UK Health Security Agency

NHS

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ RSV ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚਾਇਆ ਜਾਵੇ

ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰੀ ਸਿੰਸੀਟੀਅਲ ਵਾਇਰਸ (RSV) ਵੈਕਸੀਨ ਸੰਬੰਧੀ ਇੱਕ ਗਾਈਡ

ਸਤੰਬਰ 2024 ਤੋਂ, ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰੀ ਸਿੰਸੀਟੀਅਲ ਵਾਇਰਸ (RSV) ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ, ਹਰੇਕ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਮੁਫਤ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਾਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ RSV ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਕਿਉਂ ਹੈ?

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 ਤਕਲੀਫ਼ ਸਾਹ ਲੈਣ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕੇਸਾਂ ਦਾ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਹਰ ਸਾਲ ਲਗਭਗ 20,000 ਬੱਚੇ ਬ੍ਰੌਨਕਿਓਲਾਈਟਿਸ ਨਾਲ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਗੰਭੀਰ ਬ੍ਰੌਨਕਿਓਲਾਈਟਿਸ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲਾਗ ਘਾਤਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। RSV ਦੀ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਬੱਚਿਆਂ, ਅਤੇ ਦਿਲ, ਸਾਹ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। RSV ਲਾਗ ਸਾਰਾ ਸਾਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਕੇਸ ਹਰ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

RSV ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦੀ ਹੈ?

RSV ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਛੂਤਕਾਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਖੰਘ ਅਤੇ ਛਿੱਕ ਰਾਹੀਂ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਹੱਥ ਧੋਣ ਅਤੇ ਛਿੱਕਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਵਰਗੇ ਸਧਾਰਨ ਉਪਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਲਾਗ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ RSV ਦੀ ਲਾਗ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਓ।

RSV ਵੈਕਸੀਨ ਕਿੰਨੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੈ?

ਵੈਕਸੀਨ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹੋਰ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰ ਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸ ਤੱਕ ਪਲੈਸੈਂਟਾ ਰਾਹੀਂ ਲੰਘਦੀਆਂ ਹਨ। RSV ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣਾ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਬ੍ਰੌਨਕਿਓਲਾਈਟਿਸ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ 70% ਤੱਕ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ RSV ਹੋਣ ਦਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਵੀ RSV ਦੀ ਲਾਗ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ 75 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਕਦੋਂ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ 28 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਆਸਪਾਸ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਸੁਣਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਲੈਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਸਰਵਿਸ ਜਾਂ GP ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਹਫ਼ਤੇ 28 ਵਿਚ ਜਾਂ ਇਸ ਦੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਦੇਣ ਲਈ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਦਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਪੱਧਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਨਮ ਲੈਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਰ ਇਹ ਘੱਟ ਅਸਰਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਪਹਿਲਾਂ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਤਾਂ ਇਹ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਨਾਲ ਵੈਕਸੀਨ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਵੀ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਗ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਲਾਗ ਫੈਲਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਮੇਰੇ 'ਤੇ ਕੋਈ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਣਗੇ?

ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਕੇ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਕੁਝ ਦਰਦ, ਲਾਲੀ ਜਾਂ ਸੋਜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ 1 ਜਾਂ 2 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਸਿਰ ਦਰਦ ਜਾਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ, ਟੀਕਾਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਿਮਾਗੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਇੱਕ ਸਥਿਤੀ ਜੋ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਗੁਇਲੇਨ-ਬੈਰੇ ਸਿੰਡਰੋਮ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਬਾਰੇ **ਦੁਰਲੱਭਤਾ ਨਾਲ** ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਹੀ ਸਥਿਤੀ ਕਈ ਆਮ ਲਾਗਾਂ ਅਤੇ ਕੁਝ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਆਮ ਹੈ ਅਤੇ, ਹੁਣ ਤੱਕ, ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ RSV ਟੀਕਾ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਗੁਇਲੇਨ-ਬੈਰੇ ਸਿੰਡਰੋਮ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।

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

ਲਗਭਗ 4,000 ਔਰਤਾਂ ਦੀਆਂ ਕਲੀਨਿਕਲ ਅਜ਼ਮਾਇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਵੈਕਸੀਨ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਨਿਗਰਾਨੀ, ਜਿੱਥੇ ਇਹ 300,000 ਤੋਂ ਵੱਧ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਨੇ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲ ਦਿਖਾਈ ਹੈ। ਮੁੱਖ ਕਲੀਨਿਕਲ ਅਜ਼ਮਾਇਸ਼ ਵਿੱਚ, ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ, ਵੈਕਸੀਨ ਗਰੁੱਪ (2.1%) ਵਿੱਚ ਉਸ ਗਰੁੱਪ (1.9%) ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਨਾਲੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਵੱਧ, ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਸਨ। ਇਹ ਅੰਤਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਭਾਵਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਯੋਗ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵੈਕਸੀਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਗੁਣਵੱਤਾ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਯੂਕੇ, ਯੂਰਪ ਅਤੇ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਰੈਗੂਲੇਟਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਕੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ RSV ਨਹੀਂ ਹੈ?

