ਪਰਵਾਸੀਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀਆਂ ਲਈ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕੇ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਚਰਚਾ ਗਾਈਡ

Vaccinate WA
CovidVaccineWA.org

ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਗਾਹਕਾਂ ਨਾਲ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਚਰਚਾ, ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੂਪ ਲੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚਾਰ ਚਰਚਾਵਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਪ੍ਰਸਤਾਵਿਤ ਪ੍ਰਵਾਹ ਮਿਲੇਗਾ।

ਵਿਚਾਰ ਚਰਚਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਟੀਕਾ ਲੱਗੇਗਾ ਵੀ ਜਾਂ ਨਹੀਂ?

✓ **ਹਾਂ, ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਲੱਗੇਗਾ।**

? **ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ।**

ਇੰਝ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ। ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਟੀਕੇ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸੁਣ ਰਹੇ ਹੋ।

ਵਿਚਾਰ ਚਰਚਾ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਝਾਅ:
- ✓ ਆਮ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲਾਂ ਲਈ ਪਿਛਲੇ ਪੰਨੇ ਨੂੰ ਵੇਖੋ।
- ✓ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਟੀਕਾਕਰਣ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਇਸਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਿਵੇਂ ਲਿਆ ਹੈ।
- ✓ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰੋ।
- ✓ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਇੱਕ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਸਰੋਤ ਹੋ। ਜੇ ਅਜੇ ਵੀ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ।
- ✓ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਇਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਵੀ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੀ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਨ।

✗ **ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਕਿ ਮੈਂ ਟੀਕਾਕਰਣ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ।**

ਕੀ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਇੱਕ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ: ਕਿਹੜੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਕਾਕਰਣ ਕਰਵਾਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਰਹੀਆਂ ਹਨ?

ਵਿਚਾਰ ਚਰਚਾ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਝਾਅ:
- ✓ ਆਮ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲਾਂ ਲਈ ਪਿਛਲੇ ਪੰਨੇ ਨੂੰ ਵੇਖੋ।
- ✓ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਹੀ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਸਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ।
- ✓ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰੋ।
- ✓ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਇੱਕ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਸਰੋਤ ਹੋ। ਜਿੱਥੇ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ।

ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਲਓ

ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਟੀਕਾਕਰਣ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਬਾਰੇ ਦੁਬਾਰਾ ਪੁੱਛੋ।

✓ **ਮੈ ਟੀਕਾਕਰਣ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ।**

ਮੈਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਮੈਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅੱਜ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ। ਸੋਚ ਸਮਝ ਕੇ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਕਾਰਵਾਈ ਦੇ ਇਹਨਾਂ ਕਦਮ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ:
- ✓ ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਟੀਕੇ ਲਈ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਦਾ ਸਮਾਂ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਟੀਕਾ ਇਵੈਂਟ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ।
- ✓ ਜੇ ਉਹ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਸਿੱਖੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਇਸ ਫੈਸਲੇ ਨੂੰ ਲੈਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ।

✗ **ਮੈਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ।**

ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ, ਮੈਂ ਇਸਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ। ਨਾ ਕਹਿਣਾ ਤੁਹਾਡਾ ਹੱਕ ਹੈ। ਜੇ ਸਾਡੀ ਵਿਚਾਰ ਚਰਚਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਹਨ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹੋਰ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਖੁਸ਼ੀ ਹੋਵੇਗੀ।

ਵਿਚਾਰ ਚਰਚਾ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਝਾਅ:
- ✓ ਮੁੜ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਸਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਵਾਧੂ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ।
- ✓ ਜੇ ਉਹ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਵਾਲ ਲਈ ਕੋਈ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਕਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੱਥੇ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ✓ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਗੱਲਬਾਤ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਤੱਕ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ।

ਟੀਕਾਕਰਣ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ Washington State Department of Health (ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਰਾਜ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ) ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ***CovidVaccineWA.org*** 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ Department of Health ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਲਾਈਨ 1-800-525-0127 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ, ਫਿਰ # ਦਬਾਓ। (ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ, ਕਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਮਿਲਣ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਨਾਮ ਦੱਸੋ।)

