UK Health Security Agency

NHS

ਆਪਣੇ COVID-19 ਟੀਕਾਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਹੈ

ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੁਣੇ ਹੀ COVID-19 ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਹੋਇਆ ਸੀ

nhs.uk/CovidVaccine 'ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ

ਵਿਸ਼ਾਵਸਤੂ

ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕੀ ਹਨ?

ਮੈਂ ਸੁਣਿਆ ਹੈ ਕਿ ਟੀਕੇ ਅਨਿਯਮਿਤ ਮਾਹਵਾਰੀ ਜਾਂ ਅਚਾਨਕ ਖ਼ੂਨ ਵਗਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ?

ਜੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਕੀ ਦੂਜੇ ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹਨ?

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 15 ਮਿੰਟ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਮੈਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਕੀ ਵੈਕਸੀਨ ਮੇਰੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੇਗੀ?

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਯੈਲੋ ਕਾਰਡ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਕੇ, ਸੰਭਾਵੀ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਸਮੇਤ, ਆਪਣੀ ਵੈਕਸੀਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ ਉਤਪਾਦ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪਰਚਾ ਪੜ੍ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਉਸੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਂ ਯੈਲੋ ਕਾਰਡ ਐਪ ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਕੇ ਸ਼ੱਕੀ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

yellowcard.mhra.gov.uk

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਦੀਆਂ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਤੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਤਰਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ COVID-19 ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਪਰਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕੀ ਹਨ?

ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਾਂਗ, ਟੀਕੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਹਲਕੇ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। COVID-19 ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਆਮ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਇੱਕ ਦਿਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਜਿਸ ਬਾਂਹ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਇਆ ਸੀ ਉੱਥੇ ਪੀੜ, ਭਾਰੀਪਨ ਅਤੇ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ
- ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਸਿਰ ਦੁਖਣਾ, ਦਰਦਾਂ ਅਤੇ ਠੰਢ ਲੱਗਣੀ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਫਲੂ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਠੰਢ ਲੱਗਣੀ ਅਤੇ ਕੰਬਣਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਉੱਚ ਤਾਪਮਾਨ ਇਹ ਵੀ ਸੰਕੇਤ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਲਾਗ ਲੱਗੀ ਹੈ (ਸਫ਼ਾ 4 'ਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇਖੋ)। ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ (ਪੈਕੇਜਿੰਗ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ) ਦੀ ਆਮ ਖੁਰਾਕ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇੱਕ ਅਸਧਾਰਨ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਬਾਂਹ ਤੇ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ ਉਸ ਪਾਸੇ ਦੀ ਕੱਛ ਵਿੱਚ ਦਾ ਜਾਂ ਗਰਦਨ ਦਾ ਗਲੈਂਡਸ ਸੁੱਜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਲਗਭਗ 10 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜੇਕਰ ਇਹ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਵੈਕਸੀਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਲਈ ਹਾਜ਼ਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਸੁਣਿਆ ਹੈ ਕਿ ਟੀਕੇ ਅਨਿਯਮਿਤ ਮਾਹਵਾਰੀ ਜਾਂ ਅਚਾਨਕ ਖ਼ੂਨ ਵਗਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ?

ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਹੁਤ ਆਮ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ ਕਾਰਕਾਂ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਛੋਟੀ ਮਿਆਦ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ।

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਟੀਕਾਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਮਹੀਨੇ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਭਾਰੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਟੀਕਾਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਮਾਹਵਾਰੀ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਕਾਰਣ ਸਨ।

ਜੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਇਹ ਲੱਛਣ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਵਿਗੜਦੇ ਜਾਪਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ NHS 111 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੇ ਹੋ (ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਾਰਡ ਦਿਖਾਓ) ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰ ਸਕਣ।

ਤੁਸੀਂ ਯੈਲੋ ਕਾਰਡ ਸਕੀਮ ਰਾਹੀਂ ਵੈਕਸੀਨ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਸ਼ੱਕੀ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਯੈਲੋ ਕਾਰਡ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਯੈਲੋ ਕਾਰਡ ਐਪ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਕੇ ਔਨਲਾਈਨ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਪੰਨਾ 2 ਦੇਖੋ)।

ਕੀ ਦੂਜੇ ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹਨ?

