UK Health Security Agency

NHS

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ

COVID-19 ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਆਸ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ

5 ਤੋਂ 11 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਿਕਾ

ਇੱਥੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ nhs/CovidVaccine

E_12222_COVID-19_What_to_expect_5-11years_H200mm_leaflet 03_pan.indd 1 24/02/2022 17:46:0

ਐਨ ਐਚ ਐਸ (NHS) ਸਾਰੇ ਪਾਤਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ COVID-19 ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ।

ਇਹ ਪਰਚਾ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿਸ ਗੱਲ ਦੀ ਆਸ ਕਰਨੀ ਹੈ।

E_12222_COVID-19_What_to_expect_5-11years_H200mm_leaflet 03_pan.indd 2 24/02/2022 17:46:0

ਗੌਣ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਗੌਣ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤੇ ਹਲਕੇ ਅਤੇ ਅਲਪ-ਕਾਲੀਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਗੌਣ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕੇਵਲ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਦਿਨ ਰਹਿਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। Pfizer ਵੈਕਸੀਨ, ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੌਣ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਪਹਿਲੇ ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਦਿਨ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਗੌਣ ਪ੍ਰਭਾਵ ਇਹ ਹਨ:

- ਇਕ ਦਰਦਾਇਕ, ਭਾਰੇਪਣ ਦੀ ਸੰਵੇਦਨਾ ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਲੱਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉੱਥੇ ਨਾਜ਼ੁਕਤਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣੀ।
- ਥਕਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਸਿਰਦਰਦ, ਦਰਦਾਂ ਅਤੇ ਕੰਬਣੀ ਲੱਗਣੀ

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਕੰਬਣੀ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਹਿੱਲਣ ਵਰਗੇ ਹਾਲਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਫਲੂ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ, ਇਕ ਉੱਚ ਬੁਖਾਰ ਇਹ ਵੀ ਦਰਸਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ COVID-19 ਜਾਂ ਹੋਰ ਕੋਈ ਲਾਗ ਹੈ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਡੋਜ਼ ਅਤੇ ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ ਦੀ ਕਿਸਮ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਅਨੁਸਾਰ ਠੀਕ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ www.nhs.uk/medicines/paracetamol-for-children।

ਇਕ ਅਸਧਾਰਣ ਗੌਣ ਪ੍ਰਭਾਵ ਉਹ ਬਾਂਹ ਜਿੱਥੇ ਵੈਕਸੀਨ ਲੱਗੀ ਹੈ ਉਸ ਪਾਸੇ ਦੀ ਕੱਛ ਜਾਂ ਗਰਦਨ ਵਿਚ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਦਾ ਸੁੱਜ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਇਹ 10 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਇਹ ਇਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਿਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।

E_12222_COVID-19_What_to_expect_5-11years_H200mm_leaflet 03_pan.indd 3 24/02/2022 17:46:0

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ

ਇਹ ਲੱਛਣ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਕ ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋਰ ਵਿਗੜਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਐਨ ਐਚ ਐਸ (NHS) 111 ਨੂੰ ਕਾੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲੱਗੀ ਵੈਕਸੀਨ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੇ ਹੋ (ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਕਾਰਡ ਦਿਖਾਓ) ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰ ਸਕਣ।

ਤੁਸੀਂ Yellow Card ਸਕੀਮ ਜਾਂ Yellow Card ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਕੇ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਸ਼ੱਕੀ ਗੌਣ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਆਨਲਾਈਨ ਵੀ ਸੂਚਨਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।

coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk

ਕੀ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਗੌਣ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵੀ ਹਨ?

ਹਾਲ ਹੀ ਵਿਚ, COVID-19 ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਦਿਲ ਦੀ ਜਲੂਣ (ਇਸਨੂੰ ਮਾਈਕਾਰਡਾਇਟਿਸ ਜਾਂ ਪੈਰੀਕਾਰਡਾਇਟਿਸ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਦੁਰਲੱਭਤਾ ਨਾਲ ਸੂਚਨਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

E_12222_COVID-19_What_to_expect_5-11years_H200mm_leaflet 03_pan.indd 4 24/02/2022 17:46:0

ਇਹ ਲੱਛਣ ਬਹੁਤਾ ਕਰਕੇ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਦੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਨੌਜਵਾਨ ਲੜਕਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚ ਦੇਖੇ ਗਏ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸਿਹਤਯਾਬ ਹੋਏ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਸਧਾਰਣ ਇਲਾਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤਜ਼ਰਬਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਚਿਕਿਤਸਕ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ:

- ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਦਰਦ
- ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ
- ਇਕ ਤੇਜ਼ ਧੜਕਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਫੜਕਦਾ, ਜਾਂ ਜ਼ੋਰ ਦੀ ਧੜਕਦਾ ਦਿਲ

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਤੋਂ COVID-19 ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਤੋਂ COVID-19 ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਪਰ ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਉਸਨੂੰ COVID-19 ਹੋ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਪਰ ਪਤਾ ਨਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਨਾ ਲੱਗ ਗਈ ਹੋਵੇ।

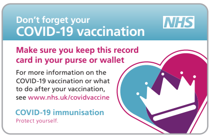
COVID-19 ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਲੱਛਣ, ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇਕ ਦਾ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਹੋਣਾ ਹੈ:

