

ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲਾ

# ਆਪਣੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕਾ ਮੁਲਾਕਾਤ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ

ਸੰਸਕਰਣ 2.0 29 ਮਾਰਚ, 2021

ਨੋਟ: ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਪਹਿਲਾਂ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਅਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਸੁਮੇਲ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਸਿਰਲੇਖ ਸੀ "ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕਾ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀ ਜਾਣਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ" ਅਤੇ "ਕੋਅਰ ਸ਼ੀਟ ਦੇ ਬਾਅਦ ਟੀਕਾ"।

ਇਹ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਕੇਵਲ ਮੁੱਢਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ, ਨਿਦਾਨ ਜਾਂ ਇਲਾਜ, ਜਾਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦੇਣ ਜਾਂ ਲੈਣ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਵਜੋਂ ਪਛਾਣਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਪੜ੍ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਟੀਕਾ ਦੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੀ ਤਿਆਰੀ

### ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਨਿਯੁਕਤੀ 'ਤੇ ਕੀ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ?

- ਤੁਹਾਡਾ ਹੈਲਥ ਕਾਰਡ/ਓਟਾਂਗੀਓ ਹੈਲਥ ਇੰਸ਼ੂਰੈਂਸ ਪਲੈਨ (OHIP) ਕਾਰਡ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ OHIP ਕਾਰਡ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਫ਼ੋਟੋ ਦੀ ਪਛਾਣ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਰੂਪ ਲਿਆਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਰਾਈਵਰ ਦਾ ਲਾਇਸੈਂਸ, ਪਾਸਪੋਰਟ, ਸਥਿਤੀ ਕਾਰਡ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਸੁਬਾਈ ਸਿਹਤ ਕਾਰਡ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ OHIP ਕਾਰਡ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਰਿਕਾਰਡ, ਜੇ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕੇ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣ ਲਈ।
- ਐਲਰਜੀ ਦਾ ਰੂਪ, ਜੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ
- ਕੋਈ ਵੀ ਸਹਾਇਕ ਉਪਕਰਨ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਣ, ਸਕੂਟਰ, ਫ੍ਰੀਲਚੇਅਰ, ਕੇਨ) ਅਤੇ ਵਸਤੂਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਸਮਾਂ ਲੰਘਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ (ਉਦਾਹਰਣ, ਸੈੱਲ ਫੋਨ, ਕਿਤਾਬ)।
- ਗਲਾਸ ਪੜ੍ਹਨਾ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸੁਣਵਾਈ ਸਹਾਇਤਾ, ਜੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ
- ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਸਕ
- ਇੱਕ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ, ਜੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ (ਉਦਾਹਰਣ, ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ, ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ)।

## ਆਪਣੀ ਨਿਯੁਕਤੀ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ?

- **ਟੀਕਾਕਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ੀਟ** ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰੀ ਇਤਿਹਾਸ ਜਾਂ ਐਲਰਜੀ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੀ ਨਿਯਮਤ ਦਵਾਈ ਲਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਹਮੇਸ਼ਾ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਓ। ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਖਾਣ ਲਈ ਕੁਝ ਹੈ ਜਾਂ ਤਾਂ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਵੇਲੇ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਟਾਪ ਜਾਂ ਟੀ-ਸ਼ਰਟ ਪਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਟੀਕਾਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਉਪਰਲੀ ਬਾਂਹ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕੇ।
- ਕੋਈ ਖੁਸ਼ਬੂਦਾਰ ਉਤਪਾਦ ਨਾ ਪਹਿਨੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ **ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ** ਹਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਕਲੀਨਿਕ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
- ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਭੀੜ-ਭਾੜ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੋਂ 10 ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾ ਪਹੁੰਚੋ।
- ਆਪਣੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਹਰ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਮੌਸਮ ਅਨੁਸਾਰ ਪਹਿਰਾਵਾ ਕਰੋ।

## ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਮੁਲਾਕਾਤ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਾਂ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਟੀਕਾਕਰਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਵਧਾਨ ਹਨ। ਕਲੀਨਿਕ ਕਰਮਚਾਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਫੇਰੀ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹਰ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤਣਗੇ। ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਉਪਾਅ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀਆਂ, ਹੱਥ ਸਵੱਛਤਾ, ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਕਲੀਨਿਕਾਂ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੋਵੇਗਾ। ਸਾਰੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ, ਮਰੀਜ਼, ਹੋਰ ਅਮਲਾ, ਅਤੇ ਸੈਲਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਉਪਾਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੰਕੇਤਾਂ ਜਾਂ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

- ਆਪਣੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ OHIP ਜਾਂ ਸਥਿਤੀ ਕਾਰਡ (ਜਾਂ ਕੋਈ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਜਾਰੀ ਕੀਤਾ ਫੋਟੋ ID ਜੇ ਕੋਈ OHIP ਕਾਰਡ ਨਹੀਂ ਹੈ) ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ।
- ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਹਨ ਜਾਂ ਲੱਛਣ ਹਨ ਲੜੀਵਾਰ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰੀ ਇਤਿਹਾਸ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣਗੇ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਐਲਰਜੀ ਬਾਰੇ)
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ, ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀਆਂ (ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਮੀਟਰ/6 ਫੁੱਟ) ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਐਲਰਜੀ ਪ੍ਰਤੀਕਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਅਚਾਨਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਲਈ ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ 15-30 ਮਿੰਟ ਲਈ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ।

## ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਐਲਰਜੀ ਹੈ?

ਟੀਕਾ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਐਲਰਜੀ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੇਗਾ। ਪੋਲੀਥੀਲੀਨ ਗਲਾਈਕੋਲ, ਟ੍ਰੋਮੈਟਾਮਾਈਨ ਅਤੇ ਪੋਲੀਸੋਰਬੇਟ ਸਮੇਤ ਟੀਕੇ ਦੇ ਤੱਤਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕਾਕਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ੀਟ](#) ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।

- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਕਿਸੇ ਪਿਛਲੀ ਖੁਰਾਕ ਪ੍ਰਤੀ ਐਲਰਜੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ (ਐਨਾਫਾਈਲੈਕਸਿਸ ਵਰਗੇ ਗੰਭੀਰ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਸਮੇਤ) ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਇਹ ਟੀਕਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਐਲਰਜੀ/ਇਮਯੂਨੋਲੋਜਿਸਟ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ 4 ਘੰਟਿਆਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਐਨਾਫਾਈਲੈਕਸਿਸ ਦੀ ਐਲਰਜੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਜੇ ਟੀਕੇ ਜਾਂ ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਆਈ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕਿਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਜਾਂ ਕਰਾਸ-ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕਾ ਲਗਵਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਕੇ ਤੋਂ 30 ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਐਲਰਜੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਐਨਾਫਾਈਲੈਕਸਿਸ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ, ਕੋਈ ਵੀ ਖਾਣਾ, ਡਰੱਗ, ਜ਼ਹਿਰ, ਲੈਟੇਕਸ ਜਾਂ ਹੋਰ ਐਲਰਜੀ ਜੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਕੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 15 ਮਿੰਟ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਐਲਰਜੀ ਦੇ ਮੁੱਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਵਗਦੀ ਨੱਕ, ਛਿੱਕ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਅੱਖ ਵਿੱਚ ਖਾਰਸ਼, ਦਮਾ ਅਤੇ ਐਕਜੀਮਾ ਤੁਸੀਂ ਟੀਕਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਕੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 15 ਮਿੰਟ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਲੀਨਿਕ 'ਤੇ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ [ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅਬਾਦੀ ਲਈ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੀਆਂ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ](#) ਸੰਬੰਧੀ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਨੂੰ ਦੇਖੋ

## ਕੀ ਜੇ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਹੋਰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਹਨ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਇਕ ਸਵੈ-ਇਮਿਊਨ ਸਥਿਤੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਦੇ ਕਾਰਨ ਇਮਯੂਨਕੋਮਪ੍ਰਾਈਜ਼ਡ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਕਾਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ [ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅਬਾਦੀ ਲਈ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੀਆਂ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ](#) ਸੰਬੰਧੀ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਨੂੰ ਦੇਖੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਟੀਕਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੈ।

## ਕੀ ਹੋਵੇ ਜੇ ਮੈਂ ਖੂਨ ਪਤਲਾ ਕਰਾਂ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੂਨ ਵਗਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਝਰੀਟ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਖੂਨ ਪਤਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਾਰਫਰੀਨ ਜਾਂ ਹੈਪਰੀਨ) ਤੁਸੀਂ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਉਦੋਂ ਕੀ ਜੇ ਮੈਂ ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਗਿਆ/ਗਈ ਮੈਂ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਇਆ ਜਾਂ ਮੈਨੂੰ ਸੂਈਆਂ ਦਾ ਡਰ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਗਏ ਹੋ, ਜਾਂ ਪਿਛਲੇ ਟੀਕਿਆਂ ਜਾਂ ਪ੍ਰੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਚੱਕਰਾ ਗਏ ਹੋ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਦਾ ਡਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਲੀਨਿਕ ਵਿਖੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਤਾਂ ਜੋ ਢੁਕਵੇਂ ਸਮਰਥਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਦੇਖਭਾਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕਾਕਰਨ

### ਟੀਕਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੈਨੂੰ ਸਹੀ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

