



UK Health
Security
Agency

NHS CARE



2024 ਦੀ ਬਸੰਤ ਵਿਚ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਲਈ ਇਕ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕਾ

ਇਸ ਬਸੰਤ ਦੀ ਹੁੱਤ ਵਿਚ 75 ਸਾਲ ਅਤੇ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ, ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਵਾਲੇ ਕੇਅਰ ਹੋਮਜ਼ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀਆਂ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਸਰੀਰ ਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਾਲੇ 6 ਮਹੀਨੇ ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (ਕੋਵਿਡ-19) ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਬਸੰਤ ਹੁੱਤ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਕਿਸ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ?

ਕੋਵਿਡ-19 ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਕੁਝ ਖਾਸ ਮੂਲ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ, ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ 75 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਜੋ ਕੇਅਰ ਹੋਮਜ਼ ਵਿਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸਰੀਰ ਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਾਲੇ 6 ਮਹੀਨੇ ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

ਬਸੰਤ ਹੁੱਤ ਦੀ ਬੂਸਟਰ ਦਾ ਸਮਾਂ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਪ੍ਰੈਲ ਅਤੇ ਜੂਨ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਬੁਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਆਖਰੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਲਗਭਗ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬੂਸਟਰ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਲਈ ਸੱਦਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਪ੍ਰੈਲ ਅਤੇ ਜੂਨ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ 75 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜਨਮ ਦਿਨ ਤੱਕ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਲਈ ਬੁਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਵੈਕਸੀਨ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਾਈਜ਼ਰ ਜਾਂ ਮੋਡਰਨਾ ਵੱਲੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਟੀਕੇ ਦੀ ਬੁਸਟਰ ਖੁਰਾਕ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਹ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਤੋਂ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਰੂਪ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁਲਾਰਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 (ਓਮੀਕਰੋਨ) ਦੇ ਹੋਰ ਤਾਜ਼ਾ ਰੂਪਾਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਐਂਟੀਬਾਡੀ ਦੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਉੱਚੇ ਪੱਧਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਇਹ ਭਵਿੱਖਵਾਣੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਕਿ ਇਸ ਬਸੰਤ ਅਤੇ ਗਰਮੀਆਂ ਦੀ ਰੁੱਤ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਰੂਪ ਪ੍ਰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਹੋਣਗੇ, ਜੁਆਇੰਟ ਕਮੇਟੀ ਆਨ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਇਮਯੂਨਾਈਜੇਸ਼ਨ (ਜੇ ਸੀ ਵੀ ਆਈ) (Joint Committee on Vaccination and Immunisation (JCVI)) ਨੇ ਇਹ ਸਿੱਟਾ ਕੱਢਿਆ ਹੈ ਕਿ 2023 ਦੇ ਪਤਝੜ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਬਾਅਦ ਦੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀ ਗਈ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋਵੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ - ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।



ਕੋਵਿਡ-19: ਬਸੰਤ ਰੁੱਤ ਦੀ ਬੁਸਟਰ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਮੁਹਿੰਮ ਲਈ ਇਕ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ

ਬਸੰਤ ਵਿਚ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਿਸ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ?

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੇ ਯੋਗ ਲੋਕ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਸੰਤ ਵਿਚ ਖੁਰਾਕ ਨਹੀਂ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਛਲੀ ਵੈਕਸੀਨ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਤੀਬਰ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਹੋਈ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਗੌਣ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਆਮ ਗੌਣ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿਛਲੀ ਖੁਰਾਕ ਵਾਂਗ, ਸਾਰੀਆਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਲਈ ਆਮ ਗੌਣ ਪ੍ਰਭਾਵ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਸ ਬਸੰਤ ਰੁੱਤ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਮਿਸ਼ਰਤ ਟੀਕੇ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਜਿਸ ਬਾਂਹ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਸੀ ਉਸ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ਦੇਹ, ਭਾਰੇਪਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਫੂਹਣ 'ਤੇ ਦਰਦ ਹੋਣਾ - ਇਹ ਟੀਕੇ ਦੇ ਲਗਭਗ 1 ਤੋਂ 2 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਸਭ ਤੋਂ ਮਾੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਸਿਰ ਦਰਦ ਹੋਣਾ
- ਆਮ ਦਰਦ ਜਾਂ ਹਲਕੇ ਫਲੂ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ

ਖੁਦ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਪੈਕਿੰਗ ਵਿਚ ਦਿੱਤੀ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ)।

ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗੌਣ ਪ੍ਰਭਾਵ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਵਿਗੜਦੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ NHS 111 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਟੈਕਸਟਫੋਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ 18001 111 ਵਰਤੋਂ।

