

# ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ -19 ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਜਾਣਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ

ਜਨਵਰੀ 26, 2021

ਕੋਵਿਡ -19 ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਸਾਰੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ। ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਇਹ ਤੱਥ ਸੀਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਬਾਰੇ ਸਹੀ, ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਮੈਡੀਕਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਲਈ ਬਣਾਈ ਗਈ ਇੱਕ ਲੜੀ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸੂਚਤ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕੋ।

## ਮੁੱਖ ਸੰਦੇਸ਼:

- ਕੋਵਿਡ -19 ਵੈਕਸੀਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ -19 ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਦੋ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।
- ਕੋਵਿਡ -19 ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਦਾ ਵਿਭਿੰਨ ਅਬਾਦੀਆਂ ਵਿਚ ਵਿਆਪਕ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

## ਕੋਵਿਡ -19 ਵੈਕਸੀਨ ਕਿਉਂ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

- ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ, ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਖਤਰਨਾਕ ਛੂਤ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਸਰਾ, ਟੈਟਨਸ ਅਤੇ ਪੋਲੀਓ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਹੈ।
- ਕੋਵਿਡ -19 ਵੈਕਸੀਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ -19 ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਦਾ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਆਮ ਵਾਂਗ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵੱਲ ਮੁੜਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।
- ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ, ਹੱਥ ਧੋਣ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਵੈਕਸੀਨ ਸਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀਆਂ ਵਿਚ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।

## ਵੈਕਸੀਨ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ?

- ਵੈਕਸੀਨ ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ, ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਵੈਕਸੀਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇਹ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਵਿਡ -19 ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦਿਸਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਇਸ ਨੂੰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਲੜ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਕੋਵਿਡ -19 ਵੈਕਸੀਨ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਰਗੇ ਸਪਾਈਕ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼ ("ਐਮਆਰਐਨਏ") ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਕੇ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਫਿਰ ਲਾਗ ਨਾਲ ਲੜਨ ਲਈ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਅਸਲ ਵਾਇਰਸ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

## ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹਨ?

- ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਹੁਣ ਤੱਕ ਦੇ ਟੀਕੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਇੱਕ ਫਾਈਜ਼ਰ / ਬਾਇਓਐਨਟੈਕ ਅਤੇ ਦੂਜਾ ਮੋਡਰਨਾ ਦੁਆਰਾ।
- ਦੋਵਾਂ ਟੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਦੋ ਖੁਰਾਕਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੋਵਿਡ -19 ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਵੱਡੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਅਧਿਐਨਾਂ ਵਿਚ 95% ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ।



## ਇਨ੍ਹਾਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕੀ ਹਨ?

ਕੋਵਿਡ -19 ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮੰਨੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ. ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਵੱਡੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਅਧਿਐਨਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵੇਖੇ ਗਏ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਉਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਨਾਲ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ. ਉਹਨਾਂ ਵਿਚ ਟੀਕੇ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਮੇਢੇ / ਬਾਂਹ ਦੇ ਦਰਦ, ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੇ ਦਰਦ, ਠੰਢ, ਥੱਕਾਵਟ ਅਤੇ ਬੁਖਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਸਨ. ਇਹ ਟੀਕਿਆਂ ਦੇ ਆਮ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਲਈ ਕੋਈ ਖਤਰਾ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੇ. ਜੇ ਇਹ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਗਭਗ ਇਕ ਦਿਨ ਵਿਚ ਹੱਲ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ. ਇਹ ਲੱਛਣ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀਆਂ ਦੇਵੇਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ.

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਰੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਕ ਅਲਰਜੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਮੌਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ. ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 15-30 ਮਿੰਟ ਲਈ ਟੀਕਾਕਰਣ ਸਾਈਟ (ਕਲੀਨਿਕ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਦਫਤਰ) ਤੇ ਠਹਿਰਾ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ, ਤਾਂ ਜੋ ਡਾਕਟਰੀ ਅਮਲਾ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਸਕੇ.

## ਤੁਸੀਂ ਵੈਕਸੀਨ ਤੋਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਹੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ.

### ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੇ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਨੇ ਉਪਲਬਧ ਡਾਕਟਰੀ ਸਬੂਤਾਂ ਦੀ ਵੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਵੱਡੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ. ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਵੱਲੋਂ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ਫ੍ਰੈਂਚ ਵਿਚ ਫਾਈਜ਼ਰ ਬਾਇਓਐਨਟੈਕ ਅਤੇ ਮੋਡਰਨਾ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਦਾ ਸਾਰ ਇੱਥੇ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ:

<https://www.canada.ca/en/health-canada/services/drugs-health-products/covid19-industry/drugs-vaccines-treatments/vaccines/pfizer-biontech.html>

<https://www.canada.ca/en/health-canada/services/drugs-health-products/covid19-industry/drugs-vaccines-treatments/vaccines/moderna.html>

ਇਸ ਬੁਲੇਟਿਨ ਵਿਚ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ: ਮੇਬ ਰਾਸ਼ਿਦ ਐਮ.ਡੀ., ਸਹਾਇਕ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ, ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਆਫ ਟੋਰਾਂਟੋ, ਵੈਨੇਸਾ ਰੈਡਿਟ, ਐਮ.ਡੀ., ਲੈਕਚਰਾਰ, ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਆਫ ਟੋਰਾਂਟੋ ਅਤੇ ਆਈਸਕ ਆਈ. ਬੋਗੋਚ, ਐਮ.ਡੀ., ਐਸੋਸੀਏਟ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ, ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਆਫ ਟੋਰਾਂਟੋ

