PUNJABI / PENJABI

ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਗਾਈਡ

Public Health Agency of Canada
Agence de la santé publique du Canada

Canada

To promote and protect the health of Canadians through leadership, partnership, innovation and action in public health.
—Public Health Agency of Canada

Available in English under the title:
A Parent's Guide to *Vaccination*
Also available in other select languages.

Également disponible en français sous le titre :
Un guide de *vaccination* à l'intention des parents
Également disponible dans d'autres langues.

To obtain additional information, please contact:
Public Health Agency of Canada
Address Locator 0900C2
Ottawa, ON K1A 0K9
Tel.: 613-957-2991
Toll free: 1-866-225-0709
Fax: 613-941-5366
TTY: 1-800-465-7735
E-mail: **publications-publications@hc-sc.gc.ca**

This publication can be made available in alternative formats upon request.

© His Majesty the King in Right of Canada, as represented by the Minister of Health, 2025

Publication date: March 2025

This publication may be reproduced for personal or internal use only without permission provided the source is fully acknowledged.

Print Cat.: HP40-38/2023Pan
ISBN: 978-0-660-46112-0

PDF Cat. : HP40-38/2023Pan-PDF
ISBN: 978-0-660-42840-6

Pub. : 220537

ਤਤਕਰਾ

4 ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਬਾਰੇ

10 ਆਮ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਦੁਆਰਾ ਰੋਕੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ

14 ਵੈਕਸੀਨ ਸੁਰੱਖਿਆ

17 ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਟੀਕਾਕਰਣ ਬਾਰੇ ਅੱਪ-ਟੂ-ਡੇਟ ਰਹਿਣਾ

20 ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਮੌਕੇ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ

25 ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੀਏ

ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਗਾਈਡ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਅਤੇ ਜਾਨਲੇਵਾ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਾਸਤੇ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਇੱਕ ਅਹਿਮ ਤਰੀਕਾ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਵਕਤ ਸਿਰ ਦਿਵਾ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਬਾਰੇ

ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਕੀ ਹਨ?

ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਉਹ ਔਜ਼ਾਰ ਹਨ ਜੋ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਜੋਖਮਾਂ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਰੱਖਿਆ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਕੁਦਰਤੀ ਰੱਖਿਆ ਵਿਧੀਆਂ (ਇਮਯੂਨ ਸਿਸਟਮ) ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇਮਯੂਨ ਸਿਸਟਮ ਕੀ ਹੈ?

ਇਮਯੂਨ ਸਿਸਟਮ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੈਲਾਂ, ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਅਤੇ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਢਾਂਚਾ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਮਿਲਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸਾਡਾ ਇਮਯੂਨ ਸਿਸਟਮ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਓਪਰੀਆਂ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਸਮਝਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਅਤੇ ਵਾਇਰਸ ਜਿਹੜੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਮਯੂਨ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਲੜੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਐਂਟੀਬੌਡੀਜ਼ ਅਤੇ ਇਮਯੂਨ ਮੈਮਰੀ ਸੈੱਲ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਲੜਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ (ਇਮਯੂਨਿਟੀ) ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਐਂਟੀਬੌਡੀਜ਼ ਅਜਿਹੀਆਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨਾਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਕਿਸੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਜਾਂ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਚਿੰਬੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਸਾਡਾ ਸਾਹਮਣਾ ਉਸੇ ਹੀ ਖਾਸ ਵਾਇਰਸ ਜਾਂ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਮਯੂਨਿਟੀ ਮੈਮਰੀ ਸੈੱਲ ਤੁਰੰਤ ਹੋਰ ਐਂਟੀਬੌਡੀਜ਼ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋਈਏ, ਇਹ ਉਸ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?

ਕਈ ਬੈਕਟਰੀਆ ਅਜਿਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਬਿਮਾਰ ਕੀਤਿਆਂ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਉਤੇ ਅਤੇ ਅੰਦਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਸਰੀਰ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਇਮਯੂਨ ਸਿਸਟਮ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਨਿਰਧਾਰਨ ਕਰੇ ਕਿ ਕਿਹੜਾ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਸਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੇ ਲੋੜ ਪਏ ਤਾਂ ਉਸ ਬਾਰੇ ਇਮਯੂਨ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਪੈਦਾ ਕਰੇ।

ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ?

ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਜਾਂ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਖਾਸ ਹਿੱਸਿਆਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਐਂਟੀਜਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਲਿਆਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਸਾਡਾ ਇਮਯੂਨ ਸਿਸਟਮ ਇੱਕ ਇਮਯੂਨ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕੇ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਜੇ ਸਾਡਾ ਉਸੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਜਾਂ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਇਮਯੂਨ ਸਿਸਟਮ ਜਲਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:

- ਸਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ
- ਜੇ ਅਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ

ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਕਿਵੇਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ?

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਬਾਂਹ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਜਾਂ ਪੱਟ ਵਿੱਚ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਜਾਂ ਸੂਈ ਨਾਲ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਕੁ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਫਲੂ (ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ) ਵੈਕਸੀਨ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਨੱਕ ਵਿੱਚ ਸਪਰੇਅ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਕੁ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਜੀਵਨ-ਭਰ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਦਕਿ ਕੁਝ ਹੋਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬੂਸਟਰ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਣ।

ਕੁਝ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਵਾਇਰਸ ਜਾਂ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਤੋਂ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਦਕਿ ਮਿਸ਼ਰਤ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਕਈਆਂ ਤੋਂ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਿਸ਼ਰਤ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਦਦਗਾਰੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਘੱਟ ਟੀਕੇ ਅਤੇ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਘੱਟ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ। ਇਸ ਨਾਲ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਵਧੀਆ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀਆਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, DTaP-IPV-Hib ਇੱਕ ਮਿਸ਼ਰਤ ਵੈਕਸੀਨ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀਆਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ 2 ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ 4 ਖੁਰਾਕਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ:

- ਡਿਪਥੀਰੀਆ
- ਹਿੱਬ (ਹੈਮੋਫਿਲਸ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਟਾਈਪ ਬੀ)
- ਪੋਲੀਓ
- ਟੈਟਨਸ
- ਕਾਲ਼ੀ ਖਾਂਸੀ (ਪਰਟਸਿਸ)

ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਕਿਉਂ ਅਹਿਮ ਹੈ?

ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਔਜ਼ਾਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਿਛਲੇ 50 ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ, ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਨੇ ਕੈਨੇਡਾ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵ ਭਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਬਚਾਈਆਂ ਹਨ। ਬਚਪਨ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜੋ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਆਮ ਹੁੰਦੀਆਂ ਸਨ, ਹੁਣ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਦੇ ਕਰਕੇ ਦੁਰਲੱਭ ਹਨ।

ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਕਿਸੇ ਛੂਤ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਕਿਤੇ ਵੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੋਕ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਦੀ ਬਦੌਲਤ, 1977 ਤੋਂ ਬਾਦ, ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਚੇਚਕ ਦੇ ਵਾਪਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਵੀ ਮਾਮਲਾ ਸਾਹਮਣੇ ਨਹੀਂ ਆਇਆ ਹੈ।

ਕੁਝ ਕੁ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਇਮਯੂਨਿਟੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ (ਜਿਸਨੂੰ ਹਰਡ ਇਮਯੂਨਿਟੀ ਵਜੋਂ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਿੰਨੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਟੀਕੇ ਲਗਾਏ ਗਏ ਹਨ, ਓਨਾ ਹੀ ਕਿਸੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਫੈਲਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਟੀਕਾ ਨਹੀਂ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਾਸਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵੈਕਸੀਨ ਵੀ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਛੋਟੇ ਬਾਲ, ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗ ਲੋਕ ਅਤੇ ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਹੜੇ ਇਮਯੂਨੋਕੰਪਰੋਮਾਈਜ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਇਮਯੂਨੋਕੰਪਰੋਮਾਈਜ਼ਡ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਲਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਕਰਕੇ ਇਮਯੂਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਾ ਹੋਣ, ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਉਹ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰਨ। ਇਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਨਾਲ ਟਾਲੀਆਂ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲੱਗਣ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਵੈਕਸੀਨ ਨਾਲ ਰੋਕੀਆਂ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੀਆਂ 6 ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰਨ ਲਈ, Canada.ca/vaccines-work ‘ਤੇ Vaccines Work Poster (ਵੈਕਸੀਨ ਵਰਕ ਪੋਸਟਰ) ਦੇਖੋ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?

ਕੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ਜਿੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਛੂਤਕਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਓਨਾ ਹੀ ਵੱਧ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਖਸਰਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਛੂਤ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ: ਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਵੈਕਸੀਨ ਨਾ ਲਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਇੱਕ ਕੇਸ ਹੀ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਫੈਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। 100 ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਵਰਗ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਖਸਰੇ ਦੀ ਲਾਗ ਨਹੀਂ ਹੋਈ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਖਸਰੇ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ 95 ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਖਸਰੇ ਦੇ ਟੀਕੇ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਦੀ ਦਰ ਉੱਚੀ ਰੱਖਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਆਮ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਦੁਆਰਾ ਰੋਕੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ

ਨਿਯਮਿਤ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਬਣੀ ਇੱਕ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ 'ਤੇ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਚਾਹੇ ਤੁਸੀਂ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਕਿਤੇ ਵੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਵੋ, ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਜਾਂ ਕਰੀਬ ਸਾਰੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸੂਬੇ ਜਾਂ ਟੈਰਟਰੀ ਦੁਆਰਾ ਮੁਫ਼ਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਹ ਕੁਝ ਕੁ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਨਿਯਮਿਤ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਮਿਸ਼ਰਤ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਵਜੋਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਚੇਚਕ (ਵੇਰੀਸੇਲਾ): Canada.ca/chickenpox
- ਡਿਪਥੀਰੀਆ Canada.ca/diphtheria
- ਫਲੂ (ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ): Canada.ca/flu
- ਹੈਪਾਟਾਈਟਸ ਬੀ: Canada.ca/hepatitis-b
- ਹਿੱਬ (ਹੈਮੋਫਿਲਸ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਟਾਈਪ ਬੀ): Canada.ca/haemophilus
- ਐਚ ਪੀ ਵੀ (ਹਿਊਮਨ ਪੈਪੀਲੋਮਾਵਾਇਰਸ): Canada.ca/hpv
  *ਸਕੂਲ-ਅਧਾਰਿਤ ਕਲਿਨਿਕਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- ਖਸਰਾ: Canada.ca/measles
- ਮੈਨਿਨਗੋਕੋਕਲ: Canada.ca/meningococcal
- ਕੰਨ ਪੇੜੇ (ਮੰਮਪਸ): Canada.ca/mumps
- ਨਿਊਮੋਨੋਕੌਕਲ (pneumococcal): Canada.ca/pneumococcal
- ਪੋਲੀਓ (poliomyelitis): Canada.ca/polio
- ਰੋਟਾਵਾਇਰਸ (rotavirus): Canada.ca/rotavirus
- ਰੂਬੇਲਾ (rubella): Canada.ca/rubella
- ਟੈਟਨਸ Canada.ca/tetanus
- ਕਾਲ਼ੀ ਖਾਂਸੀ (ਪਰਟਸਿਸ) Canada.ca/whooping-cough

ਤੁਹਾਡੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਵਾਲੇ ਸੂਬੇ ਜਾਂ ਟੈਰਟਰੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਲੈਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਟੀਕਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਦੀ ਵੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ:

- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਯਾਤਰਾ ਤੇ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਾਇਰਸ ਜਾਂ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਆਮ ਹਨ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਾਇਰਸਾਂ ਜਾਂ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਕਿਸੇ ਲਾਗ ਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਜਾਨਵਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੂਸ਼ਿਤ ਵਸਤੂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਕਰਕੇ ।
- ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਫੈਲਣ ਸਮੇਂ
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਕੁਝ ਖਾਸ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਕ ਹਨ

ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਫ਼ਰ ‘ਤੇ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ?

ਕੁਝ ਕੁ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜੋ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਆਮ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਉਹ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਹੋਰਨਾਂ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਹਨ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਉਹਨਾਂ ਵਾਇਰਸਾਂ ਅਤੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਅਸੀਂ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਯਾਤਰਾ ਤੈਅ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 6 ਹਫਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਟਰੈਵਲ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਟਰੈਵਲ ਹੈਲਥ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿਖੇ ਜਾਵੋ। ਇਸ ਗੱਲ ਦੇ ਆਧਾਰ ‘ਤੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿੱਥੇ ਯਾਤਰਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਹ ਹੋਰ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮਦਦਗਾਰੀ ਟਰੈਵਲ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ travel.gc.ca/travel-vaccinations ’ਤੇ ਜਾਓ।

ਸਲਾਨਾ ਫਲੂ (ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ) ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ:

