ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ

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

Vaccinated for COVID-19
One CAMH>COVID-19

ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ: 18 ਮਈ 2021

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 ਸ਼ੀਟ 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
  - ਬੁਖ਼ਾਰ
  - ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨੀ
  - ਸੁਆਦ ਜਾਂ ਸੁੰਘਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨਾ ਹੋਣਾ
  - ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
  - 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 ਪ੍ਰਤਿਰੱਖਿਆ 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 ਪੋਲੀਓ, ਫਲੂ ਅਤੇ ਖਸਰੇ ਲਈ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ।

(ਪੰਨਾ 2 'ਤੇ ਜਾਰੀ)

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਦੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।

(ਪੰਨਾ 1 ਤੋਂ ਜਾਰੀ)

- 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।
- ਡਾਕਟਰਾਂ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਲੋਕ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣਗੇ।
- ਡਾਕਟਰ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ?

- ਕੈਨੇਡਾ ਨੇ ਚਾਰ ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਨੂੰ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਜੋ ਚਾਰ ਕੰਪਨੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਨ: Pfizer-BioNTech, Moderna, AstraZeneca ਅਤੇ Johnson & Johnson (Janssen)।
- ਹਰੇਕ ਵੈਕਸੀਨ ਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਪਰ ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹਨ। ਚਾਰ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਅੰਤਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਸ ਲੜੀ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਂਦੇ ਸਵਾਲਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ੀਟ ਵੇਖੋ।
- ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਤਿਰੱਖਿਆ 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।
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਇਰਸ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਐਂਟੀਬਾਡੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਟੀਕਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਲਈ Pfizer, BioNTech, Moderna ਅਤੇ AstraZeneca ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਦੇ ਦੋ ਟੀਕਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
  - ਇਹਨਾਂ ਤਿੰਨ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਵੈਕਸੀਨ ਦਾ ਦੂਜਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣ।
  - ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਕਾ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਦੂਜਾ ਟੀਕਾ ਕਦੋਂ ਲਗਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ, ਇਸ ਲਈ ਤਾਰੀਖ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਲਈ Janssen (Johnson & Johnson) ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਸਿਰਫ **ਇੱਕ** ਟੀਕੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ?

- ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਚਾਰੋ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹ ਮੁੱਖ ਤਰੀਕਾ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਨੂੰ ਹਰਾਵਾਂਗੇ।
- ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਕਾਰਨ ਮਰਨ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਗੀਆਂ।
- ਵੈਕਸੀਨ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਤਿਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਲੜਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਵੇਗਾ।

(ਪੰਨਾ 3 'ਤੇ ਜਾਰੀ)

(ਪੰਨਾ 2 ਤੋਂ ਜਾਰੀ)

- ਡਾਕਟਰਾਂ ਅਤੇ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ। ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਰਲੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਨਿਰੰਤਰ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਸਪਲਾਈ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੀਏ।
- ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਬਹੁਤ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਵੈਕਸੀਨਾਂ 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 ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਦੋਵਾਂ ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਕੀ ਹੋਇਆ।
- ਲਗਭਗ ਉਹ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ ਉਹ ਬਿਮਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਏ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਗਏ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ।
- ਲੱਖਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ AstraZeneca ਅਤੇ Janssen ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਇੱਕ ਵਿਰਲੀ ਪਰ ਗੰਭੀਰ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਗੜਬੜੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਥ੍ਰੋਮੋਬੋਟਿਕ ਥ੍ਰੋਮੋਬਸਾਈਟੋਪੇਨੀਆ (VITT) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਕਾਰਨ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਥੱਕੇ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ, ICU ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਿਗਰਾਨੀ ਇੰਨੀ ਸਖ਼ਤ ਹੈ ਕਿ ਵਿਗਿਆਨੀ ਇਸ ਵਿਰਲੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕੇ ਸਨ ਅਤੇ ਹੁਣ ਡਾਕਟਰ ਇਸ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਕੇ ਇਸਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵੈਕਸੀਨ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

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 ਬੁਖ਼ਾਰ 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।

ਕੁਝ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਥੱਕੇ ਬਣਨ ਬਾਰੇ ਕੀ ਰਾਏ ਹੈ?

