



[Vaccine Site Name Here]

ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਬਾਅਦ

ਖੁਰਾਕ #1
ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਰੀਖ:

ਖੁਰਾਕ #2 ?
ਇਸ ਤਾਰੀਖ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਆਓ:

ਕੀ ਉਮੀਦ
ਕਰਨੀ ਹੈ



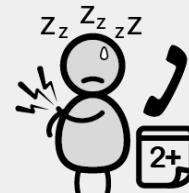
ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ 6 ਤੋਂ 12
ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਬਿਮਾਰ,
ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਦਰਦ
ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ



ਤੁਹਾਨੂੰ 2 ਦਿਨਾਂ
ਵਿੱਚ
ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ
ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ



ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ
ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਤੀਰੱਖਿਆ
ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ 14 ਦਿਨ
ਲੱਗਦੇ ਹਨ



ਜੇ 2 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ
ਮਾੜਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ
ਤਾਂ _____ 'ਤੇ ਕਾਲ
ਕਰੋ
ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣਾਂ (ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ ਸਾਹ
ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ) ਲਈ 9-1-1 'ਤੇ
ਕਾਲ ਕਰੋ

ਬਿਹਤਰ
ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ
ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ
ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ



ਅਕੜਾਹਟ ਨੂੰ ਰਾਹਤ ਦੇਣ
ਲਈ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਹਿਲਾਓ
ਅਤੇ ਆਈਸ-ਪੈਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ
ਕਰੋ



ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦੀ ਦਵਾਈ
ਲਵੋ
(Acetaminophen ਜਾਂ
Ibuprofen)



ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ



ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਆਰਾਮ ਕਰੋ

ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ
ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਉਣ
ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ
ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

“ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਹੋਰ
ਟੀਕੇ ਲਗਵਾਉਣ
ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਇਹ
ਚੋਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ
ਮਦਦ ਮਿਲੀ”

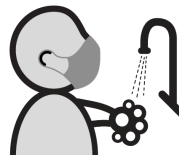
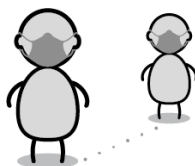
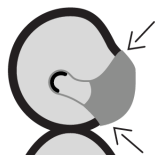
“ਟੀਕਿਆਂ ਨੇ
ਪੋਲੀਓ ਅਤੇ ਚੋਚਕ
ਨੂੰ ਲਗਭਗ ਖਤਮ
ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ”

“ਇਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ
ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਮੈਂ ਆਪਣੇ
ਅਤੇ ਆਪਣੇ
ਪਿਆਰਿਆਂ ਲਈ ਕਰ
ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ”



ਕੋਈ ਸਵਾਲ?

ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ
ਸੁਰੱਖਿਅਤ
ਰਹਿਣਾ



ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ
ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਟੀਕਾ ਨਹੀਂ
ਲਗਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ
ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਅਤੇ
ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਸਭ ਤੋਂ
ਵਧੀਆ ਹੈ

2021.05.01

ਅਜਿਹਾ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ
ਜਿਹੜਾ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ
ਆਉਂਦਾ ਹੈ

ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਆਪਣੀ
ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ

ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ
ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼
ਕਰੋ