UK Health Security Agency

NHS

ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ?

ਇਹ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਤੁਹਾਡੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ

ਫਲੂ (ਇਨਫਲੂਏਂਜ਼ਾ)

ਕਾਲੀ ਖੰਘ (ਪਰਟੂਸਿਸ)

ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿੰਸੀਟੀਅਲ ਵਾਇਰਸ (RSV)

ਹੋਰ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਲੈਣਾ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਵਾਧੂ ਸਲਾਹ ਦੇ ਨਾਲ

immunisation

ਇਹ ਪਰਚਾ ਉਹਨਾਂ ਮੁਫਤ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ

- **ਤੁਹਾਡੀ**
- **ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ, ਅਤੇ**
- **ਤੁਹਾਡੇ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ**

ਦੀ ਲਾਗ ਦੀਆਂ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ

ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ?

ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਰੱਖਿਆ (ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ) ਨੂੰ ਛੂਤ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਵੈਕਸੀਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਵਧਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਅਣਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਤੋਂ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਅਤੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਅੱਗੇ ਬੱਚੇ ਤੱਕ ਚਲੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੀ ਮੈਂ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਹਾਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ MMR, ਫਲੂ, ਕਾਲੀ ਖੰਘ ਅਤੇ RSV ਵੈਕਸੀਨ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਕੁਝ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਹੋਣਗੀਆਂ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕੋ।

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ

ਕਾਲੀ ਖੰਘ (ਪਰਟੂਸਿਸ)

ਕਾਲੀ ਖੰਘ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਛੂਤ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਾਲੀ ਖੰਘ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।

ਕਾਲੀ ਖੰਘ, ਲੰਬੀ ਅਵਧੀ ਵਾਲੀ ਖੰਘ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਖੰਘ ਦੇ ਹਰ ਇੱਕ ਅਵਧੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਜ਼ੋਰ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਕਾਲੀ ਖੰਘ ਲਗਭਗ 2 ਜਾਂ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਨਿਮੋਨੀਆ, ਦੌਰਿਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਸਥਾਈ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਮਾੜੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਮੌਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਕਾਲੀ ਖੰਘ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਲੋੜ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਾਲੀ ਖੰਘ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਧੇਗੀ। ਜੋ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਵੀ ਪਲੈਸੈਂਟਾ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭੇਜੇ ਜਾਣਗੇ। ਇਹ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਾਲੀ ਖੰਘ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ।

ਮੈਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਕਦੋਂ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਧ-ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਸਕੈਨ (ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 20 ਹਫ਼ਤਿਆਂ) ਦੇ ਆਸਪਾਸ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਲੀ ਖੰਘ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇਗੀ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ 16 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ 20 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਗਏ ਹੋ ਅਤੇ ਅਜੇ ਤੱਕ ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਲਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ GP ਸਰਜਰੀ ਜਾਂ ਦਾਈ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣ ਲਈ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ 32 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤੋਂ ਖੁੰਝ ਗਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਵੈਕਸੀਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਘੱਟ ਅਸਰਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਵੀ ਲਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਕਾਲੀ ਖੰਘ ਫੈਲਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘੱਟ ਜਾਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਐਂਟੀਬਾਡੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰੇਕ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਕਾਲੀ ਖੰਘ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਾਲੀ ਖੰਘ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ?

ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ 8, 12 ਅਤੇ 16 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਕਾਲੀ ਖੰਘ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਲੀ ਖੰਘ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਵੋ ਕਾਲੀ ਖੰਘ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਓ।

ਵੈਕਸੀਨ ਕਿੰਨੀ ਅਸਰਦਾਰ ਹੈ?

ਯੂਕੇ ਦੇ ਅਧਿਐਨਾਂ ਨੇ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣਾ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਾਲੀ ਖੰਘ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 90% ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਤੋਂ ਜੋ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਇਹ ਵੀ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਲੀ ਖੰਘ ਲੱਗਣ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲੱਗੀ ਹੈ?

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਜੋ ਵੈਕਸੀਨ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਉਹ ਟੈਟਨਸ ਅਤੇ ਡਿਪਥੀਰੀਆ ਤੋਂ ਵੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਸੁਰੱਖਿਆ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਟੀਨ ਬਚਪਨ ਦੇ ਟੀਕਿਆਂ ਤੋਂ ਮਿਲੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਅਡੇਸਲ (Adacel) ਵੈਕਸੀਨ ਬਾਰੇ ਇੱਥੇ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ: www.medicines.org.uk/emc/product/15553/pil#gref

ਕੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕਾਲੀ ਖੰਘ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?