- VITT ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਿਰਲੀ ਪਰ ਗੰਭੀਰ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਗੜਬੜੀ ਹੈ। ਇਹ AstraZeneca ਜਾਂ Janssen ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਚਾਰ ਤੋਂ 28 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਕਿਸੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੈਪਰੀਨ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਥ੍ਰੋਮੋਬਸਾਈਟੋਪੇਨੀਆ (HIT) ਨਾਮਕ ਗੜਬੜੀ ਹੋਈ ਸੀ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੇਰੇਬ੍ਰਲ ਸਾਈਨਸ ਵੇਨ ਥ੍ਰੋਮੋਬਸਿਸ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ VITT ਹੋਣ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕੁਝ ਖ਼ਾਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਥੱਕੇ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ, ICU ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

(ਪੰਨਾ 4 'ਤੇ ਜਾਰੀ)

(ਪੰਨਾ 3 ਤੋਂ ਜਾਰੀ)

- ਕੋਵਿਡ-19 ਕਾਰਨ ਵੀ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਥੱਕੇ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ, ICU ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੌਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, AstraZeneca ਜਾਂ Janssen ਵੈਕਸੀਨ ਤੋਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਕੋਵਿਡ-19 ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਗੰਭੀਰ ਪੇਚੀਦਗੀ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਜੋਖਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਅਤੇ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਲੈਣੀਆਂ ਹਨ।
- AstraZeneca ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਨਾਲ VITT ਦੇ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਓਨਟੈਰੀਓ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਇਸ ਖਾਸ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ ਲੈ ਚੁੱਕੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਜਾਣ ਲਵੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਈ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਲੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਵਜੋਂ AstraZeneca ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਲਈ ਵੱਖਰੀ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- VITT ਅਤੇ AstraZeneca ਵੈਕਸੀਨ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਸ ਲੜੀ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਂਦੇ ਸਵਾਲਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ੀਟ ਦੇਖੋ।

ਕੀ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ?

- 12 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 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।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਕੇ ਵਿਚਲੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੱਗਰੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ **ਪੋਲੀਇਥਾਈਲੀਨ ਗਲਾਈਕੋਲ** ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ mRNA ਵੈਕਸੀਨ (Pfizer-BioNTech ਜਾਂ Moderna) ਨਹੀਂ ਲਗਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਪੋਲੀਇਥਾਈਲੀਨ ਗਲਾਈਕੋਲ ਦਵਾਈਆਂ ਜੁਲਾਬ ਅਤੇ ਖਾਂਸੀ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਰਗੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਇੱਕ ਆਮ ਸਮੱਗਰੀ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ **ਪੋਲੀਸੋਰਬੇਟ** ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ AstraZeneca ਜਾਂ Janssen (Johnson & Johnson) ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਨਹੀਂ ਲਗਵਾਉਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ। ਪੋਲੀਸੋਰਬੇਟ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਵਰਗੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਇੱਕ ਆਮ ਸਮੱਗਰੀ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ **ਟ੍ਰੋਮੀਥਾਮਾਈਨ**, ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਟ੍ਰੋਮੀਥਾਮਾਈਨ ਸਿਰਫ Moderna ਵੈਕਸੀਨ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਹੈ।
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੈਪਰੀਨ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਥ੍ਰੋਮੋਬਸਾਈਟੋਪੇਨੀਆ (HIT) ਜਾਂ ਸੇਰੇਬ੍ਰਲ ਸਾਈਨਸ ਵੇਨ ਥ੍ਰੋਮੋਬਸਿਸ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ VITT ਹੋਣ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਥੱਕੇ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ, ICU ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ AstraZeneca ਜਾਂ Janssen ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਲਗਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਟੀਕੇ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਐਲਰਜੀ ਹੋਈ ਸੀ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਵੱਖਰੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