ਆਮ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ

ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਮੈਡੀਕਲ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਨਸਲਵਾਦ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਵਿਤਕਰੇ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕੀਤਾ ਹੈ।

"ਮੈਨੂੰ ਅਫ਼ਸੋਸ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਇਆ। ਇਹ ਭਿਆਨਕ ਅਤੇ ਗਲਤ ਸੀ। ਤੁਹਾਡਾ ਅਨੁਭਵ ਨਿਰਾਸ਼ਾਜਨਕ ਅਤੇ ਦੁਖਦਾਈ ਜਾਪਦਾ ਹੈ।" ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪੜਤਾਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਕਹਿਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ: "ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਟੀਕਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਇਸਦੀ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਵੈਇੱਛਤ ਹੈ। ਮੈਂ ਸਿਰਫ਼ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ/ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕੋ।"

ਉਹ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਤੀਤ ਵਿੱਚ ਕਾਲੇ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਲੋਕਾਂ ਉੱਤੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਮੈਡੀਕਲ ਅਭਿਆਸ ਜਾਂ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਨ।

"ਤੁਸੀਂ ਬਿਲਕੁਲ ਸਹੀ ਹੋ। ਮੈਡੀਕਲ ਸੰਬੰਧੀ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਦਵਾਈ ਦੇ ਨਾਮ 'ਤੇ ਕਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਅਤੇ ਨਸਲਵਾਦੀ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕੇ ਦੀ ਬਹੁਤ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਕੀ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਟੀਕੇ ਅਤੇ ਟੀਕੇ ਦੇ ਟਰਾਇਲਾਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਜਾਣਦਾ/ਜਾਣਦੀ ਹਾਂ? ਮੈਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸਹੀ ਫੈਸਲਾ ਲੱਗੇ।"

ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤਾ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਉਹ ਅਜੇ ਵੀ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਟੀਕਾਕਰਣ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਕੋਈ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ।

"ਮੈਂ ਸਮਝਦਾ/ਸਮਝਦੀ ਹਾਂ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਟੀਕਾਕਰਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਟੀਕੇ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀ, ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਅਤੇ ਮੌਤ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਅਜੇ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਫਲ ਰਹੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੀਕਾਕਰਣ ਕਰਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਿਰ ਵੀ ਟੀਕੇ ਤੋਂ ਕੁਝ ਲਾਭ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਵੇਗਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਿਰਫ਼ ਹਲਕਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।"

ਉਹ ਸਿਆਸੀ ਜਾਂ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।

"ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਹੋ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਿਆਸਤ ਆ ਗਈ ਹੈ। ਅਖੀਰਕਾਰ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਹੀ ਹੈ। ਟੀਕੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹਨ। "

ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਚਿੰਤਾ ਪ੍ਰਗਟਾਈ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਖੋਜ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਨਹੀਂ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ।

"ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੀ ਝਿਜਕ ਨੂੰ ਸਮਝਦਾ/ਸਮਝਦੀ ਹਾਂ, ਪਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਟੀਕੇ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਾਅ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਛੱਡਿਆ ਹੈ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਟੀਕਿਆਂ ਦੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਦਹਾਕਿਆਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ 10 ਬਿਲੀਅਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਟੀਕਿਆਂ ਦੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹਨ।"

ਉਹ ਗ਼ਲਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਸਰੋਤਾਂ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

"ਇੱਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦੇ ਤੱਥ ਸਹੀ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਹੜੇ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹਨ। (ਉਹ ਸਰੋਤ ਹੀ ਸਾਂਝੇ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ: "ਮੈਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ, ਰਾਜ ਦੇ Department of Health, ਅਤੇ Centers for Disease Control and Prevention (CDC, ਰੋਗ ਨਿੰਯਤਰਣ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਕੇਂਦਰ) ਤੋਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ/ਜਾਣਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਤੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।" ਵਾਧੂ ਸਰੋਤਾਂ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਵੇਖੋ।)

ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਂਦੇ ਸਵਾਲ ਅਤੇ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ

ਇਸਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਿਹੜੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ?

(ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣਾ ਅਨੁਭਵ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ।) "ਦੂਜੇ ਟੀਕਿਆਂ ਵਾਂਗ, ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹਨ ਬਾਂਹ ਦਾ ਦਰਦ, ਥਕਾਵਟ, ਸਿਰ ਦਰਦ/ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਅਤੇ ਬੁਖਾਰ, ਇਹ ਸਾਰੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਲਕੇ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤਕਲੀਫ਼ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਵੀ ਹਨ ਕਿ ਟੀਕਾ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ, ਟੀਕੇ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੇ ਜੋਖਮਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹਨ।"

ਕੀ ਟੀਕੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ? ਕੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਮੇਰੇ ਵਰਗੇ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ?

"ਹਾਂ, ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ। Food and Drug Administration (FDA, ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਦਵਾ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸ਼ਨ) ਨੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਬੂਤਾਂ ਦੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਇਹਨਾਂ ਟੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਅਧਿਕਾਰਤ ਜਾਂ ਪੂਰੀ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਸੁਤੰਤਰ ਮਾਹਿਰਾਂ ਨੇ ਵੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਉੱਚ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਮਿਆਰਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। Pfizer ਅਤੇ Moderna ਟੀਕਿਆਂ ਦੇ ਟਰਾਇਲਾਂ ਦੌਰਾਨ ਲੱਗਭੱਗ 30% ਅਮਰੀਕੀ ਭਾਗੀਦਾਰ ਕਾਲੇ, ਸਥਾਨਕ, ਜਾਂ ਗੈਰ-ਗੋਰੇ ਲੋਕ ਸਨ ਅਤੇ ਤਕਰੀਬਨ ਅੱਧੇ ਵਿਅਸਕ ਬਜ਼ੁਰਗ ਸਨ। Johnson & Johnson ਟੀਕਿਆਂ ਦੇ ਟਰਾਇਲਾਂ ਦੌਰਾਨ ਸਾਰੇ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 38% ਕਾਲੇ/ਅਫਰੀਕਨ ਅਮਰੀਕਨ, ਏਸ਼ੀਅਨ ਜਾਂ ਅਮਰੀਕਨ ਇੰਡੀਅਨ/ਅਲਾਸਕਾ ਦੇ ਮੂਲ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਵਜੋਂ ਪਛਾਣੇ ਗਏ ਸਨ ਅਤੇ ਤਕਰੀਬਨ ਅੱਧੇ ਵਿਅਸਕ ਬਜ਼ੁਰਗ ਸਨ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਟਰਾਇਲ ਦੌਰਾਨ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਕੋਈ ਵੀ ਵੱਡੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨਹੀਂ ਪਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਸਨ।

ਕੀ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਣ ਕਰਵਾਉਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੇਗਾ?

"ਹਾਂ। 5 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਟੀਕੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਚੱਲ ਰਹੇ ਟਰਾਇਲਾਂ ਦੌਰਾਨ ਟੀਕਾਕਰਣ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਗੰਭੀਰ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਪਾਏ ਗਏ ਹਨ। ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਟੀਕੇ ਦੀ ਘੱਟ ਖੁਰਾਕ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਣ ਕਰਵਾਉਣਾ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਲ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੇ ਉਹ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਲ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋ ਵੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਲ ਮੌਤ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵੀ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚ Vaccinating Youth (ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੇ ਟੀਕਾਕਰਣ) ਸੰਬੰਧੀ ਲਿੰਕ ਵੇਖੋ।"

ਕੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ mRNA ਟੀਕੇ ਤੁਹਾਡੇ DNA ਨੂੰ ਬਦਲ ਦਿੰਦੇ ਹਨ? ਟੀਕੇ ਵਿੱਚ ਕੀ ਪਾਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