ਯੂਰਪ, ਉੱਤਰੀ ਅਤੇ ਦੱਖਣੀ ਅਮਰੀਕਾ, ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਅਤੇ ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦੇਸ਼ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕਾਲੀ ਖੰਘ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਰਿਕਾਰਡ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਾਲੀ ਖੰਘ ਦੇ ਖਤਰੇ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

» ਹਰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕਾਲੀ ਖੰਘ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ 8, 12 ਅਤੇ 16 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਾਲੀ ਖੰਘ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਉਸਦਾ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿੰਸੀਟੀਅਲ ਵਾਇਰਸ (RSV)

ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿੰਸੀਟੀਅਲ ਵਾਇਰਸ ਜਾਂ RSV ਇੱਕ ਆਮ ਵਾਇਰਸ ਹੈ ਜੋ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਬ੍ਰੌਨਕਿਓਲਾਈਟਿਸ ਨਾਮਕ ਲਾਗ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਸਾਹ ਲੈਣ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ, ਹਰ ਸਾਲ ਲਗਭਗ 20,000 ਬੱਚੇ ਬ੍ਰੌਨਕਿਓਲਾਈਟਿਸ ਨਾਲ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਗਿਣਤੀ ਇਸ ਨਾਲ ਮਰ ਜਾਵੇਗੀ।

RSV ਦੀ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਬੱਚਿਆਂ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦਿਲ, ਸਾਹ ਜਾਂ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। RSV ਸੰਕਰਮਣ ਸਾਰਾ ਸਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਕੇਸਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਹਰ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ RSV ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਵੈਕਸੀਨ ਕਿਉਂ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਤਾਂ RSV ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਧੇਗੀ। ਜੋ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਅਣਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਤੱਕ ਭੇਜ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਹ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ RSV ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ।

ਮੈਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਕਦੋਂ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ 28-ਹਫ਼ਤੇ ਦੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਆਸਪਾਸ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ 28 ਹਫ਼ਤਿਆਂ 'ਤੇ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਦੇ ਇੱਕ ਚੰਗੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਰ ਇਹ ਘੱਟ ਅਸਰਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਪਹਿਲਾਂ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਤਾਂ ਇਹ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਤੁਹਾਡੇ ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ RSV ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

RSV ਵੈਕਸੀਨ ਕਿੰਨੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੈ?

ਅਧਿਐਨ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ RSV ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਬ੍ਰੌਨਕਿਓਲਾਈਟਿਸ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ 70% ਤੱਕ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਾਂਗ, ਕੋਈ ਵੀ ਵੈਕਸੀਨ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਦੇ ਵੈਕਸੀਨ ਮਿਲੀ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ RSV ਦੀ ਲਾਗ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, ਕੋਈ ਵੀ RSV ਲਾਗ ਘੱਟ ਗੰਭੀਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲੱਗੀ ਹੈ?

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਇੱਥੇ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ: www.abrysvo.com/

ਕੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ RSV ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣਾ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?

ਲਗਭਗ 4,000 ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਕਲੀਨਿਕਲ ਅਜ਼ਮਾਇਸ਼ ਵਿੱਚ, ਵੈਕਸੀਨ ਦਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਸੁਰੱਖਿਆ ਰਿਕਾਰਡ ਸੀ ਅਤੇ ਹੁਣ ਇਸਨੂੰ ਯੂਕੇ, ਯੂਰਪ ਅਤੇ ਯੂਐਸਏ ਵਿੱਚ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਰੈਗੂਲੇਟਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਕਈ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਔਰਤਾਂ ਨੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਈ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਯੂਐਸਏ ਵਿੱਚ 100,000 ਤੋਂ ਵੱਧ ਔਰਤਾਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਕਲੀਨਿਕਲ ਅਜ਼ਮਾਇਸ਼ ਵਿੱਚ, ਵੈਕਸੀਨ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੱਚੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਸਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਲਗਵਾਈ ਸੀ। ਇਹ ਅੰਤਰ ਕੁਦਰਤੀ ਜਾਪਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਇੱਕ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ 28 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵੈਕਸੀਨ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ RSV ਦੀ ਲਾਗ ਲੱਗਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਦੀ ਬਜਾਏ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

» **ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇਣ ਲਈ ਆਪਣੀ RSV ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਓ।**

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ (ਫਲੂ)

ਫਲੂ ਕੀ ਹੈ?

ਫਲੂ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਛੂਤ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਬੁਖਾਰ, ਠੰਢ, ਦਰਦ ਅਤੇ ਦਰਦ, ਸਿਰ ਦਰਦ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਵਟ। ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਫਲੂ ਦੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਬਾਅਦ ਦੇ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਨਮੂਨੀਆ ਅਤੇ ਮੌਤ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਫਲੂ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਲਈ ਵੀ ਖ਼ਤਰਾ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਨਮ, ਘੱਟ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਦਾ ਵਜ਼ਨ ਅਤੇ ਮਰੇ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਫਲੂ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵੀ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਫਲੂ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਲੋੜ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਫਲੂ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਗੰਭੀਰ ਫਲੂ ਹੋਣ, ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਹੋਣ ਜਾਂ ਤੀਬਰ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀਆਂ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵੀ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਵੈਕਸੀਨ ਫਲੂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਫਿਰ ਤੁਹਾਡੇ ਅਣਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਕੁਝ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਲੂ ਲੱਗਣ ਦੀ ਅਤੇ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਤੱਕ ਲਾਗ ਲਗਵਾਉਣ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੀ ਘੱਟ ਹੋਵੇਗੀ।

ਮੈਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਕਦੋਂ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਰ ਸਾਲ ਸਤੰਬਰ ਤੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਤੰਬਰ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਹੋ। ਆਦਰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਲੂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਫਲੂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਦੌਰਾਨ ਗਰਭਵਤੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਲੂ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।

ਕੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਫਲੂ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?

2009 ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਨੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਫਲੂ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ 2 ਮਿਲੀਅਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਵੈਕਸੀਨ ਦਾ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਰਿਕਾਰਡ ਹੈ।

ਕੁੱਲ ਮਿਲਾ ਕੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫਲੂ ਦੀ ਲਾਗ ਲੱਗਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋਣ ਨਾਲੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

ਫਲੂ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਕਿੰਨੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੈ?

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਫਲੂ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫਲੂ ਵਰਗੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਅੱਧਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫਲੂ ਨਾਲ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਲਗਭਗ 70% ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

» ਫਲੂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਹਰੇਕ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਫਲੂ ਦੀ ਮੁਫਤ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਤੰਬਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਹੁਣ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਲੈਣ ਲਈ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਲੈਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ, ਦਾਈ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਫਲੂ, ਕਾਲੀ ਖੰਘ ਅਤੇ RSV ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਬਾਂਹ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਟੀਕੇ ਵਜੋਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਮ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹਲਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਟੀਕੇ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਦਰਦ ਅਤੇ ਲਾਲੀ
- ਸਿਰ ਦਰਦ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੇ ਦਰਦ
- ਹਲਕਾ ਬੁਖ਼ਾਰ ਜਾਂ ਥਕਾਵਟ

ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ ਫਲੂ ਬਾਰੇ ਪਰਚਾ ਇੱਥੇ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ:

www.gov.uk/government/publications/flu-vaccination-who-should-have-it-this-winter-and-why

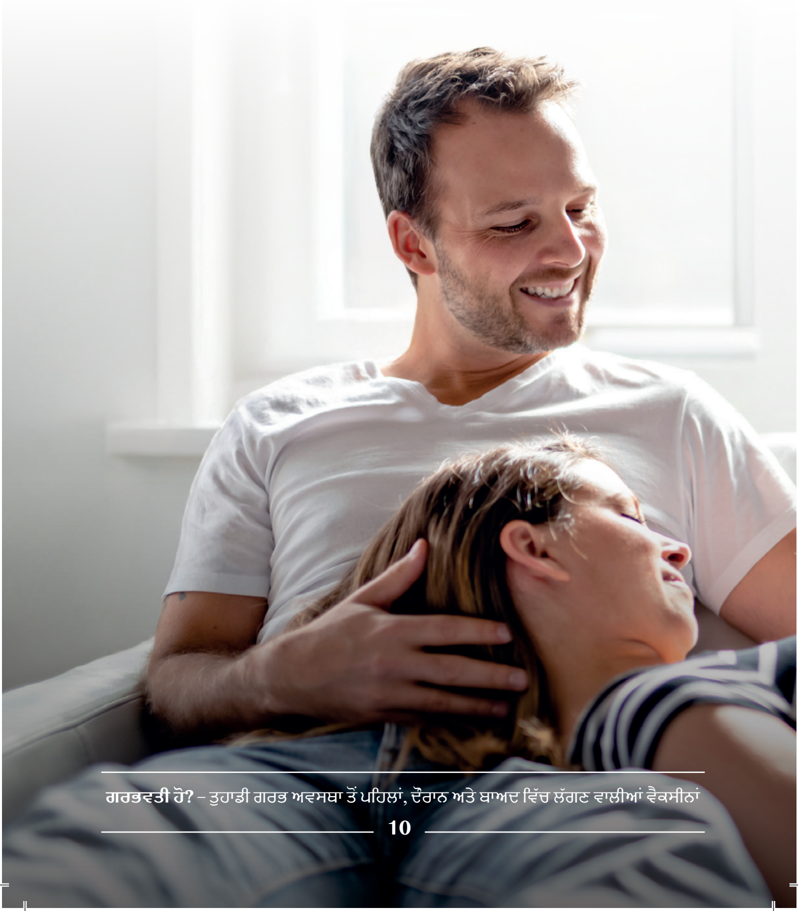
ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਗਰਭਵਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਪਰ ਨੇੜਲੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਹੋਰ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਨਾਲ ਅੱਪ ਟੂ ਡੇਟ ਹੋ।