- ਇਕ ਨਵੀਂ ਨਿਰੰਤਰ ਖਾਂਸੀ
- ਉੱਚ ਤਾਪਮਾਨ
- ਉਨਾਂ ਦੀ ਸੁਆਦ ਜਾਂ ਗੰਧ ਦੀ ਸਧਾਰਣ ਸੰਵੇਦਨਾ ਦੀ ਕਮੀ ਜਾਂ ਇਸ ਵਿਚ ਬਦਲਾਵ (ਸੁੰਘਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਸਮਾਪਤ ਹੋਣਾ)

ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਬੁਖਾਰ, ਵੈਕਸੀਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਦਿਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ COVID-19 ਦੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਾਂ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬੁਖਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਘਰ ਵਿਚ ਰਹੋ ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ।

E_12222_COVID-19_What_to_expect_5-11years_H200mm_leaflet 03_pan.indd 5 24/02/2022 17:46:0

ਅੱਗੇ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ



ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਰਿਕਾਰਡ ਕਾਰਡ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੂਜੀ ਡੋਜ਼ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਗਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤਕਰੀਬਨ 8 ਤੋਂ 12 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਹੋਵੇਗੀ। ਦੂਜੀ ਡੋਜ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇਵੇਗੀ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਰਿਕਾਰਡ ਕਾਰਡ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੂਜੀ ਡੋਜ਼ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਅਗਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਪੂਰੀ ਕਰਨੀ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨਾ ਸਹੀ ਹੋਵੇਗਾ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਖੁਦ ਨੂੰ ਸਵੈ-ਅਲਹਿਦਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ COVID-19 ਟੈਸਟ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਵਿਚ ਹਾਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਆਦਰਸ਼ਕ ਰੂਪ ਵਿਚ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ COVID-19 ਦੇ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਨਤੀਜੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 12 ਹਫਤਿਆਂ ਲਈ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਉੱਚ ਜ਼ੋਖਮ 'ਤੇ ਹੈ ਤਾਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 4 ਹਫ਼ਤੇ ਲਈ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਵੈਕਸੀਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰੇਗੀ?

COVID-19 ਵੈਕਸੀਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਲਗਵਾਈ ਹੈ, ਨੇ ਦਰਸਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ COVID-19 ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋਣ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟਦੀ ਹੈ।

ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਵਿਚ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀਆਂ ਕਰੋੜਾਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਉੱਚ ਪ੍ਰਭਾਵਿਕਤਾ ਵਾਲੀ ਹੈ।

E_12222_COVID-19_What_to_expect_5-11years_H200mm_leaflet 03_pan.indd 6 24/02/2022 17:46:0

ਵੈਕਸੀਨ ਤੋਂ ਕੁਝ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤੇ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਕੋਈ ਵੀ ਵੈਕਸੀਨ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲਾਗ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਲਗਵਾਉਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ COVID-19 ਹੋ ਜਾਵੇ, ਪਰ ਇਹ ਘੱਟ ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਲੱਗਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਉਹ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ COVID-19 ਦੀ ਲਾਗ ਨਹੀਂ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘਟਾਏਗੀ।

ਮੌਜੂਦਾ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਅਜੇ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਸਕੂਲ ਜਾਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫਿਰ ਵੀ ਇਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ
- ਜਿੱਥੇ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ, ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਅਤੇ ਬਾਰੰਬਾਰਤਾ ਨਾਲ ਧੋਵੋ
- ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਦੇਣ ਲਈ ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹੋ
- ਮੌਜੂਦਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ (gov.uk/coronavirus)

E_12222_COVID-19_What_to_expect_5-11years_H200mm_leaflet 03_pan.indd 7 24/02/2022 17:46:0

COVID-19 ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ

COVID-19, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੋਲਦਿਆਂ ਜਾਂ ਖਾਂਸੀ ਕਰਦਿਆਂ ਨੱਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਵਿਚੋਂ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢੀਆਂ ਗਈਆਂ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੂਸ਼ਿਤ ਵਸਤੂਆਂ ਅਤੇ ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਛੂਹੇ ਜਾਣ ਨਾਲ ਵੀ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਸੰਭਾਵਿਤ ਗੌਣ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ, ਸਮੇਤ ਵੈਕਸੀਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉਤਪਾਦ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪਰਚੇ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ Yellow Card ਵੈਬਸਾਇਟ 'ਤੇ ਪੜ੍ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੱਕੀ ਗੌਣ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਇਸੇ ਵੈਬਸਾਇਟ 'ਤੇ ਜਾਂ Yellow Card ਐਪ ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਕੇ ਸੂਚਨਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਥੋਂ ਉਪਲਬੱਧ ਹੈ www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/coronavirus-vaccination।

© Crown copyright 2022. V1 1p 500K JAN 2022 (APS)
UK Health Security Agency gateway number: 20211183.
Product code: C22W511PAN Panjabi.

This leaflet is also available as an Easy Read version, braille, large print, and in Albanian, Arabic, Bengali, Bulgarian, Chinese, Estonian, Greek, Gujarati, Hindi, Panjabi, Latvian, Lithuanian, Polish, Portuguese Brazilian, Romany, Romanian, Russian, Somali, Spanish, Turkish, Twi, Ukrainian and Urdu paper copies.

ਇਸ ਪਰਚੇ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਕਾਪੀਆਂ ਲਈ ਆਡਰ ਦੇਣ ਲਈ ਇੱਥੇ ਦੇਖੋ www.healthpublications.gov.uk ਜਾਂ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ: 0300 123 1002 (ਸਵੇਰੇ 8 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 6, ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ)

E_12222_COVID-19_What_to_expect_5-11years_H200mm_leaflet 03_pan.indd 8 24/02/2022 17:46:0