

ਵੈਕਸੀਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਤੱਥ ਪੱਤਰ

ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਦੇ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ **15 ਮਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਰੁਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ** ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਰੁਕਣ ਲਈ ਆਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਲੀਨਿਕ ਸਟਾਫ਼ ਵੱਲੋਂ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। 30 ਮਿੰਟਾਂ ਦੇ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰੁਕਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਵੈਕਸੀਨ ਤੋਂ ਸੰਭਾਵਿਤ ਐਲਰਜੀ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੋਵੇ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਆਮ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਜਾਂ ਐਲਰਜੀ ਸਬੰਧੀ ਰਿਐਕਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਐਲਰਜੀ ਸਬੰਧੀ ਰਿਐਕਸ਼ਨ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਛਪਾਕੀ (ਤਵੱਚਾ ਉੱਤੇ ਉਭਾਰ, ਜਿਹਨਾਂ ਤੇ ਅਕਸਰ ਕਾਫੀ ਖੁਜਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ), ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ, ਜੀਭ ਜਾਂ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਸੋਜਸ਼, ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ। ਕਲੀਨਿਕ ਸਟਾਫ਼ ਇਹਨਾਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਇਹ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਕਲੀਨਿਕ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਰੁਕਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ।
- ਜੇਕਰ ਕਲੀਨਿਕ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰੁਕੇ ਹੋਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਮਾਸਕ ਜ਼ਰੂਰ ਪਹਿਨ ਕੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਮੀਟਰ ਦੂਰ ਰਹੋ।
- ਕਲੀਨਿਕ ਤੋਂ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਅਲਕੋਹਲ-ਯੁਕਤ ਹੈਂਡ ਰਬ ਵਰਤੋ।
- ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 15 ਮਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕੋਈ ਵਾਹਨ ਨਾ ਚਲਾਓ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ ਨਾ ਚਲਾਓ।

ਅਗਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

- ਮਾੜੇ ਅਸਰ, ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਦੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਮਾੜੇ ਅਸਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਗੰਭੀਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਬੀਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਾੜੇ ਅਸਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣਗੇ।
- ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਮਾੜੇ ਅਸਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਵਾਪਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਟੀਕੇ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਦਰਦ, ਲਾਲੀ	- ਬੁਖਾਰ
- ਛਪਾਕੀ	- ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਦੀ ਸੋਜਸ਼
- ਥਕਾਵਟ	- ਦਸਤ
- ਸਿਰ ਦਰਦ	- ਜੀ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ/ਉਲਟੀ
- ਮਾਂਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਦਰਦ	- ਤੁਹਾਡੀ ਅੰਡਰਆਰਮ (ਕੱਛ) ਵਿੱਚ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਦੀ ਸੋਜਸ਼
- ਕਾਂਬਾ	
- ਠੰਡਾ ਗਿੱਲਾ ਕੱਪੜਾ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਅਰਾਮ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਵੈਕਸੀਨ ਲੱਗੀ ਸੀ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਦਰਦ ਜਾਂ ਬੁਖਾਰ ਦੀ ਦਵਾਈ (ਜਿਵੇਂ acetaminophen ਜਾਂ ibuprofen), ਦਰਦ ਦਾ ਬੁਖਾਰ ਵਿੱਚ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੀਬਰ ਰਿਐਕਸ਼ਨ ਵਿਰਲੇ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇਕਰ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਦੇ **3 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ** ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਤੀਕੂਲ ਰਿਐਕਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਮੈਡੀਕਲ ਸਲਾਹ ਲਓ ਜਾਂ **911** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ:

- ਛਪਾਕੀ	- ਤੇਜ਼ ਬੁਖਾਰ (400C ਤੋਂ ਵੱਧ)
- ਚਿਹਰੇ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਦੀ ਸੋਜਸ਼	- ਕੜਵੱਲ ਜਾਂ ਦੌਰੇ
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ	- ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣ
- ਬਹੁਤ ਹੀ ਪੀਲਾ ਰੰਗ ਅਤੇ ਤੀਬਰ ਉੱਘ	(ਜਿਵੇਂ: 'ਚੁਭਦਾ ਹੋਇਆ ਦਰਦ' ਜਾਂ ਸੁੰਨਤਾ)।

- ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿਸੇ ਵੀ ਗੰਭੀਰ ਮਾੜੇ ਅਸਰਾਂ ਬਾਰੇ ਪੀਲ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ (Peel Public Health) ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰਿਐਕਸ਼ਨਾਂ ਬਾਰੇ ਫ਼ਿਕਰਮੰਦ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਜਾਂ ਪ੍ਰਤੀਕੂਲ ਰਿਐਕਸ਼ਨ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਲੋਕਲ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਆਪਣੀ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਾੜੇ ਅਸਰਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੇ ਸਨ।

ਮੈਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਵਾਸਤੇ ਕਦੋਂ ਵਾਪਸ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

- ਆਪਣੀ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਵਾਸਤੇ ਜ਼ਰੂਰ ਵਾਪਸ ਜਾਓ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਪਣੀ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਲਈ ਉਹੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਸਹੀ ਸਮੇਂ ਤੇ ਮਿਲੇ, ਕਲੀਨਿਕ ਤੋਂ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੁਲਾਕਾਤ ਬੁੱਕ ਕਰੋ।
 - ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅੱਜ Pfizer-BioNTech ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਲਈ 21 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਾਪਸ ਆਓ।
 - ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅੱਜ Moderna ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਲਈ 28 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਓ।
- ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਲਵੋ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਾਮੂਲੀ ਮਾੜੇ ਅਸਰਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰੋ।

ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

- ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਦੇ ਉਪਾਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਜਿਵੇਂ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ, ਵਾਰ-ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਜਾਂ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਵਰਤਣਾ, ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨਾ/ਬਚਣਾ।
- ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ ਦੀਆਂ ਦੋਵੇਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਨਾ ਲੈ ਲਵੋ ਅਤੇ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 28 ਦਿਨ ਨਾ ਵਾਪਰ ਜਾਣ, ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਰ ਵੈਕਸੀਨ (ਆਪਣੀ ਦੂਜੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ) ਨਾ ਲਵੋ (ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਵੱਲੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਾ ਸਮਝਿਆ ਜਾਵੇ)।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਾਈਮਰੀ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਸ਼ੀਟ ਨੂੰ ਅਤੇ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਦੀ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਿੰਟਿਡ ਕੋਵਿਡ-19 ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਰਸੀਦ ਨੂੰ ਅੱਜ ਹੀ

ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਤੇ ਰੱਖੋ। ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਆਪਣੀ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਲਈ ਜਾਂਦੇ ਸਮੇਂ ਕੋਵਿਡ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਰਸੀਦ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ।

ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ 6 ਜਨਵਰੀ, 2021 ਤੱਕ ਦੀ ਹੈ

ਓਨਟਾਰੀਓ ਮਿਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਹੈਲਥ (Ontario Ministry of Health) ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਾਲ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।

CDS-0918 21/02/05

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ

peelregion.ca/coronavirus ਤੇ ਜਾਓ

 @regionofpeel

 @peelregion.ca

 @regionofpeel


Region
of Peel
working with you