UK Health Security Agency

NHS CARE

ਬਸੰਤ 2025 ਦੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲਈ ਇਕ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕਾ

ਇਸ ਬਸੰਤ ਦੀ ਰੁੱਤ 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 ਰੁੱਤ ਵਾਲੀ ਵੈਕਸੀਨ ਕਿਸ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ?

ਕੋਵਿਡ-19 ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਕੁਝ ਅੰਤਰੀਵ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ 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 ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਡੋਜ਼ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

ਬਸੰਤ ਰੁੱਤ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਦਾ ਸਮਾਂ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਪ੍ਰੈਲ ਅਤੇ ਜੂਨ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ 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 ਵੱਲੋ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਟੀਕੇ ਦੀ ਬੂਸਟਰ 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 ਵਿਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਰੂਪ ਪ੍ਰਸਾਰ ਵਿਚ ਹੋਣਗੇ, ਜੁਆਇੰਟ ਕਮੇਟੀ ਆਨ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਇਮਯੂਨਾਈਜੇਸ਼ਨ (ਜੇ ਸੀ ਵੀ ਆਈ) (Joint Committee on Vaccination and Immunisation (JCVI)) ਨੇ ਇਹ ਸਿੱਟਾ ਕੱਢਿਆ ਹੈ ਕਿ 2024 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।

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।

ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਆਮ ਮਾੜੇ 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:

- ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਇਆ ਸੀ ਉਸ ਬਾਂਹ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਭਾਰੀਪਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਕੋਮਲਤਾ ਹੋਣਾ – ਇਹ ਟੀਕੇ ਦੇ ਲਗਭਗ 1 ਤੋਂ 2 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਸਭ ਤੋਂ ਖਰਾਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਸਿਰ ਦਰਦ
- ਆਮ ਦਰਦ ਜਾਂ ਹਲਕੇ ਫਲੂ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ

ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ (ਪੈਕੇਜਿੰਗ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ) ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

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 ਟੈਕਸਟ/ਫੋਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ 18001 111 ਵਰਤੋ।

ਤੁਸੀਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਸ਼ੱਕੀ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਰਿਪੋਰਟ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਪਰਚੇ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਸਕੀਮ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੇਖੋ।

ਗੰਭੀਰ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ: ਫਾਈਜ਼ਰ ਅਤੇ ਮੋਡਰਨਾ, ਦੋਵਾਂ 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 ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਸਧਾਰਨ ਇਲਾਜਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਠੀਕ ਹੋ ਗਏ 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?

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣ ਲਈ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਛੂਤਕਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਲਾਕਾਤ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਕੋਵਿਡ-19 ਬੂਸਟਰ 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।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਲਗਵਾਏ ਹਨ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋ ਪਰ ਪਹਿਲਾਂ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਪਿਛਲੀ ਖੁਰਾਕ ਖੁੰਝਾਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਸੰਤ ਵਿੱਚ 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।

ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਕੋਵਿਡਾਂ-19 ਗਾਈਡ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ

NHS.UK 'ਤੇ **ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ 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 ਗੌਣ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਸਮੇਤ, ਆਪਣੀ ਵੈਕਸੀਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ **ਬਾਲਗਾਂ ਅਤੇ 12 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ 5 ਤੋਂ 11 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ** ਲਈ ਅਤੇ **6 ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ 4 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ** ਲਈ ਅਤੇ ਮੋਡਰਨਾ ਵੈਕਸੀਨ **ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ** ਪੜ੍ਹੋ।

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

www.mhra.gov.uk/yellowcard

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

Download on the App Store | GET IT ON Google Play

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।

© Crown copyright 2025. 1p 750k MAR 2025 (APS). Product code: C25SP2PUN Punjabi. UK Health Security Agency gateway number 20241109. The leaflet can be ordered using the above product code, or downloaded from: **www.healthpublications.gov.uk**, by calling: 0300 123 1002 (lines are open 8am to 6pm Monday to Friday).

There are also translated versions of this leaflet in Albanian, Arabic, Bengali, Bulgarian, Chinese (simplified), Chinese (traditional, Cantonese), Estonian, Farsi, French, Greek, Gujarati, Hindi, Italian, Latvian, Lithuanian, Pashto, Polish, Portuguese, Punjabi, Romanian, Romany, Russian, Somali, Spanish, Tagalog, Tetum, Tigrinya, Turkish, Twi, Ukrainian, Urdu, Yiddish and Yoruba. You can also download an audio version and BSL video, and order a braille and large print copy.