ਫਾਈਜ਼ਰ (Pfizer) ਅਤੇ ਮੋਡੇਰਨਾ ਕੋਵਿਡ-19 (Moderna COVID-19) ਟੀਕਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਿਲ ਦੀ ਸੋਜ (ਜਿਸਨੂੰ ਮਾਇਓਕਾਰਡਾਈਟਿਸ ਜਾਂ ਪੈਰੀਕਾਰਡਾਈਟਿਸ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਦੇ ਵਿਰਲੇ ਮਾਮਲੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਏ ਹਨ। ਇਹ ਕੇਸ ਟੀਕਾਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਨੌਜਵਾਨ ਮਰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਦੇਖੇ ਗਏ ਹਨ।

ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਧਾਰਨ ਇਲਾਜਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਠੀਕ ਹੋ ਗਏ ਅਤੇ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ:

- ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
- ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ
- ਦਿਲ ਦੀ ਤੇਜ਼ ਧੜਕਣ, ਫੜਫੜਾਹਟ ਜਾਂ ਧੱਕ-ਧੱਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 15 ਮਿੰਟ ਲਈ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ Pfizer ਅਤੇ Moderna ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਸੀ, ਤਾਂ ਲੋਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੀ ਜਾਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 15 ਮਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਉਢੀਕ ਕਰਦੇ ਸੀ। ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਦਰ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਸਿਰਫ਼ ਗੰਭੀਰ ਐਲਰਜੀ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਿਛਲੇ COVID-19 ਟੀਕਾਕਰਨ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੋਈ ਸੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਸਮੇਂ ਲਈ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਹਾਲਾਂਕਿ, ਟੀਕਾਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 15 ਮਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਗੱਡੀ ਨਹੀਂ ਚਲਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਮੈਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੁਬਾਰਾ ਕਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਮ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਂਹ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੁਖਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਭਾਰੀ ਸਮਾਨ ਚੁੱਕਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਚਲਾਉਣ ਜਾਂ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਵੈਕਸੀਨ ਮੇਰੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੇਗੀ?

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਟੀਕੇ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗੇ ਹਨ, ਇਸਨੇ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੰਭੀਰ COVID-19 ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਤਿਰਿਕਤ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ (ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ) ਵਧੇਰੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਕੋਈ ਵੀ ਵੈਕਸੀਨ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਗ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸਮਝਦਾਰੀ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤਣੀਆਂ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਟੀਕਾਕਰਨ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ COVID-19 ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਘੱਟ ਗੰਭੀਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਵੈਕਸੀਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਦੀ ਲਾਗ ਨਹੀਂ ਲੱਗ ਸਕਦੀ, ਅਤੇ ਪੂਰਾ ਕੋਰਸ ਤੁਹਾਡੇ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਦੇਵੇਗਾ।

ਆਪਣੇ ਕਾਰਡ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ।
ਤੁਸੀਂ NHS ਐਪ ਦੀ ਜਾਂਚ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਟੀਕਾਕਰਨ, ਸਭ ਤੋਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕਾਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/coronavirus-vaccination/coronavirus-vaccine/

UK Health Security Agency

© Crown copyright 2023

V7. 3M MAR 2023 (APS). Product Code: COV23WTPAN Panjabi
UK Health Security Agency gateway number: 2022815

ਇਹ ਪਰਚਾ ਬਰੇਲ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ BSL ਵੀਡੀਓ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਵੱਡੇ ਪ੍ਰਿੰਟ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਆਸਾਨ ਪੜਨੇ ਦੇ ਸੰਸਕਰਣ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, www.healthpublications.gov.uk ਤੋਂ ਆਰਡਰ ਕਰਨ ਲਈ 26 ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਜਾਂ 0300 123 1002 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