UK Health Security Agency

NHS

ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਦਰਦ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਵੈਕਸੀਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ

ਸ਼ਿੰਗਲਸ

NHS ਇੱਕ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਿੰਗਲਸ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਪਰਚਾ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸ਼ਿੰਗਲਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਲਾਭਾਂ ਅਤੇ ਪਾਤਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ਿੰਗਲਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲਈ ਮੌਜੂਦਾ ਵੈਕਸੀਨ ਨੂੰ Shingrix ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੀਆ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ Shingrix ਦੀਆਂ 2 ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪਏਗੀ। ਤੁਹਾਡੀ GP ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੇਗੀ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਾਤਰ ਹੋਵੋਗੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਫਾਰਮੈਸੀਆਂ ਵਿਖੇ ਆਪਣੀ Shingrix ਵੈਕਸੀਨ ਵੀ ਮਿਲ ਜਾਵੇਗੀ।

ਹੋਰਾਂ ਸੰਕ੍ਰਮਣਾਂ ਦੇ ਉਲਟ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤੋਂ ਸ਼ਿੰਗਲਸ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤਿਆਂ ਨੂੰ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਚਿਕਨਪੌਕਸ ਸੀ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਹੋਇਆ ਸੀ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿਕਨਪੌਕਸ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਨਾੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਸੁਸਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ, ਪਰ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਵਾਇਰਸ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸ਼ਿੰਗਲਸ ਨਾਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸ਼ਿੰਗਲਸ ਬਹੁਤ ਦਰਦਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਓਦੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵੱਧਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵੱਧਦੀ ਹੋਈ ਉਮਰ, ਤਣਾਅ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਇਲਾਜਾਂ ਦੇ ਕਰਕੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਲਈ, ਸ਼ਿੰਗਲਸ ਦੇ ਕਰਕੇ ਹੋਇਆ ਦਰਦ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਚੱਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਿੰਗਲਸ ਸੱਚਮੁੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ।

ਸ਼ਿੰਗਲਸ ਕਿਸ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਸ਼ਿੰਗਲਸ (ਹਰਪਿਸ ਜ਼ੋਸਟਰ ਦੇ ਨਾਮ ਤੋਂ ਵੀ ਜਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ) ਇੱਕ ਨਾੜੀ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਚਮੜੀ ਦੇ ਖੇਤਰ 'ਤੇ ਸੁਸਤ ਚਿਕਨਪੌਕਸ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਦੇ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਬੇਹੱਦ ਦਰਦਨਾਕ ਅਤੇ ਖੁਰਕ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਫਲੂਇਡ ਨਾਲ ਭਰੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਫੋੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਫੋੜੇ ਫੱਟ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜ਼ਖ਼ਮ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਸਖਤ ਪਪੜੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਫੋੜੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਦੇ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਛਾਤੀ, ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਸਿਰ, ਚਿਹਰੇ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸ਼ਿੰਗਲਸ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ?

ਇਹ ਕਿੰਨਾ ਚਿਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿੰਨੇ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ?

ਸ਼ਿੰਗਲਸ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਲੱਛਣ ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਝਰਨਾਹਟ ਜਾਂ ਜਲਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤਰਲ ਨਾਲ ਭਰੇ ਛਾਲਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਦਰਦਨਾਕ ਧੱਫੜ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ਰੀਰ ਉੱਤੇ ਸ਼ਿੰਗਲਸ ਹੋਣ ਨਾਲ ਕਾਫੀ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅੱਖ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਪਲਕਾਂ 'ਤੇ ਸ਼ਿੰਗਲਸ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਅੱਖ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਸਥਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸ਼ਿੰਗਲਸ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਆਮ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ?

