camh

ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ

ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਾਈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਮੈਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵਾਂ?

- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਕਦਮ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ।
- ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁੱਛਣਗੇ ਕਿ ਕੀ:
  - ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਹਨ
  - **ਪਿਛਲੇ 14 ਦਿਨਾਂ (ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ)** ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵੈਕਸੀਨ ਲਈ ਸੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ
  - ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਗੰਭੀਰ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਹੋਈ ਸੀ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲਈ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਹਰ ਕੋਈ ਇੱਕ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੇਗਾ, ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਡੀਕ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ 6 ਫੁੱਟ ਦੂਰ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਾਸਕ ਨਹੀਂ ਪਹਿਨ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਣ।
- ਜਦੋਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਨਰਸਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਗੰਭੀਰ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣਗੇ।

ਵੈਕਸੀਨ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਵੈਕਸੀਨ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ।
- ਇੱਕ ਅਰਾਮਦੇਹ, ਢਿੱਲੀ ਕਮੀਜ਼ ਪਹਿਨੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮੋਢੇ ਤੱਕ ਮੋੜ ਸਕੋ।
- ਆਪਣਾ ਮਾਸਕ ਲਿਆਓ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਲੀਨਿਕ ਪਹੁੰਚੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਾਸਕ ਨਹੀਂ ਪਹਿਨ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- ਆਪਣਾ ਹੈਲਥ ਕਾਰਡ ਜਾਂ ਆਈਡੀ ਦਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਰੂਪ ਲਿਆਓ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਪਾਸਪੋਰਟ ਜਾਂ ਡ੍ਰਾਈਵਰ ਦਾ ਲਾਇਸੈਂਸ)। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਈਡੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇੱਕ ਸਹਾਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਿਆਓ।
- ਆਪਣਾ ਪੀਲਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਾਰਡ ਲਿਆਓ, ਜੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ।
- ਆਮ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਭੋਜਨ ਖਾਓ।

ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

- ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਜੇ:
  - ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ
  - ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਹਨ
  - ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ
  - ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਰਹੇ ਹੋ
  - ਹੋਰ ਟੀਕੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਗਏ ਸੀ
  - ਟੀਕੇ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਡਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ
  - ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੈਕਸੀਨ ਕਰਕੇ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀਆਂ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹੋਈਆਂ ਸਨ
  - ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀਆਂ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹੋਈਆਂ ਸਨ
  - ਗਤਲਾ-ਰੋਧੀ (ਖ਼ੂਨ ਨੂੰ ਪਤਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ) ਲੈਂਦੇ ਹੋ
  - ਕਮਜ਼ੋਰ ਪ੍ਰਤਿਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ HIV, ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ C, ਕੈਂਸਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹਨ)
  - ਪਿਛਲੇ 14 ਦਿਨਾਂ (2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ) ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵੈਕਸੀਨ ਲਈ ਹੈ।
- ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ **ਉਪਰੋਕਤ** ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਰੱਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਸਵੈਚਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਅਰਥ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ। ਪਹਿਲਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨਾ ਚੰਗਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।
- ਜੇ ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਦੂਜੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋਏ ਸਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।
- ਕੋਈ ਵੀ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ ਜੋ ਵੈਕਸੀਨ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਫਾਰਮ 'ਤੇ ਦਸਤਖ਼ਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣ ਲਈ ਸਹਿਮਤ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਇਸਨੂੰ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇਣਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਨਾਂਹ ਕਰਨ ਅਤੇ ਫਾਰਮ 'ਤੇ ਦਸਤਖ਼ਤ ਨਾ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਕੋਈ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕਰਮਚਾਰੀ, ਫਲੂ ਦੇ ਟੀਕੇ ਵਾਂਗ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਂਹ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਟੀਕਾ ਲਗਾਏਗਾ।
- ਵੈਕਸੀਨ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਤਿਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰੇਗੀ।

ਮੈਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਲਈ 15 ਮਿੰਟ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਕੋਈ ਗੰਭੀਰ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਹੋਈ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਹੋਰ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਉਹ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁਣਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ।
- ਟੀਮ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤੁਰੰਤ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈ, ਜੇ ਉਹ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਆਮ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:
  - ਦੁੱਖਦੀ ਬਾਂਹ
  - ਉਸ ਥਾਂ 'ਤੇ ਲਾਲੀ ਅਤੇ ਸੋਜ਼ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ
  - ਸਿਰ ਦਰਦ
  - ਮਤਲੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਉਲਟੀ ਆਉਣਾ
  - ਹਲਕਾ ਬੁਖ਼ਾਰ ਜਾਂ ਕੰਬਣੀਆਂ
  - ਦੁਖਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਦਰਦ
  - ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨੀ।
- ਇਹ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਆਮ ਹਨ ਅਤੇ ਚਲੇ ਜਾਣਗੇ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਸੇ ਗੰਭੀਰ ਜਾਂ ਅਸਾਧਾਰਨ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਲਈ ਨਿਗਰਾਨੀ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗਾ, ਪਰ ਇਹ ਬਹੁਤ **ਵਿਰਲੇ** ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਗੇ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਆਪਣੀ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ **ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 28 ਦਿਨਾਂ (4 ਹਫ਼ਤਿਆਂ)** ਲਈ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ? ਮੈਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਮਦਦ ਕਦੋਂ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

- ਵੈਕਸੀਨ ਦੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਪਰ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਤੁਰੰਤ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ:
  - ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
  - ਛਪਾਕੀ
  - ਚਿਹਰੇ ਜਾਂ ਗਲੇ ਦੀ ਸੋਜ਼
  - ਬਹੁਤ ਹੀ ਪੀਲਾ ਚਿਹਰਾ
  - ਗੰਭੀਰ ਸੁਸਤੀ
  - ਬੁਖ਼ਾਰ
  - ਦੌਰੇ
  - ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਿੰਨਾਂ ਅਤੇ ਸੂਈਆਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸੁੰਨ ਹੋਣ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਨਰਸ ਕਿਸੇ ਵੀ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀਆਂ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆਵਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨਗੇ।

ਮੈਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਲੈਣੀ ਪਵੇਗੀ?

- ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ **2 ਵਾਰ** ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣੀ ਪਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਕਦੋਂ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਦੂਜੀ ਵੈਕਸੀਨ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ 3 ਤੋਂ 6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣ।

ਮੈਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਹਾਲੇ ਵੀ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

- ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਲ ਲੜਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਵਾਸਤੇ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।
- ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਲੇ ਵੀ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲੇ ਵੀ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ, ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਇਰਸ ਹਾਲੇ ਵੀ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਸੇਧਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ:
  - ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ
  - ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ ਕਰੋ
  - ਜਦੋਂ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ 6 ਫੁੱਟ ਦੂਰ ਰਹੋ
  - ਭੀੜ ਤੋਂ ਬਚੋ।

ਟਿੱਪਣੀਆਂ

CV81/ 28-01-2021

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ੀਟ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸਰੋਤ ਦੇ ਇਰਾਦੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਜੋ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਕਟ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਕਟ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਤੁਰੰਤ 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਜਾਓ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ **www.camh.ca/covid19** 'ਤੇ ਜਾਓ

CAMH ਦੇ ਅਜ਼ਰੀਲੀ ਅਡਲਟ ਨਿਊਰੋਡਵੈਲਪਮੈਂਟਲ ਸੈਂਟਰ (Azrieli Adult Neurodevelopmental Centre) ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਾਲ ਢਾਲਿਆ ਗਿਆ