

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਟੀਕੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

ਦੇਖਭਾਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੋਵਿਡ -19 ਟੀਕਾਕਰਣ ਵੈਕਸੀਨ

ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਲਈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ, ਆਪਣੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ।

ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਮਗਰੋਂ

ਹਾਲਾਂਕਿ ਐਲਰਜੀ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕਲੀਨਿਕ ਸਟਾਫ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 15 ਤੋਂ 30 ਮਿੰਟ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਆਖੇਗਾ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਤੋਂ ਕੋਈ ਐਲਰਜੀ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਬੀਮਾਰ ਜਾਂ ਹੋਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਕਲੀਨਿਕ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਦੱਸੋ:

- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਦੀ ਸੋਜ
- ਚਮੜੀ ਤੇ ਧੱਫੜ ਹੋਣ

ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

ਟੀਕਾ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਸਾਇਡ ਇਫੈਕਟ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ	ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
<ul style="list-style-type: none"> • ਦਰਦ, ਲਾਲੀ ਜਾਂ ਬਾਂਹ ਵਿੱਚ ਸੋਜ 	<ul style="list-style-type: none"> • ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਤੇ ਠੰਡਾ, ਗਿੱਲਾ ਕੱਪੜਾ ਰੱਖੋ • ਆਪਣੀ ਦਰਦ ਵਾਲੀ ਆਮ ਗੋਲੀ ਲਓ
<ul style="list-style-type: none"> • ਸਿਰਦਰਦ • ਥਕਾਵਟ • ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਦੁਖਣਾ • ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਂਹ ਦੀਆਂ ਗਲੈਂਡਸ ਦਾ ਦੁਖਣਾ ਜਾਂ ਸੋਜ ਆਉਣੀ • ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਠੰਡ • ਮਤਲੀ ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ • ਦਸਤ 	<ul style="list-style-type: none"> • ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ • ਆਪਣੀ ਦਰਦ ਵਾਲੀ ਆਮ ਗੋਲੀ ਲਓ

ਟੈਲੀਹੈਲਪ ਓਨਟਾਰੀਓ ਨੂੰ 1-866-797-0000/TTY ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ: 1-866-797-0007 ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਮੁਢਲੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜੇ:

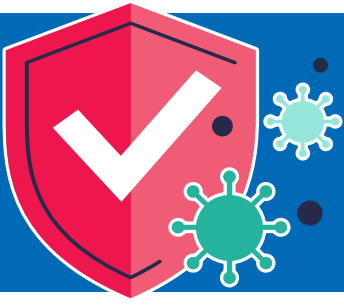
- ਜਿਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਕਾ ਲੱਗਿਆ ਹੈ, ਜੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਓਥੋਂ ਦੀ ਲਾਲੀ, ਦਰਦ, ਸੋਜ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਸਾਇਡ ਇਫੈਕਟ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੇ

9-1-1 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ:

<ul style="list-style-type: none"> • ਛਪਾਕੀ • ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਦੀ ਸੋਜ • ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ • ਪੀਲਾ ਰੰਗ ਅਤੇ ਸੁਸਤੀ 	<ul style="list-style-type: none"> • ਤੇਜ਼ ਬੁਖਾਰ (40°C/104°F ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ) • ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ ਜਾਂ ਦੌਰੇ ਪੈਣ • ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣ
--	--



200 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਸਲ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ 24/7 ਗੱਲ ਕਰੋ: 519-514-1499
ਬੋਲੋ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ (TTY): 519-575-4608



ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਟੀਕੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

ਮੈਨੂੰ ਮੇਰੀ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਕਦੋਂ ਮਿਲੇਗੀ?

ਆਪਣੀ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਬੁੱਕ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ QR ਕੋਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ,
www.regionofwaterloo.ca/VaccineBook ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 519-514-1499 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।
ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 28 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਮਿਤੀ ਚੁਣੋ।



ਇਕ ਵਾਰ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

- ਆਪਣੀ ਕਹਾਣੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋ।
- ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਟੀਕਾ ਕਿਉਂ ਲਗਵਾ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
- ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ ਨਾਲ ਕੋਵਿਡ -19 ਟੀਕੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।
- ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਉਪਾਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।

ਹੁਣ ਜਦੋਂ ਮੇਰੇ ਟੀਕਾ ਲੱਗ ਗਿਆ ਹੈ, ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ?

ਹਾਂ, ਇਮਿਊਨਿਟੀ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਦੂਰੀ ਤੇ ਟੀਕੇ ਦੀਆਂ 2 ਖੁਰਾਕਾਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੂਰੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ 7 ਤੋਂ 14 ਦਿਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਇਕ ਹੋਰ ਪਰਤ ਜੁੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਮੇਰੇ ਟੀਕਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਕਾਫ਼ੀ ਡੇਟਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਅਸਪਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਟੀਕਾ ਬਿਨਾਂ ਲੱਛਣ ਦੀ ਲਾਗ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸੰਚਾਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਕਾਕਰਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵੀ, ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਉਪਾਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ:

- ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਰਹਿੰਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਇਕੱਠ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ (ਕਰਿਆਨੇ, ਡਾਕਟਰੀ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਅਤੇ ਕੰਮ)।
- ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰਖੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ।
- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸਾਬਣ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਨਾਲ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਧੋਵੋ।
- ਅੰਦਰਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਭੀੜ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਘਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਰਹੋ।

ਆਪਣੀ ਅਗਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ / ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕਾ ਲੱਗਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕਾਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ

ਇਸ QR ਕੋਡ ਜਾਂ www.bit.ly/SDOHsurvey ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲੇ ਦੇ ਸਰਵੇਖਣ ਨੂੰ ਹੁਣੇ ਪੂਰਾ ਕਰੋ।



200 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਸਲ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ 24/7 ਗੱਲ ਕਰੋ: 519-514-1499
ਬੇਲੇ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ (TTY): 519-575-4608