

ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਗੱਲ ਕਰਾਂ?



ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ ਬਾਰੇ ਤੱਥਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਸੂਚਿਤ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕੋ ਕਿ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਸਾਨੂੰ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੀਟ ਉਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ-ਬਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।

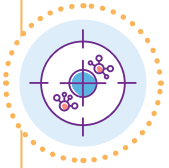
ਕੋਵਿਡ-19 ਕੀ ਹੈ?

- ਕੋਵਿਡ-19 ਇੱਕ ਛੂਤ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ 2019 ਦੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਕੋਵਿਡ-19 ਉਸ ਵੇਲੇ ਫੈਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸ ਅੰਦਰ ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਖੰਘਦਾ ਹੈ, ਛਿੱਕ ਮਾਰਦਾ ਹੈ, ਬੋਲਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇੱਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਸਾਹ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।
- ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਅੰਦਰ ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਵੀ ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲਾ ਰਹੇ ਹੋਣ।
- ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:
 - ਖੰਘ
 - ਬੁਖਾਰ
 - ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨੀ
 - ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸੁਆਦ ਜਾਂ ਸੁਗੰਧ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣ
 - ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਣੀ
 - ਦਸਤ ਜਾਂ ਉਲਟੀ
 - ਕੰਬਣੀਆਂ
 - ਵਗਦਾ ਨੱਕ।
- ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਦੂਸਰੇ ਸ਼ਾਇਦ ਬਿਲਕੁਲ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰਨ। ਪਰ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਲੋਕ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਵੈਕਸੀਨ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

- ਵੈਕਸੀਨ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਤੀਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਐਂਟੀਬਾਡੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਅਜਿਹੇ ਕੀਟਾਣੂ ਵਿਰੁੱਧ ਲੜਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਵਿਗਿਆਨੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ, ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਵਰਗੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਅਤੇ ਵਾਇਰਸਾਂ ਸਮੇਤ, ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।
- ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਪੈਲੀਓ, ਫਲੂ ਅਤੇ ਖਸਰੇ ਲਈ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ।
- ਦੂਜੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਦੇ ਵਾਂਗ ਹੀ, ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਲ ਲੜਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਬਚਾਅ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ।

- ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ ਟੀਕੇ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਲੋਕ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣਗੇ।
- ਵਿਗਿਆਨੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।



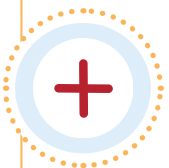
ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ?

- ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਤੀਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਐਂਟੀਬਾਡੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਐਂਟੀਬਾਡੀ ਇਸ ਨਾਲ ਲੜਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਵੈਕਸੀਨ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਇਰਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਵੈਕਸੀਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਐਂਟੀਬਾਡੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।
- ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋ ਵਾਰ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣੀ ਪਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਕਦੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ।



ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਸਚਮੁਚ ਦੂਸਰੀ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

- ਹਾਂ। ਵੈਕਸੀਨ ਦੀਆਂ ਦੋਵੇਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਪ੍ਰਤੀਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਐਂਟੀਬਾਡੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਮੌਕਾ ਦੇਵੇਗੀ।



ਕੀ ਵੈਕਸੀਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ? ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਹੈ?

- ਹਾਂ, ਵੈਕਸੀਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਮੁੱਖ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਨੂੰ ਹਰਾਵਾਂਗੇ।
- ਵੈਕਸੀਨ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਰਫ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਤੀਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਲੜਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਵੇਗਾ।
- ਡਾਕਟਰਾਂ ਅਤੇ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਵੈਕਸੀਨ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।
- ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਬਹੁਤ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਟੈਸਟਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਸੀ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਟੀਕੇ ਵਿੱਚ ਵੈਕਸੀਨ ਸੀ ਅਤੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਸੀ।
- ਫਿਰ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਵੇਖਿਆ ਕਿ ਦੋਵਾਂ ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਕੀ ਹੋਇਆ।
- ਲਗਭਗ ਉਹ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ, ਬਿਮਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਏ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਉਹ ਲੋਕ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਗਏ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ।



ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕੀ ਹਨ?

- ਆਮ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:
 - ਦੁੱਖਦੀ ਬਾਂਹ
 - ਉਸ ਥਾਂ 'ਤੇ ਲਾਲੀ ਅਤੇ ਸੋਜ਼ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ
 - ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨੀ
 - ਸਿਰ ਦਰਦ
 - ਹਲਕਾ ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਕੰਬਣੀਆਂ
 - ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਦਰਦ।
- ਇਹ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਲਕੇ ਜਾਂ ਦਰਮਿਆਨੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।



ਕੀ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ?

- 16 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਕਿਸੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ, ਹੋਰ ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਅਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣ ਲਈ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਐਲਰਜੀਆਂ ਜਾਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹਨ:
 - ਪੋਲੀਏਥਾਈਲੀਨ ਗਲਾਈਕੋਲ (PEG) ਸਮੇਤ ਵੈਕਸੀਨ ਵਿਚਲੀ ਕੋਈ ਵੀ ਸਮੱਗਰੀ। PEG ਇੱਕ ਆਮ ਸਮੱਗਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਝ ਉਤਪਾਦਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਵਾਈਆਂ, ਜੁਲਾਬ ਅਤੇ ਖਾਂਸੀ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ
 - ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ।



ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਨਸ਼ੇ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ?

- ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿਸੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਰਹੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ।
- ਗੰਭੀਰ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋਣ ਅਤੇ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਲੋਕ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਦੇ ਆਦੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋਣ ਅਤੇ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਜਿੰਨੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕ ਹਾਂ ਕਹਿਣਗੇ ਅਤੇ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣਗੇ, ਓਨੀ ਹੀ ਜਲਦੀ ਸਾਡੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਆਮ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਜੇ ਲੋਕ ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਉਹ ਹਾਲੇ ਵੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋਣ, ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋਣਗੇ। ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋਣ 'ਤੇ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰਨ ਲਈ ਓਨੇ ਆਜ਼ਾਦ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੇ।



ਮੈਂ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂ?

- ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਲਈ ਗੈਰ-ਰਸਮੀ, ਜਿਗਿਆਸੂ ਅਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।
- ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬਾਂ, ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਰੋਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ।
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਵੈਕਸੀਨ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿਲਾਓ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਵੈਕਸੀਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਏਗੀ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰੋਗੇ।
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਲਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਲਾਓ ਕਿ ਜੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਲਦੀ ਵਾਪਸ ਆਮ ਵਾਂਗ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।
- ਜ਼ਿਕਰ ਕਰੋ ਕਿ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇਗੀ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋਗੇ।



ਜੇ ਮੇਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੈ ਜਾਂ ਸਵੈਭਰਮੀ ਹੈ?

- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਬਾਰੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਵੈਭਰਮ ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦਿਓ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣੋ।
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਜਾਇਜ਼ ਹਨ। ਜੇ ਉਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹਨ ਕਿ ਵੈਕਸੀਨ ਕਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਟੈਕਨਾਲੋਜੀ ਆਧੁਨਿਕ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਵਵਿਆਪੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਰਹੀ ਹੈ।
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਓ।
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਆਨਲਾਈਨ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਗਲਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਰੇ ਸਰੋਤ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸਰੋਤਾਂ ਤੱਕ ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ।
- ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ CAMH ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ੀਟਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ੀਟਾਂ ਇੱਥੇ ਮਿਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ: www.camh.ca/covid19
- ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਨਾ ਉਠਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜੇ ਕੁਝ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜੇ ਕਿਹਾ ਹੈ ਉਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਦਿਓ।



ਜੇ ਮੇਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ?

- ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ ਤੋਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੋਣਾ ਵਿਰਲੇ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਉਡੀਕ ਕਰੇਗਾ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਨਰਸਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਐਲਰਜੀ ਸੰਬੰਧੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਲਈ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣਗੇ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਛਪਾਕੀ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਜਾਂ ਚਿਹਰੇ, ਜੀਭ ਅਤੇ ਗਲੇ ਦੀ ਸੋਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।



ਮੇਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਵਿਚਾਰ ਹੈ? ਕੀ ਵੈਕਸੀਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰੇਗੀ?

- ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਨਾਲ ਕੀ ਮੇਲ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ, ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਚੰਗਾ ਸਵਾਲ ਹੈ।
- ਜੇ ਉਹ ਗਤਲਾ-ਰੋਧੀ (ਖੂਨ ਨੂੰ ਪਤਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ) ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਉਸ ਕਿਸੇ ਝਰੀਟ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਣ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਜੇ ਮੇਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ? ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ ਕੀ ਹਨ?

- ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣਾ ਸਵੈ-ਇੱਛੁਕ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੋਕ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਉਹ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣਾ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਸਹੀ ਹੈ।
- ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਫਾਰਮ 'ਤੇ ਦਸਤਖਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਉਹ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਇਸ ਨੂੰ ਲੈਣ ਲਈ ਸਹਿਮਤੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਉਹ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਆਪਣਾ ਮਨ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਮੰਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਜੇ ਮੇਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਦਾ ਬਦਲਵਾਂ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਾਲਾ (SDM) ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ?

- ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਫੈਸਲਾ ਲਵੇਗਾ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬਦਲਵੇਂ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਟੀਕਾਕਰਨ ਬਾਰੇ ਪਿਛਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਚਾਰਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਵੈਕਸੀਨ, ਜਾਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਸੀ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਬਦਲਵਾਂ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਫੈਸਲਾ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਵੈਕਸੀਨ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬਿਹਤਰੀਨ ਵਿੱਚ ਹੈ।
- ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਬਦਲਵਾਂ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਉਹਨਾਂ ਤਰਫ਼ੋਂ ਫਾਰਮ 'ਤੇ ਦਸਤਖਤ ਕਰੇਗਾ।
- ਜੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।



ਮੇਰੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਕੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਾਲੇ ਵੀ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

- ਹਾਂ, ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਾਲੇ ਵੀ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਉਹ ਹਾਲੇ ਵੀ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਖੁਦ ਬਿਮਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ, ਇਸ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।
- ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਸੇਧਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ:
 - ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੇ
 - ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੇ ਜਾਂ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ ਕਰੇ
 - ਜਦੋਂ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ 6 ਫੁੱਟ ਦੂਰ ਰਹੋ
 - ਭੀੜ ਤੋਂ ਬਚੋ।

ਟਿੱਪਣੀਆਂ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਦੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ 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 ਨਿਊਰੋਡੈਵਲਪਮੈਂਟਲ ਸੈਂਟਰ (Azrieli Adult Neurodevelopmental Centre) ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਾਲ ਢਾਲਿਆ ਗਿਆ