ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣਾ

Vaccinate WA

CovidVaccineWA.org

ਮਹਾਮਾਰੀ ਨਾਲ ਲੜਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਪਰ ਹੁਣ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਵਿਡ-19 ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਟੀਕੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਕੇ ਮੁਫ਼ਤ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣਗੇ।

ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਕੇ ਦੇ ਖ਼ਰਚੇ ਨੂੰ ਸੰਘ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਕਵਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਫੀਸ ਨਹੀਂ ਦੇਣੀ ਹੋਵੇਗੀ ਪਰ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਦਫਤਰ ਇਸ ਸੁਵਿਧਾ ਲਈ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਮੁੱਲ ਨਹੀ ਦੇਣਾ ਹੋਵੇਗਾ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਖੁਰਾਕ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀ ਵੈਕਸੀਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ 1 ਤੋਂ 3 ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸੀਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੇ 2-6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਬੂਸਟਰ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਲੋੜ ਵੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਟੀਕੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹਨ।

ਸਾਰੇ ਟੀਕੇ ਜਾਂ ਤਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਹਨ ਜਾਂ ਯੂ.ਐੱਸ ਫੂਡ ਐਂਡ ਡ੍ਰੱਗ ਐਡਮਿਨੀਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ U.S. Food and Drug Administration (FDA, ਯੂਐਸ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਦਵਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ) ਦੁਆਰਾ ਆਪਾਤਕਾਲੀਨ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਅਧਿਕਾਰਤ ਹਨ — ਇਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ FDA ਨੂੰ ਕੋਈ ਗੰਭੀਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਚਿੰਤਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲੀ।

6 ਮਹੀਨੇ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

COVID-19 ਵੈਕਸੀਨ 6 ਸਾਲ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਮੁਲਾਕਾਤ ਲੱਭਣ ਅਤੇ ਤਹਿ ਕਰਨ ਲਈ VaccineLocator.doh.wa.gov ਤੇ ਜਾਓ । ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ 1-800-525-0127 ਤੇ ਵੀ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਫਿਰ ਦਬਾਓ # । ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ, ਜਦੋਂ ਬੋਲੀ ਦਾ ਜਵਾਬ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਕਹੋ ।

ਤੁਸੀਂ ਮਾੜੇ ਅਸਰਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹੋਰ ਨਿਯਮਿਤ ਟੀਕਿਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਾਂਹ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਬੁਖ਼ਾਰ, ਸਿਰਦਰਦ, ਜਾਂ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੰਕੇਤਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚੱਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵੈਕਸੀਨ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ।

ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਆਪਣਾ ਮਾਸਕ ਪਾਓ, ਛੇ ਫੁੱਟ (ਦੋ ਮੀਟਰ) ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾਏ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਭੀੜ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਜਾਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਲਗਵਾਇਆ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹੈ? www.CovidVaccineWA.org 'ਤੇ ਜਾਓ

ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣਾ

ਕਿਹੜੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ?

ਫ਼ਿਲਹਾਲ 4 ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ - Pfizer, Moderna, Novavax ਅਤੇ Johnson & Johnson

ਹਰੇਕ ਨੂੰ ਸੰਕਟਕਾਲੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਐਫ ਡੀ ਏ ਦੁਆਰਾ ਅਧਿਕਾਰਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ । ਟੀਕਾਕਰਨ ਅਭਿਆਸਾਂ ਲਈ ਸਲਾਹਕਾਰ ਕਮੇਟੀ ਅਤੇ ਪੱਛਮੀ ਰਾਜਾਂ ਦੀ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਮੀਖਿਆ ਵਰਕਗਰੁੱਪ ਦੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮਾਹਰਾਂ ਨੇ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਕਿ ਟੀਕੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਸਾਡੇ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਟੀਕਾ ਕਿਸਨੂੰ ਲਗਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਮਰਜ਼ੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਲਗਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵੈਕਸੀਨ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਗੰਭੀਰ ਐਲਰਜੀ ਰਿਐਕਸ਼ਨ ਦਾ ਮੈਡੀਕਲ ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖ਼ਾਰ ਹੈ
- ਅਨਿਯਮਿਤ ਖੂਨ ਵਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਬਲੱਡ ਥਿੱਨਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਗ-ਪ੍ਰਤਿਰੋਧੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦਵਾਈ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਗ-ਪ੍ਰਤਿਰੋਧੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਗਰਭਵਤੀ ਬਣਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਂਦੀ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਇਆ ਹੈ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਕਾ ਨਹੀਂ ਲਗਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਪਿਛਲੀ ਖੁਰਾਕ ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਟੀਕੇ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤੱਤ ਕਾਰਨ ਕੋਈ ਗੰਭੀਰ ਐਲਰਜੀ ਰਿਐਕਸ਼ਨ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਵੈਕਸੀਨ ਵਿੱਚ ਫੈਟ, ਸਾਲਟ ਅਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਰਗਰਮ ਤੱਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਬਿਹਤਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕੇ।

Pfizer-BioNTech ਜਾਂ Moderna ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 6 ਮਹੀਨੇ, Novavax ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣ ਲਈ 12 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ, ਅਤੇ Johnson & Johnson ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣ ਲਈ 18 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਇਸਦੇ ਕਿਹੜੇ ਮਾੜੇ ਅਸਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ?

ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਮਾੜੇ ਅਸਰ ਹੋਣਾ ਆਮ ਹੈ। ਆਮ ਮਾੜੇ ਅਸਰ ਥਕਾਵਟ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਂਹ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਇਆ ਹੈ, ਬੁਖ਼ਾਰ, ਸਿਰਦਰਦ, ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਠੰਡ ਲੱਗਣਾ, ਮਤਲੀ, ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਸਮਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਕਲੀਨਿਕ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ 15 ਤੋਂ 30 ਮਿੰਟ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਵੈਕਸੀਨ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਐਲਰਜੀ ਰਿਐਕਸ਼ਨ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮੇਂ, ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਵੀ ਮਾੜੇ ਅਸਰਾਂ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ-ਸੇਫ਼ ਲਈ ਸਾਈਨ ਅੱਪ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਲਈ ਰਿਮਾਇੰਡਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ: vsafe.cdc.gov (ਸਿਰਫ਼ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ)

ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਵੈਕਸੀਨ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਮਾੜੇ ਅਸਰਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੈਕਸੀਨ ਐਡਵਰਸ ਇਵੈਂਟ ਰਿਪੋਰਟਿੰਗ ਸਿਸਟਮ (VAERS) 'ਤੇ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ: vaers.hhs.gov/reportevent.html (ਸਿਰਫ਼ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ)

ਜੇਕਰ ਕਲੀਨਿਕ ਤੋਂ ਚਲੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਐਲਰਜੀ ਰਿਐਕਸ਼ਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਐਲਰਜੀ ਰਿਐਕਸ਼ਨ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ, ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ ਅਤੇ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਫੁਲਾਵਟ ਆ ਜਾਣਾ, ਦਿਲ ਦੀ ਤੇਜ਼ ਧੜਕਣ, ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਥੱਫੜ, ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ, ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ।

ਮੇਰੇ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਨੂੰ ੇਚਬੱ ੇਡਾਹੁਤ ਾਂਜ ਨੂੰਾਹੁਤ ੇਜ2 ਾਂਜ3 ਨੀਸਕੈਵ ਿਲਾਵ ਾਂਕਾਰੁਖ (ਾਂਕਾਰੁਖ)ਕਾਰੁਖ (ਅਿੀਲਗਾਅ)ਿਲਗਾਅ ਿਣਪਆਾ ਾਂਤ ,ਿਸ ਿਲਮਾਿ ਤਪਾਪ੍ (ਆਾ)ਕਾਰੁਖ ਿਲਗਾਅ ਿਣਪਆਾ ।ਓਲ ਟੈਂਮਟਇਿੰਾਪਅ ੇਤਸਾਵ ੜਲੋ ਿਦ ਣਉਆ ਸਪਾਵ ਦਆਾਬ ਂਆਤਫ਼ਿਹ 8-3 ਨੂੰਾਹੁਤ ਈਲ ਨਰਕ ,ਈਲ ਿਰਾਕਣਾਜ ਰੋਹ ੇਰਾਬ ਮਕ੍ਰਜਰਾਕ ੇਦ ਨੀਸਕੈਵ ।ਿਗੇਵਪ ੇਕਰਕ ਾਪਰਕਿdoh.wa.gov/covidbooster ।ਓਾਜ ੇਤ'

ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਪੂਰਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇਗਾ। ੇਦ ਈਲ ਣਖਰੱ ਈਾਣਬ ਨੂੰ ਆਖਿ੍ਰੱਸ ਿਡਾਹੁਤ ਿਵ ਾਦ ਣਲੈ ਕਾਰੁਖ ਰਟਸੂਬ ਕਇੱ ਰਦਅੀ ੇਦ ਂਆਨੀਿਹਮ ੇਛੋਂਤ ਿਹ ਾਦਾਂਜ ਾਤਦੱਿ ਆਝੁਸ

DOH 348-782 December 2022 Punjabi
ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਲੈਣ ਲਈ, 1-800-525-0127 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਬਹਿਰੇ ਜਾਂ ਗੂੰਗੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 711 (Washington Relay) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ civil.rights@doh.wa.gov 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ।