



OCTOBER 2023 Punjabi

DOH 820-244

## ਖੁਦ ਨੂੰ ਲੋਂਗ COVID ਤੋਂ ਬਚਾਓ: ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਓ



ਸ਼ੇਖਰਤਾਵਾਂ ਨੇ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਲੱਖਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਲੋਂਗ COVID ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ।



ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ COVID ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੋਂਗ COVID ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਅਧਿਐਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ COVID-19 ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੋਂਗ COVID ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਲੋਂਗ COVID ਜਾਂ Post-COVID Conditions (PCC, ਪੋਸਟ-COVID ਕੰਡੀਸ਼ਨਜ਼) ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਅਜਿਹੇ ਸੰਕੇਤ, ਲੱਛਣ ਜਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਜੋ COVID-19 ਦਾ ਸੰਕਰਮਣ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਲੱਛਣ ਹਫ਼ਤਿਆਂ, ਮਹੀਨਿਆਂ ਜਾਂ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਚੱਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਥਕਾਵਟ, ਦਿਮਾਗੀ ਉਲਝਣ, ਖੰਘ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਜਾਂ ਸਾਹ ਫੁੱਲਣਾ, ਦਰਦ ਅਤੇ ਤਕਲੀਫ਼, ਸੁਗੰਧ ਨਾ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਸੁਆਦ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ, ਬੁਖਾਰ, ਸੋਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਮੂਡ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੋਈ ਵੀ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਦਾ ਵਿਅਕਤੀ, ਜੋ COVID-19 ਨਾਲ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੋਂਗ COVID ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੋਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਮ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਲਗਵਾਈ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ COVID-19 ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣ ਸਨ। ਜਿਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ COVID-19 ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਲੋਂਗ COVID ਸਮੇਤ ਹੋਰ ਕਈ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ COVID-19 ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਨਾਲ ਅੱਪ-ਟੂ-ਡੇਟ ਰਹਿ ਕੇ ਲੋਂਗ COVID ਦੇ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। 6 ਮਹੀਨੇ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ COVID-19 ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

# ਲੱਗ COVID ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ

ਲੱਗ COVID ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ COVID-19 ਨਾਲ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ। [COVID-19 ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਅੱਪ-ਟੂ-ਡੇਟ ਰਹਿਣਾ](#), COVID-19 ਦੇ ਸੰਕਰਮਣ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਨਾਲ ਸੰਕਰਮਿਤ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਕਰਮਿਤ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿ ਕੇ, ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋ ਕੇ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਿਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਵਰਤ ਕੇ, ਭੀੜ-ਭੜੱਕੇ ਵਿੱਚ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨ ਕੇ, COVID-19 ਲਈ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਕੇ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ COVID-19 ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

COVID-19 ਵੈਕਸੀਨਾਂ 6 ਮਹੀਨੇ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਅਤੇ Centers for Disease Control and Prevention (CDC, ਰੋਗ ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਕੇਂਦਰ) ਵੱਲੋਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲਗਵਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

## ਮੌਜੂਦਾ ਸ਼ੇਧ

ਸ਼ੇਧਕਰਤਾਵਾਂ ਨੇ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਲੱਖਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਲੱਗ COVID ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਹੁਣ ਤੱਕ ਅਧਿਐਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗ COVID ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਜਿਹੜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ COVID-19 ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਹੈ
- ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ COVID-19 ਕਾਰਨ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ; ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ
- ਜਿਹੜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਕੋਈ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੈ
- ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ COVID-19 ਸੰਕਰਮਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਮਲਟੀਸਿਸਟਮ ਇਨਫਲੇਮੇਟਰੀ ਸਿੰਡਰੋਮ (MIS) ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ
- ਜਿਹੜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ COVID-19 ਹੋਇਆ ਹੈ

ਹਾਲਾਂਕਿ ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਗ COVID ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਘੱਟ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਪਰ COVID-19 ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।

[ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਹੋਏ ਅਧਿਐਨ](#) ਵਿੱਚ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਲਗਵਾਈ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ COVID-19 ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੋਵੇ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਬਿਨਾਂ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ COVID-19 ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾ ਚੁੱਕੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗ COVID ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਘੱਟ ਗਿਆ ਹੈ।

# ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਲੱਗ COVID ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨਾ

ਲੱਗ COVID ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਸਮੇਂ ਇਸ ਲਈ ਕੋਈ ਲੈਬ ਟੈਸਟ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗ COVID ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ [ਆਪਣੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰੋ](#):

- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮੌਜੂਦਾ ਅਤੇ ਪਿਛਲੀਆਂ ਮੈਡੀਕਲ ਸਥਿਤੀਆਂ
- ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ/ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਏ ਸਾਰੇ ਲੱਛਣ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਉਹ ਲੱਛਣ ਕਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਏ ਹਨ, ਉਹ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਜਾਂ ਬਦਤਰ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ
- COVID-19 ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਏ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਉਹ ਸਾਰੇ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰਵਾਏ ਹਨ



[ਲੱਗ COVID ਨੂੰ Americans with Disabilities Act \(ਅਮਰੀਕੀ ਅਪੰਗਤਾ ਐਕਟ\) ਦੇ ਤਹਿਤ ਅਪੰਗਤਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ](#), ਜੇਕਰ ਇਸਦੇ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ, ਤੁਰਨ, ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਰਗੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਸੀਮਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਫਾਰਮੈਟ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ, 1-800-525-0127 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਬਹਿਰੇ ਗਾਹਕ ਜਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਸੁਣਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 711 (Washington Relay) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov) 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ।



[vaccines.gov](https://www.vaccines.gov) 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਉਪਲਬਧ COVID-19 ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਖੋਜੋ

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ?

ਈਮੇਲ:

[COVID.Vaccine@doh.wa.gov](mailto:COVID.Vaccine@doh.wa.gov)