ਚਿਕਨਪੌਕਸ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਵਾਲੇ 5 ਵਿਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ 1 ਨੂੰ ਸ਼ਿੰਗਲਸ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਸ ਵਿੱਚ ਹਰ ਸਾਲ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਹੋਣਗੇ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਦਾ ਜੋਖਮ, ਗੰਭੀਰਤਾ ਅਤੇ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਉਮਰ ਦੇ ਨਾਲ ਵਧਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪੋਸਟ-ਹਰਪੇਟਿਕ ਨਿਊਰਲਜੀਆ (PHN)

ਹਰ ਸਾਲ, ਲਗਭਗ 14,000 ਲੋਕਂ ਨੂੰ ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੋਸਟ-ਹਰਪੇਟਿਕ ਨਿਊਰਲਜੀਆ (PHN) ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ 1,400 ਤੋਂ ਵੱਧ PHN ਦੇ ਕਾਰਨ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਦਰਦ ਕਈ ਮਹੀਨਿਆਂ ਜਾਂ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ – ਇਸ ਨੂੰ ਪੋਸਟ-ਹਰਪਐਟਿਕ ਨਿਊਰਲਜੀਆ (PHN) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗੰਭੀਰ ਜਲਣ, ਧੜਕਣ ਜਾਂ ਨਸਾਂ ਦੇ ਤੀਬਰ ਦਰਦ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੋਝਾ ਸਥਿਤੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨੇ ਵੱਡੇ ਹੋ, ਓਨੀ ਹੀ ਵੱਧ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਦਰਦ ਲੰਬੇਂ ਤੱਕ ਚੱਲੇਗਾ। ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਵੈਕਸੀਨ ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਅਤੇ PHN ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਸ਼ਿੰਗਲਸ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਸ਼ਿੰਗਲਸ ਚਿਕਨਪੌਕਸ ਦੇ ਜਿੰਨਾ ਅਸਾਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਫੈਲਦਾ, ਪਰ ਧੱਫੜਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਫਲੂਇਡ ਵਿੱਚ ਚਿਕਨਪੌਕਸ ਵਾਇਰਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਸਲਈ ਅਜਿਹਾ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਚਿਕਨਪੌਕਸ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਇਮਿਊਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਨੂੰ ਇਸ ਫਲੂਇਡ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਿੰਗਲਸ ਵਾਲੇ ਧੱਫੜ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿਕਨਪੌਕਸ ਫੈਲਾਉਣ ਦੇ ਜੋਖਿਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਖੁਲ੍ਹੇ ਕਪੜੇ ਪਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਗਰਭਵਤੀ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚਿਕਨਪੌਕਸ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਜਨਮੇ ਸ਼ਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਧੱਫੜਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਵੈਕਸੀਨ ਕਿਸ ਨੂੰ ਮਿਲੇਗੀ?

1 ਸਿਤੰਬਰ 2023 ਤੋਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ:

1. 70 ਤੋਂ 79 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਜੇ ਤੱਕ ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਲਗਾਈ ਗਈ ਹੈ
2. 50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ
3. 60 ਤੋਂ 70 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਲੋਕ 65 ਜਾਂ 70 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋਣ ‘ਤੇ ਵੈਕਸੀਨ ਲਈ ਪਾਤਰ ਹੋ ਜਾਣਗੇ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ 80ਵੇਂ ਜਨਮਦਿਨ ਤੱਕ ਸ਼ਿੰਗਲਸ ਵੈਕਸੀਨ ਲਈ ਪਾਤਰ ਰਹੋਗੇ (ਸਿਵਾਏ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਨਹੀਂ ਹੈ[1]), ਪਰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਤੁਸੀਂ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਓਨੀ ਜਲਦੀ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੋਗੇ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਰਟ ‘ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਪਹਿਲੇ ਪੰਜ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸ-ਕਿਸ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਕੀ, ਜੋ ਕਿ ਸ਼ਿੰਗਲਸ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਲਈ ਪਾਤਰ ਉਮਰ ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਹਨ?

ਯੁਵਾ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਓਦੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਏਗੀ ਜਦੋਂ ਉਹ ਪਾਤਰ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋਣ ਜਾਣਗੇ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਸ਼ਿੰਗਲਸ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਦਾ ਜੋਖਿਮ, ਗੰਭੀਰਤਾ ਅਤੇ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਉਮਰ ਦੇ ਨਾਲ ਵਧਦੀਆਂ ਹਨ। ਗੰਭੀਰ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

[1]ਗੰਭੀਰ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਲਈ ਪਾਤਰ ਰਹਿਣਗੇ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਮ ਅਤੇ ਅਗਲੀ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਦੀ ਮਿਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਰਿਕਾਰਡ ਕਾਰਡ ਦਿੱਤਾ ਜਾਏਗਾ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।

ਕੀ ਇਸਦੇ ਕੋਈ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋਣਗੇ?

Shingrix ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਹਲਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ। ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ (ਹਰ 10 ਵਿੱਚੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 1 ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ) ਵੈਕਸੀਨ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਦਰਦ ਅਤੇ ਲਾਲੀ, ਆਮ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਅਤੇ ਸਿਰ ਦਰਦ ਹਨ।

Shingrix ਵੈਕਸੀਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ (ਪੈਕੇਜਿੰਗ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ) ਦੀ ਆਮ ਖੁਰਾਕ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਗੱਡੀ ਨਾ ਚਲਾਓ।

ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ ਪਰ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਬਣੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ GP ਜਾਂ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਰਸ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ MHRA (**yellowcard.mhra.gov.uk**) ਤੋਂ ਯੈਲੋ ਕਾਰਡ ਸਕੀਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

Shingrix ਵੈਕਸੀਨ ਕਿੰਨੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ, ਕੀ ਇਹ ਦੂਜੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀ ਗਈ ਹੈ?

ਸਾਰੀਆਂ ਲਾਇਸੰਸਸ਼ੁਦਾ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਵਾਂਗ, ਸ਼ਿੰਗਲਸ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਯੂਕੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਲਾਇਸੈਂਸ ਦੀਆਂ ਸਖ਼ਤ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਪਿਛਲੇ ਕੁਝ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਯੂਰਪ ਅਤੇ ਉੱਤਰੀ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਇਸਦੀ ਵਿਆਪਕ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ ਕਿੰਨੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੈ?

ਵੈਕਸੀਨ ਕਰਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਿੰਗਲਸ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਘਟਾ ਦਿਓਗੇ।

ਸ਼ਿੰਗਲਸ ਵੈਕਸੀਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ 5 ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ, ਸ਼ਿੰਗਲਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ 40,500 ਘੱਟ GP ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਅਤੇ 1,840 ਘੱਟ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਸਨ[2]।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਿੰਗਲਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਤਾਂ ਲੱਛਣ ਹਲਕੇ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਘੱਟ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਾਈ ਹੋਵੇ। ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀ ਗਈ Shingrix ਵੈਕਸੀਨ ਚੰਗੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਦਿਖਾਈ ਗਈ ਹੈ।

ਵੈਕਸੀਨ ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਟੀਕਿਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਵੈਕਸੀਨ ਤੁਹਾਡੀ ਉਪਰਲੀ ਬਾਂਹ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਟੀਕੇ ਵਜੋਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

Shingrix ਇੱਕ ਅਜੀਵਿਤ ਵੈਕਸੀਨ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇਣ ਲਈ 2 ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ Shingrix ਦੀ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਲਗਭਗ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ Shingrix ਦੀ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਪਹਿਲਾਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 8 ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ।

ਤੁਹਾਡੀ GP ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗੀ ਕਿ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਲਈ ਕਦੋਂ ਬੁਕਿੰਗ ਕਰਨਾ ਹੈ।

[2] ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਇਸਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 5 ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਹਰਪਿਸ ਜ਼ੋਸਟਰ ਵੈਕਸੀਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਆਮ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਉੱਤੇ ਅਸਰ: ਇੱਕ ਆਬਾਦੀ-ਅਧਾਰਿਤ ਅਧਿਐਨ - PubMed (nih.gov)

ਮੈਂ ਹੁਣ ਵੈਕਸੀਨ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦਾ/ਦੀ?

ਮੌਜੂਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਤਹਿਤ, 70 ਤੋਂ 79 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦਾ ਹਰ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਵੈਕਸੀਨ ਲਈ ਪਾਤਰ ਹੈ। ਜੌਇੰਟ ਕਮੇਟੀ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ (JCVI) ਦੁਆਰਾ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਧਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅਗਲੇ 10 ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ, ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ 60 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਗੇ।

ਗੰਭੀਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਾਲੇ 50 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ Shingrix ਵੈਕਸੀਨ ਲਈ ਪਾਤਰ ਹਨ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਲਈ ਕੁਝ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸ਼ਿੰਗਲਸ ਵੈਕਸੀਨ ਲਈ ਪਾਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ GP ਸਰਜਰੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਬੁੱਕ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੇਗੀ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਿੰਗਲਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਲਈ ਆਪਣੀ GP ਸਰਜਰੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ Shingrix ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਲਗਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪਦਾਰਥ ਪ੍ਰਤੀ ਗੰਭੀਰ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੋਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਨਾ ਲੈ ਸਕੋ। ਤੁਹਾਡੀ GP ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਏਗੀ।

ਕੀ ਵੈਕਸੀਨ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਸ਼ਿੰਗਲਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

Shingrix ਵੈਕਸੀਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਿੰਗਲਸ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਧੱਫੜ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ NHS 111 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸਲਾਹ ਲਈ ਆਪਣੀ GP ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਵੈਕਸੀਨ ਖੁੰਝਾ ਦਵਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ? ਕੀ ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਲੈ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਿੰਗਲਸ ਵੈਕਸੀਨ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ 80 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਵੈਕਸੀਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਕੋਰਸ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਹੋਰ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ GP ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ Zostavax ਲਗਾਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਂ Shingrix ਵੈਕਸੀਨ ਲਈ ਪਾਤਰ ਹਾਂ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 70 ਤੋਂ 79 ਸਾਲ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸੀ ਤਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਟੀਕਾਕਰਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ Zostavax ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਣ Shingrix ਵੈਕਸੀਨ ਦੀਆਂ 2 ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਦੇਰੀ ਨਾ ਕਰੋ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਾਤਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਟੀਕਾਕਰਨ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਵੈਕਸੀਨ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਟੀਕਾਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ www.nhs.uk/shingles 'ਤੇ NHS ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਸ਼ਿੰਗਲਸ ਵੈਕਸੀਨ ਸ਼ਿਗਰਿਕਸ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹਨ ਦੇ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ
www.medicines.org.uk/emc/product/12054/pil

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ (ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇਮਿਊਨੋਸਪ੍ਰੈੱਸਡ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ 50 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਸ਼ਿੰਗਲਸ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ 70ਵੇਂ ਜਨਮਦਿਨ ਨੂੰ ਪਾਤਰ ਹੋ ਜਾਓਗੇ

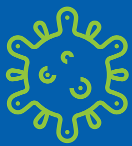
(ਤੁਹਾਡੇ ਜਨਮਦਿਨ) ਤੋਂ ਪਾਤਰ	ਜਨਮ ਦੀਆਂ ਮਿਤੀਆਂ	ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਮਿਤੀ	ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਸਾਲ
70ਵਾਂ	1 ਸਿਤੰਬਰ 1953 - 31 ਅਗਸਤ 1954	1 ਸਿਤੰਬਰ 2023	ਸਾਲ 1
	1 ਸਿਤੰਬਰ 1954 - 31 ਅਗਸਤ 1955	1 ਸਿਤੰਬਰ 2024	ਸਾਲ 2
	1 ਸਿਤੰਬਰ 1955 - 31 ਅਗਸਤ 1956	1 ਸਿਤੰਬਰ 2025	ਸਾਲ 3
	1 ਸਿਤੰਬਰ 1956 - 31 ਅਗਸਤ 1957	1 ਸਿਤੰਬਰ 2026	ਸਾਲ 4
	1 ਸਿਤੰਬਰ 1957 - 31 ਅਗਸਤ 1958	1 ਸਿਤੰਬਰ 2027	ਸਾਲ 5

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ 65ਵੇਂ ਜਨਮਦਿਨ ਨੂੰ ਪਾਤਰ ਹੋ ਜਾਓਗੇ

(ਤੁਹਾਡੇ ਜਨਮਦਿਨ) ਤੋਂ ਪਾਤਰ	ਜਨਮ ਦੀਆਂ ਮਿਤੀਆਂ	ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਮਿਤੀ	ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਸਾਲ
65ਵਾਂ	1 ਸਿਤੰਬਰ 1958 - 31 ਅਗਸਤ 1959	1 ਸਿਤੰਬਰ 2023	ਸਾਲ 1
	1 ਸਿਤੰਬਰ 1959 - 31 ਅਗਸਤ 1960	1 ਸਿਤੰਬਰ 2024	ਸਾਲ 2
	1 ਸਿਤੰਬਰ 1960 - 31 ਅਗਸਤ 1961	1 ਸਿਤੰਬਰ 2025	ਸਾਲ 3
	1 ਸਿਤੰਬਰ 1961 - 31 ਅਗਸਤ 1962	1 ਸਿਤੰਬਰ 2026	ਸਾਲ 4
	1 ਸਿਤੰਬਰ 1962 - 31 ਅਗਸਤ 1963	1 ਸਿਤੰਬਰ 2027	ਸਾਲ 5

ਸ਼ਿੰਗਲਸ

ਇੱਕ ਆਮ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

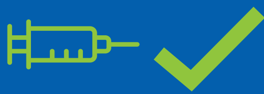


ਨਾਲ ਫੋੜਿਆਂ ਸਮੇਤ ਗੰਭੀਰ ਖੁਰਕ ਵਾਲੇ ਧੱਫੜ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਹਾਲਾਂਕਿ ਸ਼ਿੰਗਲਸ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਸ਼ਿੰਗਲਸ ਦਾ ਜੋਖਿਮ, ਗੰਭੀਰਤਾ ਅਤੇ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਉਮਰ ਦੇ ਨਾਲ ਵਧਦੀਆਂ ਹਨ।

ਵੈਕਸੀਨ

ਮਾਮਲਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ ਮਹੱਤਪੂਰਨ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਘਟਾ ਰਹੀ ਹੈ



ਵੈਕਸੀਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਘਟਾ ਦਏਗੀ ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੀਮਾਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

ਅਮਰੀਕਾ ਅਤੇ ਕਨੇਡਾ ਵਰਗੇ ਹੋਰਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਆਪਕ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਵਰਤੀ ਗਈ ਹੈ

ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਸ਼ਿੰਗਲਸ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣਾ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਿੰਗਲਸ ਦੇ ਦਰਦ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣ ਸਕੋ।

ਤੁਸੀਂ ਯੈਲੋ ਕਾਰਡ ਸਕੀਮ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਸੰਦੇਹਪੂਰਨ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਇਹ **yellowcard.mhra.gov.uk** 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਔਨਲਾਈਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ **0800 731 6789** 'ਤੇ ਯੈਲੋ ਕਾਰਡ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ QR ਕੋਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਯੈਲੋ ਕਾਰਡ ਐਪ ਨੂੰ ਵੀ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸ਼ਿੰਗਲਸ ਸਮਰਥਨ ਸੋਸਾਇਟੀ

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: **shinglessupport.org.uk**. ਗੁਪਤ ਹੈਲਪਲਾਈਨ: **0845 123 2305** ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਰਾਤ ਦੇ 9 ਵਜੇ ਤੱਕ, ਜਾਂ **020 7607 9661** ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਦੁਪਹਿਰ 12 ਵਜੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਰਾਤ ਦੇ 8 ਵਜੇ ਤੱਕ। ਜਾਂਚ-ਪੜਤਾਲ: **0300 030 9333**

ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਅਧਰੰਗ

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: **facialpalsy.org.uk**

ਦਰਦ ਸੰਬੰਧੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ

ਟੈਲੀਫੋਨ: **0300 123 0789**, ਈਮੇਲ: **help@painconcern.org.uk**
ਵੈੱਬਸਾਈਟ: **www.painconcern.org.uk**

© Crown copyright 2024
Product code: C24SGX1PAN Panjabi
1p 100K OCT 2024 (APS)
UK Health Security gateway number: 2024637

Larger font for accessibility

If you would like to order more copies of this leaflet, or another format such as large print, braille or as a translated copy please visit **www.healthpublications.gov.uk**
or phone: 0300 123 1002, Minicom: 0300 123 1003 (8am to 6pm, Monday to Friday).

www.nhs.uk/vaccinations