

# ਕੋਵਿਡ-19 (COVID-19) ਵੈਕਸੀਨ: ਤੁਹਾਡੀ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ	ਕਿਹੜੀ ਗੱਲ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ	ਇਹ ਕਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
ਟੀਕੇ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਦਰਦ, ਸਿਰਦਰਦ, ਅਤੇ ਥਕੇਵਾਂ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨੀ। ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹਨ।	ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਟੀਕੇ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਠੰਡਾ, ਗਿੱਲਾ ਕਪੜਾ, ਜਾਂ ਆਈਸ ਪੈਕ ਰੱਖੋ। ਟੀਕੇ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਰਗੜੇ ਨਾ ਜਾਂ ਮਾਲਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ।	6 ਤੋਂ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦਰਮਿਆਨ
ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੇ ਦਰਦ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਕਾਂਬਾ ਚੜ੍ਹਨਾ, ਬੁਖਾਰ ਹੋਣਾ, ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਅਤੇ ਜੀ ਕੱਚਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।	ਆਰਾਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਲਓ। ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ ਜਾਂ ਇਬੂਪ੍ਰੋਫੇਨ ਲਈ ਆਮ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਉਤਪਾਦਕ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ਵਰ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।	6 ਤੋਂ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਅੰਦਰ

ਹੋਰਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਟੀਕੇ ਦੇ ਕੁਝ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਉੱਤੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੀ ਆਮ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਟੀਕਾ ਅਸਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਾਮੂਲੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲੰਬੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਅਤੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਰੋਕਣਗੇ।

ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੁਹਾਡੀ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਧੇਰੇ ਆਮ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਅਲਰਜੀ ਦੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਨਿਊ ਜ਼ੀਲੈਂਡ ਦੇ ਵੈਕਸੀਨੇਟਰ ਇਸ ਨੂੰ ਨਜ਼ਿੱਠਣ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ-ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੁਹਾਡੀ ਡ੍ਰਾਈਵ ਕਰਨ ਜਾਂ ਮਸ਼ੀਨੀਰੀ ਵਰਤਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਉੱਤੇ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਅੰਸਭਾਵੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਮਾਲਕ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ ਜੋ COVID-19 (ਕੋਵਿਡ-19) ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਵੀਂ ਲਗਾਤਾਰ ਖਾਂਸੀ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਪਮਾਨ/ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਸਵਾਦ ਜਾਂ ਸੁੰਘਣ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮ ਸੰਵੇਦਨਾ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤਬਦੀਲੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਘਰ ਅੰਦਰ ਹੀ ਰਹੋ ਅਤੇ COVID-19 (ਕੋਵਿਡ-19) ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ COVID-19 (ਕੋਵਿਡ-19) ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਕੇ ਅਣਕਿਆਸੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵੈਕਸੀਨੇਟਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ਵਰ ਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਐਡਵਰਸ ਰਿਐਕਸ਼ਨਜ਼ ਮੈਨਿਟਰਿੰਗ (ਸੀ.ਏ.ਆਰ.ਐੱਮ.) ਕੋਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਣਕਿਆਸੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਸੀ.ਏ.ਆਰ.ਐੱਮ. ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਆਨਲਾਈਨ ਰਿਪੋਰਟਿੰਗ ਫਾਰਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ: [otago.ac.nz/carm](https://otago.ac.nz/carm).

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਨਿਸ਼ਚਤ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਉਹ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਹੈਲਥਲਾਈਨ ਨਾਲ **0800 358 5453** 'ਤੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕਈ ਫੌਰੀ ਚਿੰਤਾ ਹੈ, **111** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸ ਦਿਉ ਕਿ ਕੋਵਿਡ-19 (COVID-19) ਵੈਕਸੀਨ ਲਈ ਸੀ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਮੁੱਲਾਂਕਣ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਣ।

ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਹੋਰ ਸੰਕ੍ਰਮਕ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਸਰਾ ਅਤੇ ਫਲੂ।

ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਵਹਾਨੂ ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਕਾਕਰਣਾਂ ਨਾਲ ਆਪ-ਟੂ-ਡੇਟ ਹੋ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਦੇਖੋ

[health.govt.nz/immunisation](https://health.govt.nz/immunisation)

ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੀ ਕੋਵਿਡ-19 (COVID-19) ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਰ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟੋਘੱਟ ਦੋ ਹਫਤਿਆਂ ਲਈ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇਗੀ।

**New Zealand Government**

Unite  
against  
COVID-19

MINISTRY OF  
HEALTH  
MANATŪ HAUORA