"ਨਹੀਂ। ਟੀਕੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ DNA ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਬਦਲਦੇ ਜਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਟੀਕੇ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਚਰਬੀ, ਲੂਣ, ਅਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਨਾਲ, ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਤੱਤ, ਮੈਸੇਂਜਰ RNA (mRNA) ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਟੀਕੇ ਵਿਚਲੇ ਸਾਰੇ ਤੱਤ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ ਅਤੇ ਟੀਕਾ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਨ, ਇਸ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖੀ ਸੈੱਲ (ਭਰੂਣ ਸੈੱਲਾਂ ਸਮੇਤ), ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲਾ ਵਾਇਰਸ, ਸੂਰ ਦੇ ਉਤਪਾਦ, ਲੈਟੇਕਸ, ਧਾਤਾਂ, ਟਰੈਕਿੰਗ ਡਿਵਾਈਸ, ਜਾਂ ਰੱਖਿਅਕਾਂ ਸਮੇਤ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਉਪ-ਉਤਪਾਦ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਂਡਿਆਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਆਂਡੇ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਉਤਪਾਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।"

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਟੀਕੇ ਨਾਲ ਕੋਵਿਡ-19 ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

"ਨਹੀਂ। ਟੀਕੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਟੀਕੇ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਛਾਣਨਾ ਅਤੇ ਲੜਨਾ ਹੈ।"

ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕਾਕਰਣ ਤੋਂ ਮਿਲੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਇਹ ਨਵੇਂ ਰੂਪਾਂ ਦੇ ਸੰਕਰਮਣ ਤੋਂ ਵੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ?

"ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਟੀਕੇ ਤੋਂ ਮਿਲੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਘੱਟਦੀ ਜਾਪਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਟੀਕੇ ਅਜੇ ਵੀ ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀ, ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ, ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ, CDC ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਲੋਕ ਯੋਗ ਹੋਣ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਲੜੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਬੂਸਟਰ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਟੀਕੇ ਦੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਅਤੇ ਬੂਸਟਰ ਖੁਰਾਕਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਲਿੰਕ 'ਤੇ ਜਾਓ।"

ਜੇ ਮੈਂ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾ ਲਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

"ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ Moderna, Johnson & Johnson (Janssen), ਜਾਂ Pfize ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ Pfizer/BioNTech, Astrazeneca-SK Bio, Sinopharm, Serum Institute of India, Janssen ਜਾਂ Moderna {World Health Organization (ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ) ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਟੀਕੇ} ਦੇ ਦੋ ਟੀਕਿਆਂ ਦੀ ਲੜੀ ਵਿੱਚੋਂ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਟੀਕਾ ਹੀ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਇਆ ਹੈ ਜੋ ਉਸ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ CDC ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ FDA ਦੁਆਰਾ ਅਧਿਕਾਰਤ ਜਾਂ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਟੀਕਾ (Moderna, Janssen, ਜਾਂ Pfizer) ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਟੀਕਾਕਰਣ ਕਰਵਾਓ। Pfizer ਅਤੇ Moderna ਬੂਸਟਰ ਖੁਰਾਕਾਂ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਜੋ ਯੋਗ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਬੂਸਟਰ ਖੁਰਾਕਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ COVID Booster ਲਿੰਕ 'ਤੇ ਜਾਓ।"

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਲਈ ਨਾਗਰਿਕਤਾ ਦਾ ਸਬੂਤ ਦਿਖਾਉਣਾ ਪਵੇਗਾ?

"ਨਹੀਂ, ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਅਮਰੀਕੀ ਨਾਗਰਿਕ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਸਮਾਜਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੰਬਰ, ਜਾਂ ਆਪਣੀ

ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਸਥਿਤੀ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕੁਝ ਟੀਕੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਸਮਾਜਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੰਬਰ ਮੰਗ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਲਈ ਅਮਰੀਕੀ ਨਾਗਰਿਕ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਕਿਸੇ ਦੀ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਪੁੱਛਣਗੇ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਟੀਕਾਕਰਣ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਸਰਪ੍ਰਸਤਾਂ ਦੀ ਸਹਿਮਤੀ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। Department of Health ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਯੋਗ ਲੋਕ ਟੀਕਾਕਰਣ ਕਰਵਾਓ।" (Washington Solidarity Immigrant Network's COVID Vaccine Know Your Rights ਦੇ ਸਰੋਤ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਵੇਖੋ)

