Public Health England

CARE

ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕਾਕਰਣ

ਸੋਸ਼ਲ ਕੇਅਰ ਸਟਾਫ਼ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ

Withdrawn September 2021

ਸਾਰੇ ਅਗਲੀ ਕਤਾਰ ਦੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਵਰਕਰਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕੇ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ

COVID-19 ਟੀਕਾਕਰਣ

ਆਪਣੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ।

ਵਿਸ਼ਾ-ਸੂਚੀ

ਆਪਣਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਿਉਂ ਹੈ

ਕੀ ਟੀਕਾ ਮੇਰੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੇਗਾ?

ਕੀ ਟੀਕਾ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੇਗਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੈਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦਾ ਹਾਂ?

ਕੀ ਟੀਕੇ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋਣਗੇ?

ਟੀਕਾ ਕਿਸ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲਗਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ?

ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਟੀਕੇ ਤੋਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਮੈਨੂੰ ਅੱਗੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਮੇਰੀ ਅਗਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਵੇਲੇ ਮੈਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਮੇਰਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਹਾਲੇ ਵੀ ਲਾਗ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦੀ ਸਾਰੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ?

ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਇਆ ਸੀ, ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਟੀਕਾ ਵੀ ਲਗਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕਾਕਰਣ ਕਰਵਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕੇ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀਆਂ ਦਰਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਜਾਨਾਂ ਬਚਾਉਣ, ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ NHS ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

Withdrawn September 2021

ਆਪਣਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਿਉਂ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਮਾਜਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਅਗਲੀ ਕਤਾਰ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕੰਮ 'ਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਮਚਾਰੀ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ (ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਕੇਅਰ ਹੋਮਾਂ ਵਿੱਚ) ਦੇ ਦੁਬਾਰਾ ਲਾਗ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦਾ ਕਾਫੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋਣਾ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਕਾਰਨ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਬਜ਼ੁਰਗ ਸਟਾਫ ਜਾਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਡਾਕਟਰੀ ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਕਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਆਮ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਲੱਛਣ ਦੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤਿਆਂ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਵਾਇਰਸ ਦਾ ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਜੋਖਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋਣ ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀਆਂ ਉੱਚ ਦਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ, NHS 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣਾ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਕੀ ਟੀਕਾ ਮੇਰੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੇਗਾ?

ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕਾਕਰਣ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਦੇਵੇਗਾ। ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਕੋਈ ਵੀ ਟੀਕਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਟੀਕੇ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਕੁਝ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਹਫ਼ਤੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਟੀਕਾਕਰਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਹਾਲੇ ਵੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਲਾਗ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਟੀਕਾ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਹੈ ਅਤੇ 20,000 ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਨਹੀਂ ਵੇਖੀ ਗਈ ਹੈ।

Withdrawn September 2021

ਕੀ ਟੀਕਾ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੇਗਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੈਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦਾ ਹਾਂ?

ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸਬੂਤ ਕਿ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕਾਕਰਣ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਘੱਟ ਸਪਸ਼ਟ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਟੀਕੇ ਸੰਕਰਮਣ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਕੁਝ ਟੀਕੇ ਲਗਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਹਲਕੀ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਲਾਗ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸਦੀ ਬਹੁਤ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਟੀਕੇ ਲਗਵਾਏ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਲਾਗ ਘੱਟ ਗੰਭੀਰ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਵਾਇਰਲ ਸ਼ੈਡਿੰਗ ਦੀ ਮਿਆਦ ਛੋਟੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਆਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਟਾਫ਼ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗ ਦੇਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੋਵੇਗੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਹ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਟੀਕੇ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋਣਗੇ?

ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਟੀਕਿਆਂ ਤੋਂ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਹਲਕੇ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੱਛਣ ਹੋਣ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਲੇ ਵੀ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਕੁਝ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਿਲੇਗੀ।

ਬਹੁਤ ਹੀ ਆਮ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਬਾਂਹ ਵਿੱਚ ਜਿਥੇ ਤੁਸੀਂ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਸੀ ਉੱਥੇ ਇੱਕ ਦਰਦਨਾਕ, ਭਾਰੀ ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਦਰਦ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ। ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਟੀਕੇ ਤੋਂ 1-2 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਸਭ ਤੋਂ ਬੁਰੇ ਹੋਣ ਦਾ ਰੁਝਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਥੱਕਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਸਿਰਦਰਦ
- ਆਮ ਦਰਦਾਂ, ਜਾਂ ਹਲਕੇ ਫਲੂ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ

ਹਾਲਾਂਕਿ ਦੋ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਬੁਖਾਰ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਅਸਧਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇੱਕ ਉੱਚ ਤਾਪ ਅਸਾਧਾਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸੰਕੇਤ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਲਾਗ ਹੈ (ਪੰਨਾ 6 'ਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇਖੋ)।

ਤੁਸੀਂ ਯੈਲੋ ਕਾਰਡ ਸਕੀਮ ਰਾਹੀਂ ਟੀਕਿਆਂ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਸ਼ੱਕੀ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ Coronavirus Yellow Card (ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਯੈਲੋ ਕਾਰਡ) ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਕੇ ਜਾਂ Yellow Card ਐਪ ਨੂੰ ਡਾਉਨਲੋਡ ਕਰਕੇ ਆਨਲਾਈਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ ਦੀ ਆਮ ਖੁਰਾਕ (ਪੈਕਜਿੰਗ ਵਿੱਚ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ) ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਮ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਲਵੋ। ਇਹ ਲੱਛਣ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਤਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ

Withdrawn September 2021

ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਵਿਗੜਦੇ ਜਾਪਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ NHS 111 ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਟੀਕਾਕਰਣ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ (ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਟੀਕਾਕਰਣ ਕਾਰਡ ਦਿਖਾਓ) ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰ ਸਕਣ।

ਟੀਕਾ ਕਿਸ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲਗਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਟੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜੀਵਿਤ ਜੀਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਪ੍ਰਤਿਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਲੋਕ ਟੀਕੇ 'ਤੇ ਇੰਨਾ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨਾ ਦੇਣ। ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਟੀਕਾ ਨਹੀਂ ਲਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ - ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਲੋਕ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਅਲਰਜੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ?

ਸਾਰੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਟੀਕਿਆਂ ਦਾ ਹਾਲੇ ਟੈਸਟ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਅਸੀਂ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਘੱਟ ਜੋਖਮ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਆਪਣੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਪੂਰੇ ਹੋਣ ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਬਹੁਤੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਗੈਰ-ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਨਤੀਜੇ ਨਹੀਂ ਭੁਗਤਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣਗੀਆਂ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਟੀਕੇ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਡੇਟਾ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇਗਾ, ਇਹ ਸਲਾਹ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਗਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ। ਟੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਜੀਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵਧਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅਣਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਲਾਗ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਹੋਰ ਟੀਕਿਆਂ ਲਈ ਕੀਤਾ ਹੈ, PHE ਉਹਨਾਂ ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਨਿਗਰਾਨੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਸਥਾਪਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਲਿਆ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬੀਤਣ ਦੇ ਨਾਲ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਭਰੋਸਾ ਮਿਲੇਗਾ।

ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ, ਜੋ ਗਰਭਵਤੀ ਹਨ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਆ ਰਹੀਆਂ ਹੋਣ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ www.gov.uk/government/publications/covid-19-vaccination-women-of-childbearing-age-currently-pregnant-planning-a-pregnancy-or-breastfeeding 'ਤੇ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ।

Withdrawn September 2021

ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾ ਸਕਦਾ/ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਹਾਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਂਹ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਖਮੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਰੀ ਸਮਾਨ ਚੁੱਕਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਚਲਾਉਣ ਜਾਂ ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

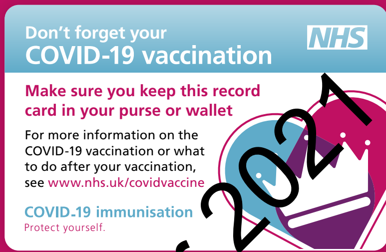
ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਟੀਕੇ ਤੋਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਕੇ ਤੋਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਟੀਕਾਕਰਣ ਦੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਦੇ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਪਤਾ ਨਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹਨ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤੇ ਗਏ ਨਿਯਮਿਤ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਘਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ www.nhs.uk/conditions/coronavirus-COVID-19/symptoms/ ਦੇਖੋ

