



Public Health  
England

**NHS**

**ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕਾਕਰਣ**

**ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ  
ਇੱਕ ਗਾਈਡ**

ਇਹ ਪਰਚਾ ਸਮਝਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕਾਕਰਣ ਕੀ ਹੈ, ਕੌਣ ਇਸਦੇ ਯੋਗ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਕਿਸ ਨੂੰ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।



**COVID-19 ਟੀਕਾਕਰਣ**  
ਆਪਣੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ।

# ਵਿਸ਼ਾ-ਸੂਚੀ

ਕੋਵਿਡ-19 ਜਾਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਕੀ ਹੈ?

---

ਟੀਕੇ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਬਾਰੇ

---

ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕੇ ਕਿਸ ਨੂੰ ਲਗਵਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ?

---

ਕੀ ਮੈਨੂੰ COVID-19 ਦੀ ਲਾਗ ਦਾ ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਜੋਖਮ ਹੈ?

---

ਟੀਕਾ ਕਿਸ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲਗਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

---

ਕੀ ਟੀਕਾ ਮੇਰੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੇਗਾ?

---

ਕੀ ਟੀਕੇ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋਣਗੇ?

---

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

---

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਟੀਕੇ ਤੋਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

---

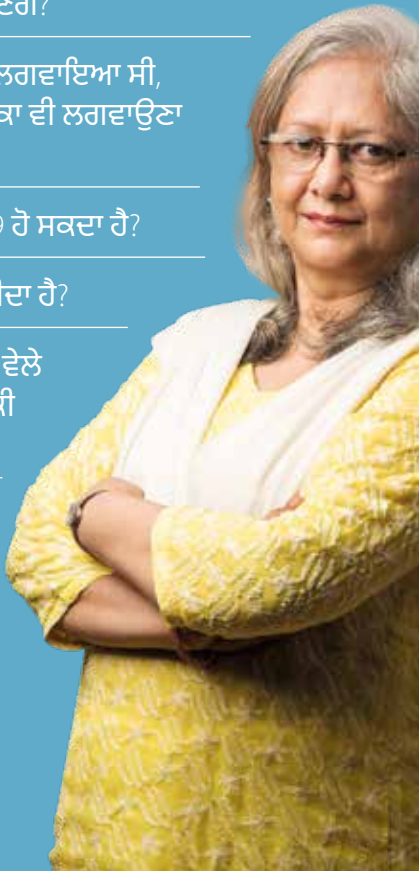
ਮੈਨੂੰ ਅੱਗੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

---

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

---

ਕੀ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੇਰੇ ਤੋਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?



## ਕੋਵਿਡ -19 ਜਾਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਕੀ ਹੈ?

ਕੋਵਿਡ-19 ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ SARS-CoV-2 ਦੇ ਨਾਮ ਨਾਲ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ 2019 ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਪਛਾਣਿਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਛੂਤ ਵਾਲਾ ਵਾਇਰਸ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸਦੀ ਲਾਗ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਣ ਜਾਂ ਸਿਰਫ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਾਂਸੀ, ਬੁਖਾਰ, ਸਿਰ ਦਰਦ ਅਤੇ ਸੁਆਦ ਜਾਂ ਸੁੰਘਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕੁਝ ਲੋਕ ਬਹੁਤ ਥੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਗੇ, ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਦਰਦ, ਦਸਤ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ, ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਉਲਝਣ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਗੇ। ਫਿਰ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਸੰਖਿਆ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਜਾਂ ਇਨਟੈਂਸਿਵ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੁੱਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਲਾਗ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ 100 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਤੋਂ ਘੱਟ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਮੌਤ ਹੋਵੇਗੀ, ਪਰ 75 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ 10 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੁਝ ਨਵੇਂ ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ ਇਲਾਜ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

## ਟੀਕੇ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਬਾਰੇ

ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ, ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਟੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਮਿਲ ਜਾਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਦੋ ਤਰਾਂ ਦੇ ਟੀਕੇ ਵਰਤੇ ਜਾਣਗੇ। ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੋਵਾਂ ਦੀਆਂ ਦੋ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

## ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕੇ ਕਿਸ ਨੂੰ ਲਗਵਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ?