ਰੁਬੇਲਾ (ਜਰਮਨ ਖਸਰਾ)

ਰੁਬੇਲਾ ਦੀ ਲਾਗ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਹਲਕੀ ਲਾਗ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਧੱਫੜ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ।

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਰੁਬੈਲਾ ਹੋਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਜਮਾਂਦਰੂ ਰੁਬੈਲਾ ਸਿੰਡਰੋਮ (CRS) ਨਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। CRS ਬੋਲ਼ੇਪਣ, ਅੰਨ੍ਹੇਪਣ, ਮੋਤੀਆਬਿੰਦ (ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ), ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਜਾਂ ਭਰੂਣ ਸਮਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਰੂਬੈਲਾ ਰੋਗ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਨਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ MMR ਵੈਕਸੀਨ ਦੀਆਂ ਦੋ ਖੁਰਾਕਾਂ ਲਈਆਂ ਸਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੋਗੇ। ਸਾਡੇ ਸਫਲ ਵੈਕਸੀਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ, ਰੂਬੇਲਾ ਦੀ ਲਾਗ ਹੁਣ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਯਕੀਨੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਲੱਗ ਗਈ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜੀਪੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤੋਂ ਖੁੰਝ ਗਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਆਦਰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਨੂੰ ਲਗਵਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

MMR ਵੈਕਸੀਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਜੀਵੰਤ (ਕਮਜ਼ੋਰ) ਵਾਇਰਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਇਸਦੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ।

ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਗਰਭਵਤੀ ਹਾਂ ਪਰ ਮੈਂ MMR ਨਹੀਂ ਲਈ ਹੈ, ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਇੱਕ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਫਿਰ ਆਪਣੇ MMR ਵੈਕਸੀਨ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਸਰੇ ਅਤੇ ਰੁਬੇਲਾ ਤੋਂ ਬਚਾਏਗੀ। MMR ਦੀਆਂ ਦੋਵੇਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਲੈਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਸਰੇ ਅਤੇ ਕੰਨ ਪੇੜਿਆਂ ਤੋਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਿਲੇਗੀ।

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਧੱਫੜ

ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਧੱਫੜ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀ ਹਾਂ, ਜਾਂ ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਧੱਫੜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਰੂਬੈਲਾ ਸਮੇਤ ਕੁਝ ਸੰਕਰਮਣ ਜੋ ਧੱਫੜ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ, ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਰੂਬੈਲਾ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦਾਈ, ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਮਾਹਿਰ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਧੱਫੜ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਧੱਫੜ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਕਲੀਨਿਕ, ਜਣੇਪਾ ਸੈਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਜਾਂ ਹੋਰ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਗ ਲੱਗ ਗਈ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ:

- ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ
- ਧੱਫੜ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਕਦੋਂ ਆਏ ਸੀ
- ਉਹ ਤਾਰੀਖ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਧੱਫੜ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਇਆ ਸੀ ਜਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਸੀ
- ਧੱਫੜ ਦਾ ਵੇਰਵਾ (ਕੀ ਇਹ ਉੱਠੇ ਹੋਏ, ਉਖੜੇ ਹੋਏ ਧੱਫੜ ਹਨ ਜਾਂ ਕੀ ਇਹ ਤਰਲ ਨਾਲ ਭਰੇ ਹੋਏ ਛਾਲੇ ਹਨ?)
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੀਤ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀਆਂ ਲਾਗਾਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਿਕਨ ਪਾਕਸ, ਖਸਰਾ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਮਿਲੀਆਂ ਹਨ

» ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਧੱਫੜ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਧੱਫੜ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਦਾਈ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਧੱਫੜ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਤਸ਼ਖ਼ੀਸ ਜਾਂ ਕੋਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤਾ ਇਲਾਜ ਦੇਣਾ ਸੰਭਵ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਵੈਕਸੀਨਾਂ

ਕੋਵਿਡ-19

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੈ, ਪਰ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਅਜੇ ਵੀ ਪਤਝੜ ਵਿੱਚ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣ ਲਈ ਯੋਗ ਹਨ। ਵੈਕਸੀਨ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਗੰਭੀਰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਦੇਵੇਗੀ, ਜੋ ਕਿ ਵਧੇਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਮੈਡੀਕਲ ਸਥਿਤੀ ਹੈ। ਜੋ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਅਣਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਅਤੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗੀ।

ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ

ਜਨਮ ਸਮੇਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਦੀ ਲਾਗ ਹੈ (ਜਾਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਲਈ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਟੈਸਟ ਵਾਲੀਆਂ) ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਖੁਰਾਕਾਂ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਉਹ 1 ਸਾਲ ਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਲਾਗ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਜੀਪੀ ਸਰਜਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। www.gov.uk/government/publications/protecting-your-baby-against-hepatitis-b-leaflet

ਬੀ.ਸੀ.ਜੀ (BCG)

ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਆਏ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ (ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ ਹਨ) ਜਿੱਥੇ ਟੀ ਬੀ ਆਮ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਦੇ ਜਨਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਟੀਬੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਬੀ.ਸੀ.ਜੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। www.gov.uk/government/publications/tb-bcg-and-your-baby-leaflet

» **ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ (ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ) ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਲਗਾਉਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਵੈਕਸੀਨ ਨਾਲ ਰੋਕਥਾਮਯੋਗ ਲਾਗਾਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।**

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ 8, 12 ਅਤੇ 16 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਦੇਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ ਜਾਰੀ ਰਹੇਗੀ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਲਿੰਕ

- www.nhs.uk/Conditions/vaccinations/Pages/vaccination-schedule-age-checklist.aspx
- www.gov.uk/government/collections/immunisation
- www.medicines.org.uk/emc/
- ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ www.gov.uk/government/publications/a-guide-to-immunisations-for-babies-up-to-13-months-of-age

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵੈਕਸੀਨ ਰਿਕਾਰਡ

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਫਲੂ, ਕਾਲੀ ਖੰਘ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਤੋਂ ਖੁੰਝ ਨਾ ਜਾਓ, ਹੇਠਾਂ ਆਪਣੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਟੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰੋ

ਵੈਕਸੀਨ	ਇਹ ਕਦੋਂ ਲੱਗਣੀ ਹੈ	ਦੇਣ ਦੀ ਮਿਤੀ
ਫਲੂ	ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਫਲੂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਦੌਰਾਨ।	
ਕਾਲੀ ਖੰਘ	ਆਦਰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ 18 ਤੋਂ 20 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਸਕੈਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ। 16 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।	
ਆਰ.ਐਸ.ਵੀ (RSV)	ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ 28 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ RSV ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।	
MMR ਖੁਰਾਕ 1*	ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡੀ 6 ਹਫ਼ਤੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਤਾ ਕਰੋ (ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਰਸ ਕੋਲ)।	
MMR ਖੁਰਾਕ 2*	ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਚਾਰ ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ (ਉਪਰੋਕਤ ਅਨੁਸਾਰ)।	

* ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਪਿਛਲੀ ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਦਾਈ, ਜੀਪੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ।

© Crown copyright 2024
24PYPB01PAN Panjabi. 1P 250K OCT 2024
UK Health Security Agency gateway number: 2024708
ਪਹਿਲੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾ ਜੂਨ 2024

ਇਹ ਪਰਚਾ ਕਈ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਫਾਰਮੈਟਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦਿਤ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਇਸ ਪਰਚੇ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਕਾਪੀਆਂ ਮੰਗਵਾਉਣ ਲਈ ਇੱਥੇ ਦੇਖੋ: www.healthpublications.gov.uk ਜਾਂ ਫ਼ੋਨ: 0300 123 1002
0300 123 1003 (ਸਵੇਰੇ 8 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ, ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ)

---

www.nhs.uk/conditions/vaccinations/nhs-vaccinations-and-when-to-have-them