

# ਤੁਹਾਡਾ COVID-19 ਲਈ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣਾ: ਕੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ

ਟੀਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ COVID-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਵਿਰੁੱਧ ਟਾਕਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

## ਸੁਰੱਖਿਆ

COVID-19 ਟੀਕੇ ਮੁਫਤ ਹਨ ਅਤੇ ਨਿਊ ਜ਼ੀਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਟੀਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੁਭਾਵਿਕ ਰੱਖਿਆ-ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਟਾਕਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਵੋ।

COVID-19 ਟੀਕਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ, ਜੋ COVID-19 ਵਾਇਰਸ ਵਿਰੁੱਧ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਗ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਕਰਕੇ ਅਸਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

COVID-19 ਟੀਕਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਦਮ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ COVID-19 ਦੇ ਫੈਲਾਵ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤਣੀਆਂ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਸੁਕਾਓ। ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਉੱਤੇ ਖੰਘੇ ਜਾਂ ਛਿੱਕੇ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਕੋਵਿਡ ਟਰੇਸਰ ਐਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ, ਆਪਣੇ ਫੋਨ ਦੇ ਬਲੂਟੂਥ ਫੰਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਚਲਾਈ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਜਾਂ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਦੇ ਇੱਛੁਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਸੁਰੱਖਿਆ

ਮੈਡਸੇਫ ਨਿਊ ਜ਼ੀਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ ਤਾਂ ਹੀ ਟੀਕੇ ਨੂੰ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਉਹ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਾਫੀ ਅਸਰਦਾਰ ਹੈ। ਸਾਰੇ COVID-19 ਟੀਕੇ ਉਸੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪਰਥ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣਗੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਮਿਆਰਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

## ਫਾਇਜ਼ਰ ਟੀਕਾ

ਇਹ ਟੀਕਾ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਨਹੀਂ ਦੇਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈ ਦੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ, ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਫਰਕ ਨਾਲ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਬਿਹਤਰੀਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਹੋਵੇ, ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਟੀਕੇ ਦੀਆਂ ਦੋਵੇਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਲਈ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਮੁੜ ਤੈਅ ਕਰੋ।

## ਆਪਣਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਿਚਾਰਨ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੈਕਸੀਨ ਜਾਂ ਟੀਕੇ ਪ੍ਰਤੀ ਅਤੀਤ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਜਾਂ ਫੌਰੀ ਐਲਰਜੀ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੋਈ ਸੀ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਵੈਕਸੀਨੇਟਰ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖੂਨ ਪਤਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਖੂਨ ਦਾ ਵਿਗਾੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਵੈਕਸੀਨੇਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸ ਦਿਓ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਵੈਕਸੀਨੇਟਰ, ਤੁਹਾਡੀ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਅਸੀਂ ਮੌਜੂਦਾ ਤੌਰ 'ਤੇ 16 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਫਾਇਜ਼ਰ ਟੀਕਾ ਲਗਾ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨਤੀਜੇ ਮਿਲਣ ਤੱਕ ਘਰ ਅੰਦਰ ਹੀ ਰਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਨੈਗੇਟਿਵ ਟੈਸਟ ਆਉਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

New Zealand Government

Unite  
against  
COVID-19



## ਮੇਰੇ ਟੀਕੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 20 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ ਤਾਂ ਜੋ ਮੈਡੀਕਲ ਸਟਾਫ਼ ਇਹ ਦੇਖ ਸਕੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਗੰਭੀਰ ਅਲਰਜੀ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਜੇਕਰ ਅਤੀਤ ਵਿੱਚ ਟੀਕਿਆਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਉਤਪਾਦਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਤੀਬਰ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਪਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਸਨ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਕਾਕਰਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੰਮਾ ਸਫਰ ਤੇ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਨਿਗਰਾਨੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਸੰਭਾਵੀ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਹੋਰਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਟੀਕੇ ਦੇ ਕੁਝ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਉੱਤੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਆਮ ਹਨ, 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।

ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੀਆਂ ਆਮ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਟੀਕੇ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਦਰਦ, ਸਿਰਦਰਦ ਅਤੇ ਥਕੇਵੇਂ ਜਾਂ ਬੇਹਦ ਥਕਾਵਟ ਦਾ ਹੋਣਾ ਹੈ।

ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੇ ਦਰਦ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਕਾਂਬਾ ਚੜ੍ਹਨਾ, ਬੁਖਾਰ ਹੋਣਾ, ਜੇੜਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਅਤੇ ਜੀ ਕੱਚਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਟੀਕਾ ਅਸਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਦੂਜੀ ਡੋਜ਼/ਟੀਕੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਮ ਕਰਕੇ ਰਿਪੋਰਟ ਮਿਲੀ ਹੈ।

ਕੁਝ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੁਹਾਡੀ ਡ੍ਰਾਈਵ ਕਰਨ ਜਾਂ ਮਸ਼ੀਨੀਰੀ ਵਰਤਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਉੱਤੇ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਅਲਰਜੀ ਦੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਵੈਕਸੀਨੇਟਰ ਇਸ ਨੂੰ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ-ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

## ਅਗਲੇਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ ਜੋ COVID-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 ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਜਾਂ ਜੇ ਉਹ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਹੈਲਥਲਾਈਨ ਨੂੰ **0800 358 5453** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਤੀ ਫੋਰੀ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਤਾਂ **111** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਇਆ ਸੀ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰ ਸਕਣ।



## ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡਿਆ ਜਾਂ ਹੋਰ ਥਾਂਵਾਂ ਤੋਂ ਗਲਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਤੀ ਸਚੇਤ ਰਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਥੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

[covid19.govt.nz/vaccine](https://covid19.govt.nz/vaccine)  
[health.govt.nz/covid-vaccine](https://health.govt.nz/covid-vaccine)

ਜਾਂ ਹੈਲਥਲਾਈਨ ਨੂੰ **0800 358 5453** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।