ਇੱਕ ਸੁਤੰਤਰ ਮਾਹਰ ਸਮੂਹ, ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਟੀਕਾਕਰਣ ਲਈ ਸੰਯੁਕਤ ਕਮੇਟੀ (JCVI), ਨੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ NHS ਇਹ ਟੀਕਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕਰੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗ ਹੋਣ ਅਤੇ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਗੰਭੀਰ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਹੈ।

ਇਸ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗ ਬਾਲਗ, ਅਗਲੀ ਕਤਾਰ ਦੇ ਹੈਲਥ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਕੇਅਰ ਵਰਕਰ, ਕੇਅਰ ਹੋਮ ਨਿਵਾਸੀ ਅਤੇ ਸਟਾਫ ਅਤੇ ਕੁਝ ਖਾਸ ਕਲੀਨਿਕਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਹੋਰ ਟੀਕਾ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਜਾਣ 'ਤੇ, ਟੀਕਾ ਜਿੰਨਾ ਜਲਦੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

## ਕੀ ਮੈਨੂੰ COVID-19 ਦੀ ਲਾਗ ਦਾ ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਜੋਖਮ ਹੈ?

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਬਜ਼ੁਰਗ ਬਾਲਗ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਘਾਤਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ:

- ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਕੇਅਰ ਹੋਮ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਹੋ
- ਅਗਲੀ ਕਤਾਰ ਦੇ ਸਿਹਤਸੰਭਾਲ ਵਰਕਰ ਹੋ
- ਅਗਲੀ ਕਤਾਰ ਦੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਵਰਕਰ ਹੋ
- ਬਜ਼ੁਰਗ ਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਘਰੇਲੂ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਹੋ
- 65 ਸਾਲ ਅਤੇ ਵੱਧ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋ
- ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਕਲੀਨਿਕਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਨੌਜਵਾਨ ਬਾਲਗ ਹੋ (ਅਗਲਾ ਪੰਨਾ ਦੇਖੋ)

## ਇਹ ਟੀਕਾ ਸਿਹਤ ਸਮਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ:

- ਖੂਨ ਦਾ ਕੈਂਸਰ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲਿਊਕੀਮੀਆ, ਲਿੰਫੋਮਾ ਜਾਂ ਮਾਈਲੋਮਾ)
  - ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ (ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ)
  - ਦਿਮਾਗੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ (ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ)
  - ਦਿਲ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ
  - ਬੁੱਕਾਇਟਿਸ (ਸਾਹ ਨਲੀ ਦੀ ਸੋਜਿਸ਼), ਏਮਫੀਸੀਮਾ (ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ) ਜਾਂ ਦਮੇ ਸਮੇਤ, ਛਾਤੀ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ
  - ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ
  - ਲਿਵਰ (ਜਿਗਰ) ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ
  - ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਇਲਾਜਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ HIV ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ, ਸਟੀਰੋਇਡ ਦਵਾਈਆਂ, ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਜਾਂ ਰੇਡੀਓਥੈਰੇਪੀ) ਕਰਕੇ ਰੋਗਾਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਘਟੀ ਹੋਈ ਤਾਕਤ;
  - ਰੂਮੇਟੋਇਡ ਆਰਥ੍ਰਾਇਟਿਸ (ਸੋਜ਼ਸ਼ ਵਾਲਾ ਗਠੀਆ), ਲੂਪਸ ਜਾਂ ਸੋਰਾਇਸਿਸ
  - ਇਕ ਅੰਗ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹੋ
  - ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਦੌਰਾ ਜਾਂ ਟਰਾਂਸੀਏਂਟ ਇਸਕੇਮਿਕ ਅਟੈਕ (TIA) ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ
  - ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਤੰਤੂ ਵਿਗਿਆਨ ਜਾਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ
  - ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਜਾਂ ਡੂੰਘੀ ਸਿੱਖਣ ਸੰਬੰਧੀ ਅਸਮਰਥਤਾ ਹੈ
  - ਤੁਹਾਡੀ ਤਿੱਲੀ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਸਿੱਕਲ ਸੈਲ ਰੋਗ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਤਿੱਲੀ ਕੱਢ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ
  - ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ (40 ਅਤੇ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦਾ BMI)
  - ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋ
- ਉਹ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਜੋ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਹਨ, ਇੱਕ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕੇ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਕਾ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਪੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

## ਟੀਕਾ ਕਿਸ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲਗਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਟੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜੀਵਿਤ ਜੀਵਾਣੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਤੀਰੱਖਿਆ 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।

ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ, ਜੋ ਗਰਭਵਤੀ ਹਨ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਆ ਰਹੀਆਂ ਹੋਣ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ [www.nhs.uk/covidvaccination](http://www.nhs.uk/covidvaccination) 'ਤੇ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

## ਕੀ ਟੀਕਾ ਮੇਰੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੇਗਾ?

ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕਾਕਰਣ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਦੇਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਟੀਕੇ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਕੁਝ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਹਫ਼ਤੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।

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

ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਕੋਈ ਵੀ ਟੀਕਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ - ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਾਲੇ ਵੀ ਟੀਕਾਕਰਣ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਘੱਟ ਗੰਭੀਰ ਹੋਵੇਗਾ।



## 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 ਫਿਰ ਵੀ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਕੁਝ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ 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 ਅਸਧਾਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸੰਕੇਤ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਲਾਗ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ

ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ ਦੀ ਆਮ ਖੁਰਾਕ (ਪੈਕਜਿੰਗ ਵਿੱਚ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ) ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਟੀਕਾਕਰਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਦੇ ਲੱਛਣ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਤਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ 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 (ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਟੀਕਾਕਰਣ ਕਾਰਡ ਦਿਖਾਓ) ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰ ਸਕਣ।

ਤੁਸੀਂ ਯੈਲੋ ਕਾਰਡ ਸਕੀਮ ਰਾਹੀਂ ਟੀਕਿਆਂ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਸ਼ੱਕੀ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਰਿਪੋਰਟ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪੰਨਾ 11 ਦੇਖੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਸੇਵਾ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।





## ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਫਲੂ ਦੀ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਇਆ ਸੀ, ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ 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।

### 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।

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਲੱਛਣ ਹਨ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੋਣੀ:

- ਨਵੀਂ ਨਿਰੰਤਰ ਖੰਘ
- ਤੇਜ਼ ਬੁਖਾਰ
- ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਆਦ ਜਾਂ ਸੁੰਘਣ ਦੇ ਆਮ ਅਹਿਸਾਸ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ, ਜਾਂ ਇਸਦਾ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਘਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ।

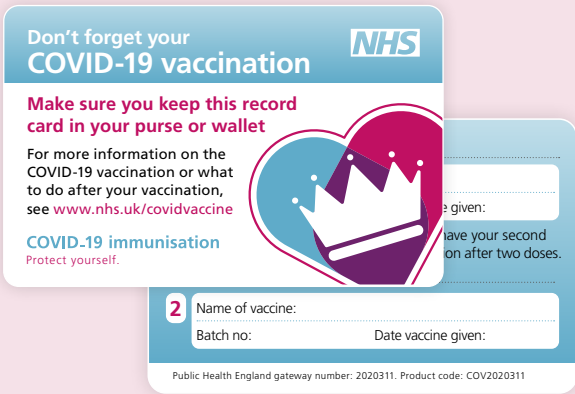
ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ [www.nhs.uk/conditions/coronavirus-COVID-19/symptoms](http://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-COVID-19/symptoms) ਦੇਖੋ

## ਮੈਨੂੰ ਅੱਗੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦੂਜੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਰਿਕਾਰਡ ਕਾਰਡ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਅਗਲੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ 3 ਤੋਂ 12 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ 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 ਤੁਹਾਡੇ 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।

## ਕੀ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੇਰੇ ਤੋਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਟੀਕੇ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ, ਅਤੇ ਦੋ ਖੁਰਾਕਾਂ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਦੇਣਗੀਆਂ। ਸਾਨੂੰ ਹਾਲੇ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਹੋਣ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਦੇਵੇਗਾ। ਇਸ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸੇਧ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਲੇ ਵੀ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ:

- ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ
- ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਮਾਸਕ ਪਹਿਣਨਾ
- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਅਤੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਧੋਣੇ
- ਮੌਜੂਦਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ

[www.gov.uk/coronavirus](http://www.gov.uk/coronavirus)

**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 ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਕੇ ਵੀ ਸ਼ੱਕੀ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



[coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk](http://coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk)

## ਯਾਦ ਰੱਖੋ

ਕੋਵਿਡ-19 ਨੱਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲੀਆਂ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ, ਖ਼ਾਸਕਰ 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।



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](http://www.nhs.uk/covidvaccination)

© ਕ੍ਰਾਉਨ ਕਾਪੀਰਾਈਟ 2020

COV2020351V2PA 22M 1p DEC (APS) 2020

ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਇੰਗਲੈਂਡ ਗੇਟਵੇ ਨੰਬਰ: 2020493

ਤੁਸੀਂ [www.healthpublications.gov.uk](http://www.healthpublications.gov.uk) ਤੋਂ ਇਹ ਹੋਰ ਮੁਫਤ ਕਿਤਾਬਚੇ ਮੰਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