



ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਬਾਰੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਗੱਲ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ



ਮੈਨੂੰ ਟੀਕਾ ਕਿਉਂ ਲਗਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਟੀਕਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਵੇਗਾ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।



ਟੀਕੇ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ?

ਟੀਕਾ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ (ਰੋਗਨਾਸਕ ਅੰਸ) ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ (ਰੋਗਨਾਸਕ ਅੰਸ) ਸਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਵੇਗੇ। ਟੀਕੇ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾ ਕੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਪਕੜ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦੇ।



ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਟੀਕੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ?

ਇਸ ਵੇਲੇ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਕਈ ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਟੀਕੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਟੀਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਟੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਹਿਰ ਦੀ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ:

<https://www.toronto.ca/home/covid-19/covid-19-protect-yourself-others/covid-19-vaccines/>.



ਜੇਕਰ ਮੇਰੇ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਮੈਂ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਾਂਗਾ/ਗੀ?

ਇਸ ਸਮੇਂ, ਅਸੀਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਟੀਕਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਟੀਕਾਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੁਰੱਖਿਆ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਬੁਸਟਰ ਖੁਰਾਕ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਮੈਨੂੰ ਸਿਹਤ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ; ਕੀ ਮੈਂ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਸਾਰੇ ਟੀਕੇ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਸਿਹਤ ਹਾਲਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ੂਗਰ, ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਦਿਲ ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਕਾਰਨ ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਗੱਲਬਤਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।



ਮੈਨੂੰ ਐਲਰਜੀ ਹੈ, ਕੀ ਮੈਂ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

The mRNA ਟੀਕੇ, ਜੋ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਲਗਾਏ ਜਾਣਗੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ, ਲੈਟੇਕਸ, ਅੰਡੇ, ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਜਾਂ ਖੂਨ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਕਿਸੇ ਵੀ ਟੀਕੇ ਦੇ ਅੰਸ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲਬਤਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ 15 ਮਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਦੇਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਹਰੇਕ ਟੀਕੇ ਵਿਚਲੇ ਅੰਸਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਸੂਚੀ, ਸ਼ਹਿਰ ਦੀ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ: <https://www.toronto.ca/home/covid-19/covid-19-protect-yourself-others/covid-19-vaccines/covid-19-about-the-vaccines/>



ਜੇਕਰ ਮੈਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋਇਆ ਸੀ, ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਹਾਲੇ ਵੀ ਟੀਕੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ?

ਹਾਂ। ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋਣ ਤੋਂ ਕੁਦਰਤੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਹੁਤ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੀ। ਦੁਬਾਰਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋ ਜਾਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਇਕੱਲਾ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।



ਕੀ ਟੀਕਾ ਮੈਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਕਰੇਗਾ?

ਟੀਕੇ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਟੀਕਾ ਦੂਸਰੇ ਟੀਕਿਆਂ ਦੇ ਸਮਾਨ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਫਲੂ ਸ਼ੋਟ)। ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਰਫ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਲੱਛਣ ਦੇਖੋ:

- ਸੂਈ ਲੱਗਣ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਲਾਲੀ, ਦਰਦ ਜਾਂ ਸੋਜ
- ਸਿਰ ਦਰਦ, ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਦਰਦ
- ਬੁਖਾਰ, ਠੰਢ ਲੱਗਣਾ, ਦਿਲ ਘਬਰਾਉਣਾ, ਉਲਟੀਆਂ
- ਕੱਛ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਸੋਜ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਵੱਡੀਆਂ ਰਿਸਦੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਗੰਢਾਂ (ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਆਮ)

ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।



ਕੀ ਟੀਕਾਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੈਂ ਆਮ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਜਾ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਚੰਗੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਸੰਬੰਧੀ ਬਚਾਅ ਪ੍ਰਤੀ ਟੀਕਾ ਨਹੀਂ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਉਪਾਅ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ, ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਉਣਾ, ਅਤੇ ਘਰੇ ਰਹਿਣਾ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਵਧੇਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਟੀਕੇ ਨਹੀਂ ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ।



ਮੈਂ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਲਈ ਕਿੱਥੇ ਜਾਵਾਂ?

ਟੇਰਾਂਟੋ ਦਾ ਹੈਲਥ ਸੈਕਟਰ, ਟੇਰਾਂਟੋ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ, ਓਂਟਾਰੀਓ ਹੈਲਥ ਟੀਮਾਂ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਸਮੇਤ, ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ, ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਸਾਰੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਦੇ ਟੀਕੇ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਸ਼ਹਿਰ-ਸੰਚਾਲਿਤ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਲੀਨਿਕ ਟੇਰਾਂਟੋ ਲਈ ਟੀਕਾਕਰਨ ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਟੁਕੜਾ ਹਨ - ਸਾਰੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਲਈ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮੌਕੇ ਹੋਣਗੇ। ਟੇਰਾਂਟੋ ਵਿੱਚ ਟੀਕਾਕਰਨ ਰੋਲ-ਆਊਟ ਬਾਰੇ ਅੱਪਡੇਟਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਹਿਰ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਪੋਸਟ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ: <https://www.toronto.ca/home/covid-19/covid-19-protect-yourself-others/covid-19-vaccines/>



ਕੀ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ?

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ toronto.ca/COVID19 'ਤੇ ਵਿਜ਼ਿਟ ਕਰੋ।