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਇੱਕ ਸਾਹ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਬੁਖਾਰ, ਖੰਘ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਕੁ ਲੋਕ ਹਲਕੇ ਜਿਹੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਦਕਿ ਕੁਝ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਹਰ ਪੱਤਝੜ ਰੁੱਤ ਵਿੱਚ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ। ਇਹ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਇੱਕ ਸਾਲ ਤੋਂ ਅਗਲੇ ਸਾਲ ਤੱਕ ਨਾ ਚੱਲੇ ਅਤੇ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਸਟ੍ਰੇਨ ਜਾਂ ਕਿਸਮ ਅਗਲੇ ਸਾਲ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦੀਆਂ ਉਹਨਾਂ 3 ਜਾਂ 4 ਕਿਸਮਾਂ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਸੀਜ਼ਨ (ਨਵੰਬਰ ਤੋਂ ਅਪਰੈਲ) ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਵਾਸਤੇ, 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਅਤੇ 9 ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਵਕਫੇ ‘ਤੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ 2 ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਬਾਅਦ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਪੱਤਝੜ ਵਿੱਚ ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਕੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਟੀਕੇ ਲਗਵਾਏ ਗਏ ਹੋਣ, ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਦੀ ਵੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਹੋਰਨਾਂ ਤੱਕ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਫੈਲਾਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੋਵੇਗੀ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ, ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ Canada.ca/flu ‘ਤੇ ਜਾਓ।

COVID-19 ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ

COVID-19 ਇੱਕ ਛੂਤ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ SARS-CoV-2 ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ COVID-19 ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹਲਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਕਾਫ਼ੀ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਟੀਕੇ ਲਗਵਾ ਕੇ COVID-19 ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

COVID-19 ਟੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, Canada.ca/covid-vaccine 'ਤੇ ਜਾਓ

ਵੈਕਸੀਨ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਜਦ ਕਿਸੇ ਵੈਕਸੀਨ ਨੂੰ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਵਾਸਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਵੈਕਸੀਨ ਕਿੰਨ੍ਹੀ ਕੁ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿੰਨੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦ ਕਿਸੇ ਵੈਕਸੀਨ ਨੂੰ ਮਨਜ਼ੂਰ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਸੂਬਿਆਂ ਅਤੇ ਟੈਰਟਰੀਜ਼, ਹੋਰਨਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅਦਾਰਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤਾਲਮੇਲ ਕਰਕੇ, ਇਸਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਅਸਰਦਾਇਕਤਾ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ ਜਾਂ ਅਣਚਾਹੇ ਅਸਰ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ ਜੋ 1 ਤੋਂ 3 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚੇ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਸਹਿਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਕੁ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੰਗ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਹਲਕਾ ਬੁਖਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਨੀਂਦ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਜਿੱਥੇ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ ਓਥੇ ਉਸਨੂੰ ਦਰਦ, ਸੋਜਸ਼ ਜਾਂ ਲਾਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?

ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਕੁ ਦਿਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਲਕੇ ਅਣਚਾਹੇ ਅਸਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਰੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਇੱਕ ਇਮਯੂਨ ਜਾਂ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਕੁ ਬੱਚੇ ਵੈਕਸੀਨ ਟੀਕੇ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਡਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦਰਦ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦਾ ਬੇਹਤਰ ਅਨੁਭਵ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਨੁਕਤਿਆਂ ਵਾਸਤੇ, ਇਹ ਸੈਕਸ਼ਨ ਦੇਖੋ: “ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਮੌਕੇ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ”।

ਕਿਸੇ ਵੈਕਸੀਨ ਪ੍ਰਤੀ ਗੰਭੀਰ ਅਣਚਾਹੇ ਅਸਰ ਜਾਂ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਗੰਭੀਰ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੋ ਰਹੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ। ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਗੰਭੀਰ ਅਣਚਾਹੇ ਅਸਰਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਨੂੰ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਗੰਭੀਰ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤਜ਼ਰਬਾ ਹੋਇਆ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਟੀਕਾਕਰਣ ਬਾਰੇ ਅੱਪ-ਟੂ-ਡੇਟ ਰਹਿਣਾ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ?

ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਾਸਤੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਜੀਵਨ ਦੌਰਾਨ ਵਿਭਿੰਨ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਵੈਕਸੀਨੇ ਟੀਕੇ ਲਗਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀਆਂ (ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਮਯੂਨਾਈਜੇਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀਆਂ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਇਸ ਤਰਾਂ ਬਣਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋਣ ਤੋਂ **ਪਹਿਲਾਂ** ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਮਿਲ ਜਾਣ। ਇਸ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਟੀਕਾਕਰਨ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਿੱਜੀ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਰਿਕਾਰਡ ਨੂੰ ਦੇਖਕੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਲੱਗੀਆਂ ਹਨ। ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਮੁੱਚੇ ਜੀਵਨ ਦੌਰਾਨ ਨਿੱਜੀ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਰਿਕਾਰਡ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੀ ਹਰ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਮੌਕੇ ਇਸਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਇਸਨੂੰ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਨਿੱਜੀ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਰਿਕਾਰਡ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਲੈਣ ਲਈ ਉਸਦੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਕਦੋਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਲੈਣੀਆਂ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਸੂਬੇ ਜਾਂ ਟੈਰਟਰੀ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ ਦੇਖੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀਆਂ Canada.ca/immunization-schedule 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਜੇ ਮੇਰੇ ਬੱਚੀ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਛੁੱਟ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਰੀਆਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀਆਂ, ਤਾਂ ਉਹ ਅਜੇ ਵੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ ਤੇ ਵਾਪਿਸ ਲਿਆਂਦਾ ਜਾਵੇ।

ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਬੁੱਕ ਕਰੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕਿਹੜੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਲੈ ਲਈਆਂ ਹਨ
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਕਿਹੜੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ
- ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿੱਥੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਵੈਕਸੀਨ ਨਾ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ?

ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਇਮਯੂਨੋਕੰਪਰੋਮਾਈਜ਼ਡ ਹਨ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਾ ਹੋਣ। ਇਮਯੂਨੋਕੰਪ੍ਰੋਮਾਈਜ਼ਡ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਇਮਯੂਨ ਸਿਸਟਮ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ:

- ਕੋਈ ਸਰੀਰਕ ਹਾਲਤ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ
- ਕੁੱਝ ਖਾਸ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਕਰਕੇ

ਜੋ ਲੋਕ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਇਮਯੂਨੋਕੰਪ੍ਰਮਾਈਜ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਬਾਰੇ ਅਪ-ਟੂ-ਡੇਟ ਰਹਿਣ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਸੂਬੇ ਜਾਂ ਟੈਰਟਰੀ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ?

ਤੁਹਾਡੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਵਾਲੇ ਸੂਬੇ ਜਾਂ ਟੈਰਟਰੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਲੈਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸੂਬੇ ਜਾਂ ਟੈਰਟਰੀ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਮੂਵ ਕਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਵੇਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਵੇਂ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਆਪਣੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਮੌਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨਿੱਜੀ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਰਿਕਾਰਡ ਜ਼ਰੂਰ ਨਾਲ ਲਿਆਓ ਤਾਂ ਜੋ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕਿਹੜੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਲੈ ਲਈਆਂ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਮੌਕੇ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਦਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਤਜ਼ਰਬਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਅਸਾਨ ਹੋਵੇਗਾ।

ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

- ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਦੇ ਤਜ਼ਰਬੇ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਪਲੈਨ ਬਣਾਓ।
  - ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਧਿਆਨ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੁੱਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਲਿਆਓ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਗੇਮ, ਕਿਤਾਬ, ਸੰਗੀਤ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ।
  - ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਡਰ ਜਾਂ ਘਬਰਾਹਟ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਕੁੱਝ ਸਲਾਹਾਂ ਦੇ ਸਕਣ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਦਾ ਨਿੱਜੀ ਰਿਕਾਰਡ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਮੌਕੇ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈਕੇ ਆਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਤੈਅ-ਮੁਲਾਕਾਤ ਮੌਕੇ ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਪੁੱਛੋ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ Canada.ca/vaccination-appointment-children ’ਤੇ ਜਾਓ।

ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਦੌਰਾਨ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋ ਵੀ ਸਵਾਲ ਹੋਣ, ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣ ਦਾ ਇਹ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਮੌਕਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਤਜ਼ਰਬਾ ਰਿਹਾ, ਕੋਈ ਘਬਰਾਹਟ ਹੈ, ਜਾਂ ਪਿਛਲੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਕੋਈ ਗੰਭੀਰ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੋਈ ਸੀ, ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਦੱਸੋ।

ਵਧੇਰੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਟੀਕਾਕਰਨ ਅਨੁਭਵ ਵਾਸਤੇ, ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਅਜ਼ਮਾਓ:

- ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫੜ ਕੇ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ **ਦਿਲਾਸਾ ਦਿਓ।**
- **ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਟੀਕਾਕਰਨ ਤੋਂ ਠੀਕ ਪਹਿਲਾਂ, ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।** ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲਾਸਾ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।
- **ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ।** ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹ ਵਧੇਰੇ ਸਹਿਜ ਹੋਣਗੇ।
- **ਧਿਆਨ ਹਟਾਓ।** ਤੁਹਾਡੀ ਮਿੱਠੀ ਸ਼ਾਂਤ ਆਵਾਜ਼ ਜਾਂ ਛੋਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿਲਾਸਾ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਕੋਈ ਮਨਪਸੰਦ ਖਿਡੌਣਾ, ਕਹਾਣੀ ਜਾਂ ਗੀਤ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਲਿਨਿਕ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਿੱਜੀ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਰਿਕਾਰਡ ਵਿੱਚ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਦਰਜ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਯਾਦ ਕਰਵਾਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਅਜਿਹਾ ਰਿਕਾਰਡ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੁਣੇ ਇਸ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਅਗਲੇ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਵਾਸਤੇ ਮਿਲਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਤਹਿ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 15 ਮਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਐਲਰਜੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਗੰਭੀਰ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ (ਘਰਘਰਾਹਟ ਦੀ ਆਵਾਜ਼)
- ਚਿਹਰਾ, ਜੀਭ ਜਾਂ ਗਲੇ ਦੀ ਸੋਜਸ਼
- ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਲਾਲ ਰਕਤ-ਪਿੱਤੀ (ਛਪਾਕੀਆਂ)

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਗੰਭੀਰ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਲਿਨਿਕ ਵਿਖੇ ਅਮਲੇ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸੁਚੇਤ ਕਰੋ। ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਦਵਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਦ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚੇ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਸਹਿਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ:

> ਤੰਗ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

> ਉਸਨੂੰ ਹਲਕਾ ਬੁਖਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

> ਉਸਨੂੰ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਨੀਂਦ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ

> ਜਿੱਥੇ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ ਓਥੇ ਉਸਨੂੰ ਦਰਦ, ਸੋਜਸ਼ ਜਾਂ ਲਾਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਇਹ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਸਧਾਰਨ ਹਨ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੁਝ ਕੁ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹਟ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂ ਬੁਖਾਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਵਾਈ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਕਾਲ ਕਰਨੀ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜੋ ਕੋਈ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜੋ ਬਦਤਰ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਲੈਕੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?

ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਹੋਰ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਲੱਭਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ CARD ਸਿਸਟਮ (Comfort, Ask, Relax, Distract) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। CARD ਸਿਸਟਮ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ **cardsystem.ca** 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ?

ਗਲਤ-ਬਿਆਨੀ (Misinformation) ਗਲਤ ਜਾਂ ਗੁੰਮਰਾਹਕੁੰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਤੱਥ ਵਜੋਂ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਝੂਠ-ਬਿਆਨੀ (Disinformation) ਅਜਿਹੀ ਗਲਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਧੋਖਾ ਦੇਣ ਜਾਂ ਗੁੰਮਰਾਹ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫੈਲਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਬਾਰੇ ਗਲਤ-ਬਿਆਨੀ ਅਤੇ ਝੂਠ-ਬਿਆਨੀ ਆਮ ਹੈ। ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਅਤੇ ਨਾਮਵਰ ਸਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੀਏ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਏਥੇ ਕੁਝ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ‘ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

Government of Canada
(ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ)
Canada.ca/vaccines

The Canadian Paediatric Society
(ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਬਾਲ ਚਿਕਿਤਸਾ ਸੋਸਾਇਟੀ)
caringforkids.cps.ca

The Society of Obstetricians and Gynaecologists of Canada
(ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਮਾਹਿਰਾਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੀ ਸੋਸਾਇਟੀ)
sogc.org

Immunize Canada
(ਇਮਯੂਨਾਈਜ਼ ਕੈਨੇਡਾ)
immunize.ca

ਵੈਕਸੀਨਾਂ ‘ਤੇ ਹੋਰ ਮੁਫ਼ਤ ਸਰੋਤ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਵੈਕਸੀਨ ਗਾਈਡਾਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

An Adult’s Guide to Vaccination
(ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਬਾਲਗ ਦੀ ਗਾਈਡ)
Canada.ca/vaccination-guide-adult

A Teen’s Guide to Vaccination
(ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਦੀ ਗਾਈਡ)
Canada.ca/vaccination-guide-teen

Canada.ca/vaccines
Canada.ca/vaccins