COVID-19 ਲਈ ਵੈਕਸੀਨਾਂ

Pfizer-BioNTech, Moderna, AstraZeneca/COVISHIELD & Janssen (Johnson & Johnson)

ਅਪਡੇਟ: 30 ਸਤੰਬਰ, 2021

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਜੋਖਮ

ਕੋਵਿਡ-19 ਇੱਕ ਵਾਇਰਲ ਲਾਗ ਹੈ ਜੋ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਤਕਲੀਫਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਕਾਰਣ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰ ਪੈਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਫੇਫੜਿਆਂ, ਦਿਲ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਲੰਮੇ ਚਿਰ ਲਈ ਇਸਦੇ ਲੱਛਣ ਥਕਾਵਟ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਕਠਨਾਈ, ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਠਨਾਈ, ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਅਤੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਹਨ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਲਗਾਤਾਰ ਆਪਣਾ ਰੂਪ ਬਦਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਕੁਝ ਬਦਲਵੇਂ ਰੂਪ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਦੇ ਲਈ ਰੋਗਨਾਸ਼ਕ ਅੰਸ਼ (ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼) ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਮਾਨਤਾ-ਪ੍ਰਾਪਤ ਤਿੰਨ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਦੀਆਂ ਦੋ ਖੁਰਾਕਾਂ ਲੈਣੀਆਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੌਨਸਨ ਐਂਡ ਜੌਨਸਨ ਦੀ Janssen ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਇਰਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ।

ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਲਾਭ

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਮਾਨਤਾ-ਪ੍ਰਾਪਤ ਵੈਕਸੀਨਾਂ 12 ਤੋਂ 18 ਸਾਲ ਦੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਲਈ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਗਰਭਵਤੀ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ, ਬਜ਼ੁਰਗ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਤਕਲੀਫਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਲਾਗ ਲੱਗਣ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਵੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਣ ਲਈ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੋ ਹਫਤੇ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਦੀਆਂ ਦੋ ਖੁਰਾਕਾਂ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਪੂਰੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇ 1-2 ਹਫਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਾਰੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਦਿਲ ਜਾਂ ਫੇਫੜੇ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਜਾਂ ਉੱਚੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਰਗੇ ਰੋਗਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ। ਇਹ ਆਟੋ-ਇਮਿਊਨ ਰੋਗ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਈ ਪ੍ਰਤਿਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਤਕਲੀਫਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵੈਕਸੀਨ ਸ਼ਾਇਦ ਇੰਨੀ ਅਸਰਦਾਰ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਹੋਣ ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। *ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ* ਵੱਲੋਂ ਚੁੱਕੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਦ ਤਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਕਿੰਨੇ ਚਿਰ ਤਕ ਸਾਡੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨਗੀਆਂ। ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬੂਸਟਰ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਅੰਸ਼ ਅਤੇ ਅਲਰਜੀਆਂ

ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਲਿਪਿਡ (ਚਰਬੀ), ਲਵਣ, ਸ਼ੁਗਰਾਂ ਅਤੇ ਬੱਫਰ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਡੇ, ਜਿਲੇਟਿਨ (ਸੂਰ), ਗਲੂਟਨ, ਲੇਟੈਕਸ, ਪ੍ਰਿਜ਼ਰਵੇਟਿਵ, ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਜਾਂ ਅਲਮੀਨਿਅਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਐਲਰਜੀਆਂ ਵਿਰਲੇ ਹੀ ਕਦੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੋਜਨ, ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਵਾਤਾਵਰਨ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਅਲਰਜੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਵੀ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੌਲੀਐਥੀਲੀਨ ਗਲਾਈਕੋਲ, ਟ੍ਰੋਮੀਥਾਐਮੀਨ ਜਾਂ ਪੌਲੀਸੌਰਬੇਟ ਤੋਂ ਅਲਰਜੀ ਹੈ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਅਲਰਜੀ ਦੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਆਵਾਂ (anaphylaxis) ਵਿਰਲੇ ਹੀ ਕਦੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਲਰਜੀ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਆਰਜ਼ੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਕਠਨਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਧਫੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ ਜਾਂ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਸੋਜ਼ਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।

COVID-19 ਲਈ ਵੈਕਸੀਨਾਂ Pfizer-BioNTech, Moderna, AstraZeneca/COVISHIELD & Janssen

ਮਾੜੇ ਅਸਰ ਅਤੇ ਜੋਖਮ

ਤਕਰੀਬਨ 20 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਾੜੇ ਅਸਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮੂਲੀ ਤੋਂ ਦਰਮਿਆਨਾ ਦਰਜੇ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਤਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਮਾੜੇ ਅਸਰਾਂ ਦਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਮਤਲਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵੈਕਸੀਨ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਤਿਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ।

ਆਮ ਮਾੜੇ ਅਸਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ:

- ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਲਾਲੀ, ਦਰਦ, ਖਾਰਸ ਜਾਂ ਸੋਜ਼ਸ਼
- ਬੁਖਾਰ
- ਸਿਰ ਦਰਦ
- ਥਕਾਵਟ
- ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦਾਂ
- ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਦਰਦ
- ਕੰਬਣੀ
- ਜੀ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ

ਮਾਯੋਕਾਰਡਾਇਟਿਸ ਅਤੇ ਪੈਰੀਕਾਰਡਾਇਟਿਸ:

- ਮਾਯੋਕਾਰਡਾਇਟਿਸ ਅਤੇ ਪੈਰੀਕਾਰਡਾਇਟਿਸ ਦਿਲ ਦੇ ਵਿਭਿੰਨ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸੋਜ਼ਸ਼ ਹੈ।

  ਟੀਕੇ ਦੇ ਬਾਅਦ ਥੋੜੇ ਜਿਹੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੀਆਂ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਉੱਪਰ Public Health Agency of Canada ਨਜ਼ਰ ਰੱਖ ਰਹੀ ਹੈ। ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲੇ ਮਾਮੂਲੀ ਸਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਰਾਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਲਓ।
- ਟੀਕਾ ਲਾਉਣ ਦੀ ਫੇਰ ਵੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਦੇ ਲਾਭ ਜੋਖਮ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਨ।

ਵਾਇਰਲ ਵੈਕਟਰ ਵੈਕਸੀਨਾਂ (AstraZeneca, COVISHIELD, Janssen) ਦੇ ਵਿਰਲੇ ਕਦੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਮਾੜੇ ਅਸਰ:

- ਵਿਰਲੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲਹੂ ਦੇ ਗਤਲੇ ਵਾਇਰਲ ਵੈਕਟਰ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜੋੜੇ ਗਏ ਹਨ। ਵੈਕਸੀਨ ਲਾਉਣ ਦੇ 4 ਤੋਂ 28 ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਲੱਤ ਵਿੱਚ ਸੋਜ਼ਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਨਵਾਂ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਪੇਟ (ਢਿੱਡ) ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਸਿਰ ਦਰਦ ਜਾਂ ਧੁੰਦਲੀ ਨਜ਼ਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਨੀਲ ਜਾਂ ਧੱਬੇ (ਜਿਥੇ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਿਆ ਸੀ ਉਸਦੇ ਇਲਾਵਾ) ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਲਵੋ।

ਜੇ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਤੁਹਾਡੀ ਗੰਭੀਰ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਇਹ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ 3 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਖਤਮ ਹੁੰਦੀ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ। ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣੀਆਂ ਰਹਿਣ, *ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ* ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਮਾੜੇ ਅਸਰਾਂ ਉੱਪਰ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਦੀ ਹੈ।

ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਕਰੋ

-
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਹੈ ਤਾਂ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਲਈ ਤਦੋਂ ਤੀਕਰ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ ਜਦ ਤਕ ਤੁਹਾਡੀ ਤਬੀਅਤ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋ ਜਾਏ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਨਤੀਜੇ ਦੇ ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਪੀੜਤ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਰਹਿਣ ਲਈ ਆਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਦਾ ਕਾਰਜਕ੍ਰਮ ਬਦਲੋ ਅਤੇ ਵੈਕਸੀਨ ਤਾਂ ਲਗਵਾਓ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਵੱਖਰੇ ਰਹਿਣ ਦਾ ਅਰਸਾ ਪੂਰਾ ਹੋ ਜਾਵੇ।

ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ

ਵੈਕਸੀਨ ਲਵਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਜਾ ਅਲਰਜੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ੱਗ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਜੇ:

- ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਤਿਰੱਖਿਆ ਵਿਵਸਥਾ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ – ਚੰਗਾ ਹੋਵੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਵੈਕਸੀਨ ਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਲਗਵਾਓ
- ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਦੇ ਬਾਅਦ 4 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਲਰਜੀ ਦੀ ਕੋਈ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਹੋਈ ਹੋਵੇ
- ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਅੰਸ਼ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਅਲਰਜੀ ਹੈ।

ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ

COVID-19 ਲਈ ਵੈਕਸੀਨਾਂ Pfizer-BioNTech, Moderna, AstraZeneca/COVISHIELD & Janssen

ਜਦੋਂ ਤਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਨਾ ਲਗ ਜਾਏ, *ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ* ਵੱਲੋਂ ਲਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ, ਮਾਸਕ ਲਾਉਣਾ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰ ਪੈਣ 'ਤੇ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹਿਣਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ; ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਬਦਲਵੇਂ ਰੂਪਾਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ: ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ toronto.ca/COVID19 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਵਸੀਲਾ: ਪ੍ਰਤਿਰੱਖਿਆ ਦੇ ਬਾਰੇ ਕੌਮੀ ਸਲਾਹਕਾਰ ਕਮੇਟੀ ਦੇ ਵਿਚਾਰ: *ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ*