



ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਟੀਕੇ

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

17 ਮਾਰਚ, 2021 ਨੂੰ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ

ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ

ਕੋਵਿਡ-19 ਇੱਕ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਲਾਗ ਹੈ, ਜੋ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਸਥਾਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋਣ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵੱਡੇ ਬਾਲਗਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਹਲਕੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਵੀ, ਲਾਗ ਦੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਅੰਦਰ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਲਾਗ ਫੇਫੜੇ, ਦਿਲ ਜਾਂ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਲਬੋ-ਸਮੇਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਥਕਾਵਟ, ਸਾਹ ਦੀ ਕਮੀ, ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦਾ ਦਰਦ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਵਿਡ-19 ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ, ਨਵੇਂ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਲਾਗ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲਾਅ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹੁਣ ਓਂਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਉਪਾਅ ਜਿਵੇਂ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਅਤੇ ਟੀਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਰੂਪਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਗੇ।

ਟੀਕੇ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਟੀਕੇ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਡੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਲਾਗ ਤੋਂ ਸਾਡੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨਗੇ। ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕੇ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਸਮੇਤ 16 ਤੋਂ 18 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣ ਲਈ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਤਿੰਨ ਟੀਕਿਆਂ ਦੀਆਂ ਦੋ-ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। (The Janssen) ਜਾਨਸਨ (Johnson & Johnson) ਦੇ ਟੀਕੇ ਦੀ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਟੀਕੇ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹਾ ਵਾਇਰਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਸੰਕਰਮਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ।

ਟੀਕੇ ਦੇ ਲਾਭ

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਸਾਰੇ ਟੀਕੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਦਿਖਾਏ ਗਏ ਹਨ। ਟੀਕਾ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਇਮਿਊਨ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਦਿਲ ਜਾਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਸ਼ੂਗਰ ਜਾਂ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਰਗੀਆਂ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਲਈ ਸਾਰੇ ਟੀਕੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ। ਇਹ ਟੀਕਾ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਵੈ-ਇਮਿਊਨ ਸਥਿਤੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਟੀਕਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ।

ਤੁਹਾਡਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋਣ ਦਾ ਇੱਕ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਮੌਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵੇਲੇ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਟੀਕਾ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰੇਗਾ। ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਬੁਸਟਰ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਟੀਕੇ ਵਿਚਲੀ ਸਮੱਗਰੀ / ਐਲਰਜੀ

ਟੀਕਿਆਂ ਵਿਚ ਲਿਪਿਡ, ਲੂਣ, ਸ਼ੱਕਰ ਅਤੇ ਬਫਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਟੀਕੇ ਵਿੱਚ ਅਡਿ, ਜੈਲੇਟਿਨ, ਲੈਟੇਕਸ, ਪੁਜ਼ਰਵੇਟਿਵਜ਼, ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਜਾਂ ਅਲੂਮੀਨੀਅਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਟੀਕਿਆਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਐਲਰਜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਟੀਕੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਭੋਜਨ, ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸੰਬੰਧੀ ਐਲਰਜੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੌਲੀਥੀਲੀਨ ਗਲਾਈਕੋਲ, ਟ੍ਰੈਮੈਟਾਮਾਈਨ ਜਾਂ ਪੌਲੀਸੋਰਬੇਟ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਐਲਰਜੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਤੇ ਜੋਖਮ



ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਟੀਕੇ Pfizer-BioNTech, Moderna, AstraZeneca/COVISHIELD & Janssen

ਟੀਕੇ ਲੱਗਣ ਵਾਲੇ ਹਰੇਕ 10 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ – ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਹਲਕੇ ਤੋਂ ਦਰਮਿਆਨੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਆਮ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਲਾਲੀ, ਦਰਦ, ਖੁਜਲੀ ਜਾਂ ਟੀਕਾ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਸੋਜ, ਬੁਖਾਰ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਠੰਡ ਲੱਗਣਾ, ਦਿਲ ਘਬਰਾਉਣਾ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੋਂ ਇਹ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਟੀਕੇ ਪ੍ਰਤੀ ਇਮਿਊਨ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਗੰਭੀਰ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ (ਐਨਾਫਾਈਲੈਕਸਿਸ) ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਅਕਸਰ ਅਸਥਾਈ (ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ) ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਚਿਹਰੇ ਅਤੇ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਛਪਾਕੀ ਜਾਂ ਸੋਜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਟੀਕੇ ਲੱਗਣ ਪ੍ਰਤੀ ਕੋਈ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੋਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਉਹ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨੂੰ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨਗੇ। ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਟੀਕਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

ਟੀਕਾਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਹੈ ਜਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਕਰੋ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਟੀਕੇ ਹੋਰ ਟੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਲਗਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਣੇ ਹੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਟੀਕਾ ਲੱਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ 14 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਉਡੀਕ ਕਰੋ।

ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਓ

ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਐਲਰਜਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਜੇਕਰ:

- ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਰਹੇ ਹੋ;
- ਤੁਸੀਂ ਸਵੈ-ਇਮਿਊਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋ; ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ;
- ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਟੀਕੇ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚਾਰ ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਲਰਜੀ ਸੰਬੰਧੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੋਈ ਸੀ; ਜਾਂ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਟੀਕੇ ਦੇ ਤੱਤਾਂ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਐਲਰਜੀ ਹੋਈ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ

ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਟੀਕਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ, ਜੋ ਟੀਕਾਕਰਨ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਉਣਾ, ਮਾਸਕ ਪਾਉਣਾ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਟੀਕਾਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਣ (PPE) ਪਹਿਨਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ toronto.ca/COVID19 'ਤੇ ਵਿਜ਼ਿਟ ਕਰੋ।

ਸਰੋਤ

ਟੀਕਾਕਰਨ ਬਾਰੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਲਾਹਕਾਰ ਕਮੇਟੀ। *ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਟੀਕੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ਾਂ*। ਮਾਰਚ 16, 2021। ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ <https://www.canada.ca/en/public-health/services/immunization/national-advisory-committee-on-immunization-naci/recommendations-use-covid-19-vaccines.html>