ਮੈਨੂੰ ਅੱਗੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਆਪਣੀ ਦੂਜੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਰਿਕਾਰਡ ਕਾਰਡ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ 'ਤੇ 3 ਤੋਂ 12 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਅਗਲੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਬਾਰੇ ਲਿਖਿਆ ਹੋਵੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸੇ ਟੀਕੇ ਦੀਆਂ ਦੋਵਾਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਨੂੰ ਲੈਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਕਾਰਡ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਅਗਲੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਲਈ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।



ਜੇ ਮੇਰੀ ਅਗਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਵੇਲੇ ਮੈਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਦੂਜਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣ ਤੱਕ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨਾ ਬਿਹਤਰ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਲਗਵਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹੋ, ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜੇ ਯਕੀਨੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਕੇ ਲਈ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ।

Withdrawn September 2021

ਮੇਰਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਹਾਲੇ ਵੀ ਲਾਗ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦੀ ਸਾਰੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ?

ਟੀਕੇ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ, ਅਤੇ ਦੋ ਖੁਰਾਕਾਂ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਦੇਣਗੀਆਂ। ਕੋਈ ਵੀ ਟੀਕਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤੇ ਲੱਗਣਗੇ।

ਇਸ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਲੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਸਥਾਨ ਵਿੱਚ ਸੇਧ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਏਗੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਣਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਨਣਾ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਆਪਣੀ, ਆਪਣੇ ਨਿਵਾਸੀਆਂ, ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ ਨੂੰ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ 'ਤੇ, ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਆਮ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ:

- ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ
- ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ
- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਅਤੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਧੋਣੇ
- ਮੌਜੂਦਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ www.gov.uk/coronavirus

Withdrawn September 2021

Coronavirus Yellow Card (ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਯੈਲੋ ਕਾਰਡ) ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਕੇ, ਸੰਭਾਵੀ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਸਮੇਤ ਆਪਣੇ ਟੀਕੇ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉਤਪਾਦ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਤਾਬਚਾ ਪੜ੍ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਉਸੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਂ Yellow Card ਐਪ ਨੂੰ ਡਾਉਨਲੋਡ ਕਰਕੇ ਵੀ ਸ਼ੱਕੀ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk

ਯਾਦ ਰੱਖੋ

ਕੋਵਿਡ-19 ਨੱਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲੀਆਂ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਬੋਲਦੇ ਜਾਂ ਖੰਘਦੇ ਸਮੇਂ। ਦੂਸ਼ਿਤ ਵਸਤੂਆਂ ਅਤੇ ਸਤਹਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ, ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਛੂਹ ਕੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੀਪੀ ਕੋਲ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਜੀਪੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸਾਂ ਨੂੰ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨ ਦੇ ਇੱਛੁਕ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਪਛਾਣ ਜਾਂ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਸਬੂਤ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਜੀਪੀ ਕੋਲ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ www.nhs.uk/using-the-nhs/nhs-services/gps/how-to-register-with-a-gp-practice **'ਤੇ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ**

ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਫਲੂ ਦੀ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਇਆ ਸੀ, ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕਾ ਵੀ ਲਗਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ਟੀਕਿਆਂ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਪਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਫਾਸਲੇ 'ਤੇ ਲਗਵਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਟੀਕਾਕਰਣ, ਸਭ ਤੋਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨੀ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕਾਕਰਣ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਦੇਖੋ: www.nhs.uk/covidvaccination

© ਕ੍ਰਾਉਨ ਕਾਪੀਰਾਈਟ 2020
COV2020341V2PA 2M 1p (APS) 2020
ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਇੰਗਲੈਂਡ ਗੇਟਵੇ ਨੰਬਰ: 2020495

ਤੁਸੀਂ www.healthpublications.gov.uk ਤੋਂ ਇਹ ਹੋਰ ਮੁਫਤ ਕਿਤਾਬਚੇ ਮੰਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ

Withdrawn September 2021