

## ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ [ਤਿਆਰਕਰਤਾ Pfizer-BioNTech ਅਤੇ Moderna]

### ਕੋਵਿਡ-19

**ਕੋਵਿਡ-19** ਇੱਕ ਵਾਇਰਲ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਜੋ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਬੁਖਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਮਾਰ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਅਧੋੜ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਲੜ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਸੋਜਸ਼ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਅਸਰਾਂ ਬਾਰੇ ਹਾਲੇ ਕੋਈ ਖਾਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰਜ ਜਾਂ ਘਰੇਲੂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਕਰਕੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

### ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ

ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਵਾਇਰਸ ਵਿੱਚ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਸਪਾਈਕ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸਾਡੇ ਲਈ ਖਤਰਨਾਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਐਂਟੀਬਾਡੀ ਬਣਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰ ਦੇਣਗੇ। ਸਾਡੇ ਨਵੇਂ ਐਂਟੀਬਾਡੀ, ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ 'ਤੇ ਵੀ, ਸਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਗੇ। ਵੈਕਸੀਨ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ।

ਦੋਵਾਂ ਵੈਕਸੀਨ ਨੂੰ ਵੱਡੇ ਕਲੀਨਿਕਲ ਪਰੀਖਣਾਂ ਵਿੱਚ ਪਰਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਿਆਰਾਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਪੂਰਾ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਣ ਅਤੇ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ Health Canada ਤੋਂ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਅਤੇ ਲਾਇਸੈਂਸ ਮਿਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

### ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ

ਦੋਵੇਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਦੀਆਂ ਦੋ-ਦੋ ਖੁਰਾਕਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। 16 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਅਧੋੜ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 21 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਫਰਕ 'ਤੇ Pfizer ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। 18 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਅਧੋੜ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 28 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਫਰਕ 'ਤੇ Moderna ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

### ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਫਾਇਦੇ

ਬਿਹਤਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀਆਂ ਦੋ ਖੁਰਾਕਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਦੋ-ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਮੁਕੰਮਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਇੱਕ ਹਫਤੇ ਤੋਂ ਦੋ ਹਫਤੇ ਦਾ ਵਾਧੂ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫਿਲਹਾਲ, ਇਸ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਣ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਰੀਖਣਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ 95% ਤੱਕ ਅਸਰਦਾਰ ਸੀ।

ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਾਉਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ, ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਘਰੇ ਰਹਿਣ ਜਿਹੇ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਉਪਾਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਰਹੋ। ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਰਮਚਾਰੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲੱਗ ਜਾਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਹਾਲੇ ਵੀ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਣ (PPE) ਪਹਿਨਦੇ ਹਨ।

### ਮਾੜੇ ਅਸਰ ਅਤੇ ਖਤਰੇ

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਮਾੜੇ ਅਸਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਦਰਮਿਆਨੇ ਜਿਹੇ ਹੀ ਹੋਣ ਅਤੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਤੀ-ਰੱਖਿਆ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰੀਰ ਦਾ ਜਵਾਬੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨਾ ਇਸੇ ਦੇ ਕੁਝ ਲੱਛਣ ਹਨ।

ਇਸ ਵੈਕਸੀਨ ਲਈ ਕਲੀਨਿਕਲ ਪਰੀਖਣ ਵਿੱਚ ਸਾਹਮਣੇ ਆਏ ਆਮ ਮਾੜੇ ਅਸਰਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

ਬਹੁਤ ਆਮ $\geq 10\%$ (10 ਖੁਰਾਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 1 ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ)	ਆਮ 1%-10% (100 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਤੋਂ ਲੈਕੇ 10 ਖੁਰਾਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 1)	ਅਸਧਾਰਨ 1% (100 ਖੁਰਾਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 1)	ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ
<ul style="list-style-type: none"> <li>ਟੀਕੇ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਦਰਦ</li> <li>ਸਿਰ ਦਰਦ</li> <li>ਥਕਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ</li> <li>ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ</li> <li>ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਕਾਂਬਾ</li> <li>ਕੱਛਾਂ ਹੇਠ ਸੋਜਸ਼ ਜਾਂ ਅਕੜਾਅ (ਸਿਰਫ Moderna ਵੈਕਸੀਨ ਵਿੱਚ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਟੀਕੇ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਲਾਲੀ ਅਤੇ ਸੋਜਸ਼</li> <li>ਜੀ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਉਲਟੀ ਆਉਣਾ (ਸਿਰਫ Moderna ਵੈਕਸੀਨ ਵਿੱਚ)</li> </ul>	ਲਿੰਡ ਨੋਡਜ਼ ਦਾ ਵੱਡਾ ਹੋਣਾ	ਐਨਾਫਾਈਲੈਕਸਿਸ ਜਿਹੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਐਲਰਜੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ

ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਗੰਭੀਰ ਐਲਰਜੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ (ਐਨਾਫਾਈਲੈਕਸਿਸ) ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਸਥਾਈ ਹੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਚਿਹਰੇ ਅਤੇ ਗਲੇ 'ਤੇ ਸੋਜਸ਼ ਜਾਂ ਤਿਉੜੀਆਂ ਹੋਣ 'ਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਓ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ, ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਮਾੜੇ ਅਸਰਾਂ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਜੇ ਵੈਕਸੀਨ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੋਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਉਹ ਮਾੜੇ ਅਸਰ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿੱਧਾ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨੂੰ ਦੇਵੇਗਾ। ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਮਿਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਤਾਬਕ ਸਾਰੇ ਮਾੜੇ ਅਸਰਾਂ ਉੱਪਰ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੇਗਾ, ਤਾਂ ਜੋ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਵੈਕਸੀਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੇ।

**ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ**

- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਹੈ, ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂ ਪਿਛਲੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਵੈਕਸੀਨ ਨਾ ਲਗਵਾਓ।
- ਵੈਕਸੀਨ ਦੀਆਂ ਦੋਹਾਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਲੈਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖੂਨ ਪਤਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹ ਛੋਟੀ ਸ਼ੁਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਦਬਾਅ ਬਣਾਕੇ ਰੱਖਣਾ ਪਵੇਗਾ, ਤਾਂ ਜੋ ਨੀਲ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।

**ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ ਨਾ ਲਗਵਾਓ, ਜੇ:**

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੱਗਰੀ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਹੈ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਪੋਲੀਏਥਾਈਲਿਨ ਗਲਾਈਕੋਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ; ਜਾਂ
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇਸ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਪਿਛਲੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਬਾਅਦ ਕੋਈ ਗੰਭੀਰ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੋਈ ਸੀ।

**ਪਹਿਲਾਂ, ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਜੇ:**

- ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 16 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ (12 ਤੋਂ 15 ਸਾਲ ਵਿਚਕਾਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ Pfizer ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ);
- ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦੇ ਹੋ; ਜਾਂ
- ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰਤੀ-ਰੱਖਿਆ ਸਿਸਟਮ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ ਜਾਂ ਖੂਨ ਵਗਣ ਦਾ ਵਿਕਾਰ ਹੈ।

ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਜਾਂ [toronto.ca/covid19](https://toronto.ca/covid19) 'ਤੇ ਜਾਓ।

**ਸਰੋਤ:**

ਟੀਕਾਕਰਣ ਲਈ ਕੌਮੀ ਸਲਾਹ ਕਮੇਟੀ, ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ਾਂ। ਦਿਸੰਬਰ 2020.

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/immunization/national-advisory-committee-on-immunization-naci/recommendations-use-covid-19-vaccines.html> 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।