



Public Health  
England

**NHS**

**ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕਾਕਰਣ**

**ਕੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ**

ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ  
ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਆਪਣਾ ਪਹਿਲਾ  
ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਇਆ ਹੈ



COVID-19 ਟੀਕਾਕਰਣ  
ਆਪਣੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ।

# ਵਿਸ਼ਾ-ਸੂਚੀ

ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕੀ ਹਨ?

---

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਟੀਕੇ ਤੋਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

---

ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਮ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

---

ਮੈਨੂੰ ਅੱਗੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

---

ਜੇ ਮੇਰੀ ਅਗਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਵੇਲੇ ਮੈਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

---

ਕੀ ਟੀਕਾ ਮੇਰੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੇਗਾ?

---

ਹੁਣ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾ ਲਿਆ ਹੈ, ਕੀ ਮੇਰੇ ਤੋਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

**Coronavirus Yellow Card** (ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਯੈਲੋ ਕਾਰਡ) ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਕੇ, ਸੰਭਾਵੀ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਸਮੇਤ ਆਪਣੇ ਟੀਕੇ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉਤਪਾਦ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਤਾਬਚਾ ਪੜ੍ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਉਸੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਂ **Yellow Card** ਐਪ ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਕੇ ਵੀ ਸ਼ੱਕੀ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



[coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk](https://coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk)



**ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀਆਂ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕਾਕਰਣ ਦੀ ਪਹਿਲਾਂ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।**

ਜਿਸ ਟੀਕੇ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਉਹ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਉਤਪਾਦਾਂ ਬਾਰੇ ਰੈਗੂਲੇਟਰੀ ਏਜੰਸੀ (MHRA) ਦੁਆਰਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਵਜੋਂ ਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਪਹਿਲੇ ਟੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਣੇ ਹੀ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ ਮਿਲੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹੁਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅਗਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਲੀਫਲੈਟ ਇੱਕ ਗਾਈਡ ਹੈ ਕਿ ਹੁਣ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ, ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਟੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਮਿਲ ਜਾਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਦੋ ਤਰਾਂ ਦੇ ਟੀਕੇ ਵਰਤੇ ਜਾਣਗੇ। ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੋਵਾਂ ਦੀਆਂ ਦੋ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਕਲੀਨਿਕਲ ