

## ਕੀ ਮੈਂ ਟੀਕੇ ਤੋਂ ਕੋਵੀਡ -19 ਫੜ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਤੁਸੀਂ ਟੀਕੇ ਤੋਂ ਕੋਵੀਡ -19 ਨਹੀਂ ਫੜ ਸਕਦੇ। ਪਰ ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵੀਡ -19 ਨੂੰ ਫੜ ਲਿਆ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਇਹ ਨਾ ਸਮਝੋ ਕਿ ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹੋ। ਕੋਵੀਡ -19 ਦੇ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਲੱਛਣ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੈ:

- ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਨਿਰੰਤਰ ਖੰਘ
- ਇੱਕ ਉੱਚ ਤਾਪਮਾਨ
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਦ ਜਾਂ ਗੰਧ ਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਆਮ ਸਮਝ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਬਦਲਣਾ
- ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਗਲੇ ਵਿਚ ਦਰਦ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਨੱਕ ਦੀ ਭੀੜ, ਦਸਤ, ਮਤਲੀ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਵੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਪਰ ਉਪਰੋਕਤ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਘਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਤਾਂ [111.wales.nhs.uk](http://111.wales.nhs.uk) 'ਤੇ ਜਾਓ



## ਮੈਂ ਅੱਗੇ ਕੀ ਕਰਾਂ?

ਸੀਂ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਿੱਥੇ ਕਰਨਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋਗੇ। ਤੁਹਾਡੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੇ ਦਿਨ, ਵਿਹਾਰਕ ਕਪੜੇ ਪਹਿਨੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਉਪਰਲੀ ਬਾਂਹ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣਾ ਸੌਖਾ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੂਈਆਂ ਦਾ ਡਰ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਟੀਕਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਉਹ ਸਮਝਦਾਰ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦੂਜੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਟੀਕੇ ਦੀਆਂ ਦੋਵਾਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਕਾਰਡ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਅਗਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ।

## ਜੇ ਮੈਂ ਨਿਯੁਕਤੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਬਿਮਾਰ ਨਹੀਂ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੁਖਾਰ ਨਾਲ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਰੱਦ ਕਰਨ ਲਈ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਦੋਂ ਤਕ ਉਡੀਕ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਟੀਕਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਹੋ ਜਾਂ ਕੋਵਿਡ - 19 ਟੈਸਟ ਜਾਂ ਨਤੀਜੇ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਕੇ ਦੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।



# ਕੀ ਟੀਕਾ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਕੋਵਿਡ -19 ਦੇ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਟੀਕਾ ਤੁਹਾਡੇ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਦੇਵੇਗਾ। ਸਾਨੂੰ ਅਜੇ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਫੜਣ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਲੰਘਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਦੇਵੇਗਾ। ਇਸ ਲਈ, ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਵਿਡ -19 ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।

ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ:

- ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀਆਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ
- ਫੇਸ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ
- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਵਧਾਨੀ ਅਤੇ ਬਾਰ ਬਾਰ ਧੋਵੋ
- ਮੌਜੂਦਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ:  
[gov.wales/coronavirus](http://gov.wales/coronavirus)

## ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ:

ਕੋਵਿਡ -19 ਨੱਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਵਿਚੋਂ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦੀ ਹੈ, ਖਾਸਕਰ ਜਦੋਂ ਬੋਲਦੇ ਜਾਂ ਖੰਘਦੇ ਹਨ। ਦੂਸ਼ਿਤ ਵਸਤੂਆਂ ਅਤੇ ਸਤਹਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਛੂਹ ਕੇ ਵੀ ਚੁੱਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

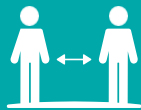
ਤਿੰਨ ਨਿਯਮ  
ਵੇਲਜ਼ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ  
ਰੱਖੋ



ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ



ਫੇਸ ਮਾਸਕ



2m  
ਪਹਿਨੋ ਅਲੱਗ ਰੱਖੋ

# ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ -19 ਟੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਸਮੇਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਮਗਰੀ ਅਤੇ ਸੰਭਾਵੀ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ

[https://111.wales.nhs.uk/coronavirus\(2019ncov\)](https://111.wales.nhs.uk/coronavirus(2019ncov)) ਅਤੇ

[www.gov.uk/government/collections/mhra-guidance-on-coronavirus-covid-19](http://www.gov.uk/government/collections/mhra-guidance-on-coronavirus-covid-19)

ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ ਸ਼ੱਕੀ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੀ ਅਨ ਲਾਈਨ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ [coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk](http://coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk) ਜਾਂ ਯੈਲੋ ਕਾਰਡ ਐਪ ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਕੇ..

ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਿ ਐਨਐਚਐਸ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਦਾ ਹੈ, ਵੇਖੋ

[111.wales.nhs.uk/lifestylewellbeing/yourinfoyourrights](http://111.wales.nhs.uk/lifestylewellbeing/yourinfoyourrights)

ਇਸ ਪਰਚੇ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਕਾਪੀਆਂ ਮੰਗਵਾਉਣ ਲਈ, ਵੇਖੋ [phw.nhs.wales/services-and-teams/health-information-resources/](http://phw.nhs.wales/services-and-teams/health-information-resources/)

© Public Health Wales, January 2021  
(with acknowledgement to Public Health England)

Version 2

ISBN 978-1-78986-154-222



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