ਜੇ ਮੈਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹਾਂ ਜਾਂ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਂ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

"ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕਾਕਰਣ ਦੀ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਯੋਗ ਹਨ, ਸਮੇਤ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜੋ ਗਰਭਵਤੀ ਹਨ, ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਗਰਭਵਤੀ ਅਤੇ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਈਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਲ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਕਿ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕਾਕਰਣ ਨਾਲ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਆਈ ਹੋਵੇ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਕੁਝ ਅਧਿਐਨ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਨੇ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਇਆ ਹੈ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਸੁਰੱਖਿਆ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਬੂਸਟਰ ਖੁਰਾਕਾਂ ਸਮੇਤ, ਉਮਰ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਖੁਰਾਕ ਦੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: ***doh.wa.gov/covidbooster***
ਹੋਰ ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲਾਂ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਜਾਓ: ***doh.wa.gov/covidvaccine/faq***

ਸਰੋਤ

- *ਵੈਕਸੀਨ ਸੈਂਟਰਲ* {National Resource Center for Refugees, Immigrants and Migrants, University of Minnesota (ਸ਼ਰਨਾਰਥੀਆਂ, ਅਪ੍ਰਵਾਸੀਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਰੋਤ ਕੇਂਦਰ, ਮਿਨੇਸੋਟਾ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ)} (ਸਿਰਫ਼ ਪੰਜਾਬੀ)
- *ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ 101 ਵੈੱਬੀਨਾਰ: ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ, ਅਪ੍ਰਵਾਸੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ* (National Resource Center for Refugees, Immigrants and Migrants, University of Minnesota) (ਸਿਰਫ਼ ਪੰਜਾਬੀ)
- *ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਅਧਿਕਾਰ ਜਾਣੋ* {(Washington Solidarity Immigrant Network (ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਇੱਕਜੁਟਤਾ ਅਪ੍ਰਵਾਸੀ ਨੈੱਟਵਰਕ)} (ਸਿਰਫ਼ ਪੰਜਾਬੀ)
- *ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਲਈ ਚਰਚਾ ਗਾਈਡ: mRNA ਵੈਕਸੀਨ ਲਈ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ* {Washington State Department of Health (DOH, ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਰਾਜ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ)} (ਸਿਰਫ਼ ਪੰਜਾਬੀ)
- *ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਣ* (DOH)
- *ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ ਲਈ ਭਾਈਚਾਰਕ ਨਿਰਪੱਖਤਾ ਅਤੇ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਦੇ ਸਰੋਤ* (DOH) (ਸਿਰਫ਼ ਪੰਜਾਬੀ)
- *ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਲਈ ਮੈਡੀਕਲ ਜਾਣਕਾਰੀ* (DOH) (ਸਿਰਫ਼ ਪੰਜਾਬੀ)
- *ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਅਫਵਾਹਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨਾ* (DOH)
- *ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ ਲਈ ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਸਰੋਤ* (DOH) (ਸਿਰਫ਼ ਪੰਜਾਬੀ)

ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਤਾ:

1. Communication skills for the COVID vaccine. VitalTalk. vitaltalk.org/guides/communication-skills-for-the-covid-vaccine/. ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਹੋਣ ਦੀ ਮਿਤੀ ਜਨਵਰੀ 8, 2021
2. Gagneur A. Motivational interviewing: A powerful tool to address vaccine hesitancy. Can Commun Dis Rep. 2020;46(4):93-97. ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਹੋਣ ਦੀ ਮਿਤੀ 2020 ਅਪ੍ਰੈਲ 2. doi:10.14745/ccdr.v46i04a06
3. Opel DJ, Lo B, Peek ME. Addressing Mistrust About COVID-19 Vaccines Among Patients of Color. Ann Intern Med. ਆਨਲਾਈਨ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਹੋਣ ਦੀ ਮਿਤੀ ਫਰਵਰੀ 9, 2021 acpjournals.org/doi/10.7326/M21-0055 'ਤੇ। doi:10.7326/m21-0055