ਤੁਸੀਂ ਯੈਲੋ ਕਾਰਡ ਸਕੀਮ ਰਾਹੀਂ ਵੈਕਸੀਨ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਸ਼ੱਕੀ ਗੌਣ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਗੰਭੀਰ ਗੌਣ ਪ੍ਰਭਾਵ: ਫਾਈਜ਼ਰ ਅਤੇ ਮੋਡਰਨਾ, ਦੇਵਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਦਿਲ ਦੀ ਜਲੂਣ ਦੇ ਕੇਸਾਂ (ਮਾਇਕਾਰਡਾਈਟਿਸ ਜਾਂ ਪੈਰੀਕਾਰਡਾਈਟਿਸ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਦੁਰਲੱਭਤਾ ਨਾਲ ਸੂਚਨਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਕੇਸ ਬਹੁਤਾ ਕਰਕੇ ਨੌਜਵਾਨ ਮਰਦਾਂ ਵਿਚ ਦੇਖੇ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਦੇ ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਏ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਸਧਾਰਣ ਇਲਾਜਾਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵਧੀਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸਿਹਤਯਾਬ ਹੋਏ ਹਨ। ਜੇ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੌਰਨ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ:

- ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
- ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ
- ਦਿਲ ਦਾ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ, ਰੁੱਕ-ਰੁੱਕ ਕੇ ਅਨਿਯਮਿਤਤਾ ਨਾਲ ਜਾਂ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਧੜਕਨ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ

ਜੇਕਰ ਕਿਸੀ ਪਿਛਲੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਗੰਭੀਰ ਗੌਣ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋਏ ਸਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਜਾਂ ਦੇਰੀ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਮਾਹਰ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਗੌਣ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸੂਚਨਾ ਕਿਵੇਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ, ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਪਰਚੇ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪੇਜ਼ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੇ ਦਿਨ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਸਿਹਤਯਾਬ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਛੁਤਕਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਲਾਕਾਤ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।



ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਕੋਵਿਡ-19 ਬੁਸਟਰ ਇਸ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਦੇਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਕੁਝ ਵਧੀਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਦਿਨ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਕੋਈ ਵੀ ਵੈਕਸੀਨ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਘੱਟ ਗੰਭੀਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਨਹੀਂ ਲਗਵਾਈਆਂ ਹਨ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਪਹਿਲੀਆਂ 2 ਖੁਰਾਕਾਂ (ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸਰੀਰ ਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਤੀਜੀ ਖੁਰਾਕ) ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਖੁਰਾਕ ਨਹੀਂ ਲਈ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੌਸਮੀ ਮੁਹਿੰਮ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੀ ਬੁਸਟਰ ਖੁੰਝ ਗਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਸੰਤ ਰੁੱਤ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਖੁੰਝੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਾਧੂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰ ਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਬਸੰਤ ਰੁੱਤ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਵਾਧੂ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਵੈਕਸੀਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲਾ ਪਿਛੋਕੜ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿਛਲੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਹੋਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 15 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਰੁਕਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਕੋਵਿਡ-19 ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ

ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ: ਉਹ ਔਰਤਾਂ ਜੋ ਗਰਭਵਤੀ ਹਨ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਦੁੱਧਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ

ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨਜ਼ - ਕਮਜ਼ੋਰ ਸਰੀਰ ਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਕ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ

NHS.UK 'ਤੇ ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬੁਸਟਰ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਾਉਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਕੀ ਆਸ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ ਇਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪਰਚਾ ਡਾਊਨਲੋਡ ਜਾਂ ਆਡਰ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ।

ਸੰਭਾਵਿਤ ਗੋਣ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਸਮੇਤ, ਆਪਣੀ ਵੈਕਸੀਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਫਾਈਜ਼ਰ ਅਤੇ ਮੋਡਰਨਾ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹੋ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਬੁਸਟਰ ਲਈ ਸੱਦਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ, ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਪੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ **NHS ਐਪ** ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਬੁੱਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਸਾਈਟ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਸਭ ਤੋਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸਿੱਧੇ ਜਾ ਕੇ ਮਿਲਣ ਦੇ ਸਥਾਨ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ www.nhs.uk/vaccine-walk-in 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੱਕੀ ਗੋਣ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਯੈਲੋ ਕਾਰਡ ਵੈਬਸਾਈਟ ਉੱਤੇ ਜਾਂ 0800 731 6789 ਉੱਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ (ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ) ਜਾਂ ਯੈਲੋ ਕਾਰਡ ਐਪ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਕੇ ਵੀ ਸੂਚਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

www.mhra.gov.uk/yellowcard



This leaflet is also offered as a translated version in Albanian, Arabic, Bengali, Bulgarian, Chinese, Chinese (simplified), Estonian, Hindi, Italian, Gujarati, Latvian, Lithuanian, Polish, Panjabi, Pashto, Russian, Spanish, Somali, Turkish, Tigrinya, Ukrainian, Urdu and Yoruba. It is available as a BSL video, braille and large print. Please visit www.healthpublications.gov.uk or call 0300 123 1002 to order more copies.