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

- ਇਹ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਰਹੀ ਹੈ, ਖ਼ਾਸ 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।
- ਜੋ 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।
- ਜੋ ਲੋਕ ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਉਹ ਹਾਲੇ ਵੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋਣ, ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋਣਗੇ। ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਖ਼ਤਮ 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 ਖੁੱਲੇ 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 ਖੁੱਲ੍ਹ 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।

(ਪੰਨਾ 6 'ਤੇ ਜਾਰੀ)

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਦੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।

(ਪੰਨਾ 5 ਤੋਂ ਜਾਰੀ)

- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਬਾਰੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਥੇ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- 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।
- ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਨਾ ਉਠਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜੋ ਕੁਝ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜੋ ਕਿਹਾ ਹੈ ਉਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਦਿਓ।

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

- ਵੈਕਸੀਨ ਦੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ 911 ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ:
    - ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
    - ਛਪਾਕੀ
    - ਚਿਹਰੇ ਜਾਂ ਗਲੇ ਦੀ ਸੋਜ਼
    - ਬਹੁਤ ਹੀ ਪੀਲਾ ਚਿਹਰਾ
    - ਗੰਭੀਰ ਸੁਸਤੀ
    - ਬੁਖ਼ਾਰ
    - ਦੌਰੇ
    - ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਿੰਨਾਂ ਅਤੇ ਸੂਈਆਂ ਜਾਂ ਸੁੰਨ ਹੋਣ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ AstraZeneca ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ ਚਾਰ ਤੋਂ 28 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਮਿਲੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰ ਬਣੋ ਜੋ VITT ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਿਰਲੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਜਾਓ:
    - ਗੰਭੀਰ ਸਿਰ-ਦਰਦ ਜੋ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
    - ਦੌਰੇ
    - ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
    - ਨਵੀਂ ਧੁੰਦਲੀ ਜਾਂ ਦੋਹਰੀ ਨਜ਼ਰ ਜੋ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ
    - ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
    - ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ
    - ਛਾਤੀ, ਪਿੱਠ ਜਾਂ ਪੇਟ ਦਾ ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ
    - ਅਸਧਾਰਨ ਖ਼ੂਨ ਵਗਣਾ ਜਾਂ ਨੀਲ ਪੈਣੇ
    - ਨਵੇਂ ਲਾਲ ਜਾਂ ਜਾਮਨੀ ਚਟਾਕ ਜਾਂ ਖ਼ੂਨ ਵਾਲੇ ਛਾਲੇ
    - ਨਵੀਂ ਗੰਭੀਰ ਸੋਜ, ਦਰਦ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਜਾਂ ਲੱਤ ਦੇ ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ।

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 (ਖ਼ੂਨ 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 ਦਸਤਖ਼ਤ 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 ਉਹ ਆਪਣੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।

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

- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਕੋਲ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਫੈਸਲਾ ਲਵੇਗਾ। 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 ਦਸਤਖ਼ਤ ਕਰੇਗਾ।
- ਜੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਨਾਬਾਲਗ ਹੈ ਤਾਂ ਸਹਿਮਤੀ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਸ ਲੜੀ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਂਦੇ ਸਵਾਲਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ੀਟ ਦੇਖੋ।

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

- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀਆਂ ਦੋ ਖ਼ੁਰਾਕਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਲੜਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਦੂਜੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

(ਪੰਨਾ 8 'ਤੇ ਜਾਰੀ)

(ਪੰਨਾ 7 ਤੋਂ ਜਾਰੀ)

- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਹਾਲੇ ਵੀ ਚਾਰ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ।
- ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ, ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਇਰਸ ਹਾਲੇ ਵੀ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਸੇਧਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਹ:
  - ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ
  - ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ ਕਰੋ
  - 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।

CV81/ 05-2021

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 ਨਿਊਰੋਡਵੈਲਪਮੈਂਟਲ ਸੈਂਟਰ (Azrieli Adult Neurodevelopmental Centre) **ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਾਲ ਢਾਲਿਆ ਗਿਆ**