ਵੈਕਸੀਨ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ RSV ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਪੀੜਤ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਦਿਖਾਇਆ 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, ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, ਕੋਈ ਵੀ RSV ਲਾਗ ਘੱਟ ਗੰਭੀਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ Abrysvo ਨਾਮਕ RSV ਵੈਕਸੀਨ ਲਈ ਮਰੀਜ਼ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੀਫਲੈਟ ਇੱਥੇ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ: **www.medicines.org.uk/emc/product/15309/pil**

ਜੇ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

RSV ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ, ਦਿਲ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸਰੀਰ ਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਐਂਟੀਬਾਡੀ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਟੀਕਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਦੇ ਅਸਰ ਤੋਂ ਵਾਧੂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗਾ ਜੋ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਉਹ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਹਰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ RSV ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਹਾਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਹਰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣੇ RSV ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਆਪਣੇ ਹੋਰ ਜਣੇਪੇ ਵਾਲੇ ਟੀਕੇ ਲੈ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਸਹੀ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਲਗਵਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ:

- ਕਾਲੀ ਖੰਘ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ (ਮੱਧ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਸਕੈਨ ਦੇ ਸਮੇਂ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ 20 ਹਫ਼ਤੇ 'ਤੇ)
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ 28 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ RSV ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ
- ਫਲੂ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਲਗਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ RSV ਵੈਕਸੀਨ ਲਈ ਬੁਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਤੱਕ ਆਪਣੀ ਕਾਲੀ ਖੰਘ ਜਾਂ ਫਲੂ ਦੇ ਟੀਕੇ ਨਹੀਂ ਲਗਵਾਏ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਵੀ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਲਗਵਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ GP ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪਰਚੇ ਨੂੰ ਇੱਥੇ ਔਨਲਾਈਨ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ:

www.gov.uk/government/publications/respiratory-syncytial-virus-rsv-maternal-vaccination

www.nhs.uk/pregnancy/keeping-well/vaccinations

ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਰ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਥੇ ਦੇਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ:

www.gov.uk/government/publications/pregnancy-how-to-help-protect-you-and-your-baby

ਕੀ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ RSV ਬ੍ਰੌਨਕਿਓਲਾਈਟਿਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

RSV ਬ੍ਰੌਨਕਿਓਲਾਈਟਿਸ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਵਗਦਾ ਜਾਂ ਬੰਦ ਨੱਕ
- ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਔਖਾ, ਸਾਹ ਤੇਜ਼ ਜਾਂ ਆਵਾਜ਼ ਵਾਲਾ (ਘਰਘਰਾਹਟ)
- ਖੁਆਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ
- ਖੰਘ
- ਬੁਖ਼ਾਰ
- ਬੇਚੈਨ ਜਾਂ ਟਿਕਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਥਕਾਵਟ ਜਾਂ ਸੁਸਤੀ

RSV ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੁੱਖੀ ਖੰਘ (ਖਰਖਰੀ) ਅਤੇ ਕੰਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦਰਦਾਇਕ ਲਾਗ (ਓਟਿਟਿਸ ਮੀਡੀਆ)।

ਤੁਸੀਂ ਯੈਲੋ ਕਾਰਡ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਸ਼ੱਕੀ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਮੁਫ਼ਤ ਫ਼ੋਨ ਲਾਈਨ 0800 731 6789 (ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸ਼ਾਮ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ) ਉਪਰ ਫ਼ੋਨ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਯੈਲੋ ਕਾਰਡ ਐਪ ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਕੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

www.mhra.gov.uk/yellowcard

ਇੱਕ ਫੌਰੀ GP ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ ਪੁੱਛੋ ਜਾਂ 111 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜੇਕਰ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜ਼ੁਕਾਮ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਵਿਗੜਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਫੀਡ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਖਾ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ 12 ਘੰਟੇ ਜਾਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਹੀਂ ਆਇਆ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਹ ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਦੇ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਤਾਪਮਾਨ 38 ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ ਹੈ, ਜਾਂ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਤਾਪਮਾਨ 39 ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ ਜਾਂ ਵੱਧ ਹੈ

999 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ A&E 'ਤੇ ਜਾਓ ਜੇਕਰ:

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਗੰਭੀਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਮਾਰ ਜਾਪਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੀ ਸਮਝ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰੋ।
ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ ਆ ਰਹੀ ਹੈ - ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਗੂੰਜਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਪੇਟ ਦੀ ਕੰਧ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਪਸਲੀਆਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਸੁੰਗੜ ਰਹੀ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਾਹ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਵਿਰਾਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਚਮੜੀ, ਜੀਭ ਜਾਂ ਬੁੱਲ੍ਹ ਨੀਲੇ ਹਨ
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਨਹੀਂ ਚੁੱਕ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਾਗਦਾ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਜਾਗਦਾ ਰਹੇਗਾ

© Crown copyright 2025. Version 3. UK Health Security Agency Gateway Number 2024-928.
Product code: V2C24RSV03PAN Indian Punjabi 2p 100K FEB 2025 (APS).
To order more copies of this asset, please visit: **www.healthpublications.gov.uk**
or call **0300 123 1002**.This leaflet is available as a BSL video, and audio file, in Braille, large print and translated into 30 community languages.