- ਆਪਣਾ ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ 15 ਤੋਂ 30 ਮਿੰਟ ਲਈ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਐਲਰਜੀ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਅਕਸਰ ਨਹੀਂ ਵਾਪਰਦਾ। ਟੀਕੇ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਅਮਲਾ ਐਲਰਜੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਜਾਣਦੇ ਹਨ। ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਮੜੀ ਦੇ ਧੱਫੜ, ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਸੋਜ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- ਜੇ ਕਲੀਨਿਕ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਆਪਣਾ ਮਾਸਕ ਲਗਾਈ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਮੀਟਰ/6 ਫੁੱਟ ਦੂਰ ਰਹੋ।
- ਕਲੀਨਿਕ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਲਈ ਅਲਕੋਹਲ ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਰੱਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 15 ਤੋਂ 30 ਮਿੰਟ ਲਈ ਵਾਹਨ ਜਾਂ ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਿਸਮ ਦਾ ਸੰਚਾਲਨ ਨਾ ਕਰੋ (ਜਿਵੇਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੁਆਰਾ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ) ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।
- ਜੇ ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਲੀਨਿਕ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ 15 ਮਿੰਟ ਦੀ ਉਡੀਕ ਸਮਾਂ ਪੂਰਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਮਰਥਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਡਰਾਈਵਰ ਨੂੰ ਕਲੀਨਿਕ ਸਟਾਫ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੱਥੇ ਮਿਲਣਾ/ਲੈਣਾ ਹੈ।

### ਮੈਨੂੰ ਅਗਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

- ਟੀਕੇ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੁਝ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਦਰਦ, ਲਾਲੀ ਜਾਂ ਸੋਜ ਜਿੱਥੇ ਸੂਈ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਇੱਕ ਠੰਡਾ, ਗਿੱਲਾ ਕੱਪੜਾ ਜਿਥੇ ਟੀਕਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਦੁਖਦਾਈ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਹੋਰ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ: ਥਕਾਵਟ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਠੰਡ ਲੱਗਣਾ, ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਦਰਦ, ਅਤੇ ਬੁਖਾਰ। ਜੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ, ਦਰਦ ਜਾਂ ਬੁਖਾਰ ਦੀ ਦਵਾਈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਸੀਟਾਮਿਨੋਫਿਨ ਜਾਂ ਆਈਬਿਊਪ੍ਰੋਫੇਨ) ਦਰਦ ਜਾਂ ਬੁਖਾਰ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- ਟੀਕਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗੰਭੀਰ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਦੇ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਓ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ:
  - ਛਪਾਕੀ
  - ਚਿਹਰੇ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਦੀ ਸੋਜ
  - ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ
  - ਬਹੁਤ ਪੀਲਾ ਰੰਗ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਸੁਸਤੀ
  - ਤੇਜ਼ ਬੁਖਾਰ (40°C ਤੋਂ ਵੱਧ)
  - ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ ਜਾਂ ਦੌਰੇ
  - ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣ (ਉਦਾਹਰਣ, "ਪਿੰਨ ਅਤੇ ਸੁਈਆਂ" ਜਾਂ ਸੁੰਨ ਹੋਣਾ)।
- AstraZeneca/COVISHIELD ਟੀਕਾ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਦੁਰਲੱਭ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ [ਵੈਕਸੀਨ-ਇਨਡਿਓਸ ਪ੍ਰੋਥਰੋਮਬੋਟਿਕ ਇਮਿਊਨ ਥ੍ਰੋਮਬੋਸਾਈਟੋਨੀਆ \(VIPIT\)](#) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਓ:
  - ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼
  - ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
  - ਇੱਕ ਬਾਂਹ ਜਾਂ ਲੱਤ ਵਿੱਚ ਸੋਜ ਜਾਂ ਠੰਢ
  - ਲਗਾਤਾਰ ਪੇਟ ਦਰਦ
  - ਗੰਭੀਰ ਜਾਂ ਵਿਗੜ ਰਹੇ ਸਿਰ ਦਰਦ ਜਾਂ ਧੁੰਦਲੀ ਨਜ਼ਰ
  - ਚਮੜੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਕਈ ਛੋਟੀਆਂ ਝਰੀਟਾਂ, ਲਾਲ ਜਾਂ ਜਾਮਨੀ ਚਟਾਕ ਜਾਂ ਲਹੂ ਦੇ ਛਾਲੇ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਟੀਕਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੇ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਤੀਕੂਲ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ [ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈ](#) ਨਾਲ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਤੁਹਾਡਾ ਟੀਕਾ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ

- ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ, ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਸੀਮਤ ਰੱਖੋ/ਟਾਲੋ।
- ਆਪਣੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕੇ ਦੀ ਕਿਸੇ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 28 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਹੁਣ ਤੋਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਟੀਕਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਾ ਕਰੋ (ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੁਆਰਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ)।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖੁਰਾਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ 28 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੁੱਢਲੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਇਸ ਸ਼ੀਟ ਨੂੰ (ਜਾਂ ਹੋਰ ਟੀਕਾਕਰਨ ਰਿਕਾਰਡ) ਅਤੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੀ ਛਪੀ ਹੋਈ ਆਪਣੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੀ ਰਸੀਦ ਨੂੰ ਅੱਜ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਲੀਨਿਕ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕਾਕਰਨ ਲਈ ਲੈ ਕੇ ਆਓ (ਭਾਵ ਤੁਹਾਡੀ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਲਈ, ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ)।