

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 ਮੁਫਤ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣਗੇ।

ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਕੇ ਦੇ ਖਰਚੇ 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 ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਹੋਵੇਗਾ।



ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਖੁਰਾਕ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਕਾਰੁਖ ਕਇੰ ਫਰਸੀਦ ਆਜੂਦਿ ਿਗੇਵਾਜੀਤਦੱਕਿ ਕਾਰੁਖੀਜੁਦੀਦੇ ਕੀਟ ,ਦਆਬ ਆਤਫਿਰ ਰਾਚੋਤ ਨਤੰ ਨੂੰਹੁਤ
ੀਹੀਦਕਸੈਪ ਤਲੇੀਦ ਕਾਰੁਖ ਰਟਸੂਬ ਦਆਬ ਆਨੀਹਮੋ ਛੋਤੋਦ ਨੂੰਹੁਤ ੀਹ



ਟੀਕੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹਨ।

ਸਾਰੇ ਟੀਕੇ ਜਾਂ ਤਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨਜ਼ੂਰਸੁਦਾ ਹਨ ਜਾਂ ਯੂ.ਐੱਸ ਫੂਡ ਐਂਡ ਡ੍ਰੱਗ ਐਡਮਿਨਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ 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।

5+

5 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਕੋਵਿਡ -19 ਟੀਕਾ ਸਾਰੇ 5 ਅਤੇ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ । 5 ਤੋਂ 17 ਸਾਲ ਦੇ ਲੋਕ ਸਿਰਫ ਫਾਈਜ਼ਰ-ਬਾਇਓਨਟੈਕ ਟੀਕਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ । ਮੁਲਾਕਾਤ ਲੱਭਣ ਅਤੇ ਤਹਿ ਕਰਨ ਲਈ [VaccineLocator.doh.wa.gov](https://www.vaccineLocator.doh.wa.gov) ਤੇ ਜਾਓ । ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ 1-800-525-0127 ਤੇ ਵੀ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਫਿਰ ਦਬਾਓ # । ਦੁਆਸ਼ੀਏ 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, ਬੁਖਾਰ, 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?

ਇੱਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਟੀਕੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

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 ਬੁਖਾਰ ਹੈ
- ਅਨਿਯਮਿਤ ਖੂਨ ਵਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਬਲੱਡ ਥਿੱਨਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਗ-ਪ੍ਰਤੀਰੋਧੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦਵਾਈ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਗ-ਪ੍ਰਤੀਰੋਧੀ 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।

ਟੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੈਕਸੀਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਬਿਹਤਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਇਸਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਫੈਟ, ਲਵਣ, ਅਤੇ ਸੂਗਰ ਦੇ ਨਾਲ ਮਸੈਂਜਰ RNA (mRNA) ਜਾਂ ਐਡੋਨੋਵਾਇਰਸ, ਵਾਲੀ ਐਕਟਿਵ ਸਮੱਗਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

Pfizer-BioNTech ਵੈਕਸੀਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 5 ਸਾਲ ਅਤੇ Moderna ਜਾਂ Johnson & Johnson ਵੈਕਸੀਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 18 ਸਾਲ ਹੋਣੀ ਲਾਜ਼ਮੀ 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, ਬੁਖਾਰ, 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 ਐਡਵਰਟਸ 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?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋ-ਖੁਰਾਕ ਟੀਕਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਲਈ ਮੁਲਾਕਾਤ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਚਾਰ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।

ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਪੂਰਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇਗਾ। ਦੋ ਈਲ ਏਕਸ ਈਐਬ ਨੂੰ ਆਖਰਿੰਸੀਡਾਹੁਤ ਵਿਦ ਏ ਏਲੈ ਕਾਰੁਖ ਰਟਸੂਬ ਕਇੰ ਰਦਅੰਦ ਆਨਾਹਮੇ ਛੋਤੋ ਹੋਰ ਦਾਜ ਾਤਦੀ ਆਝੁਸ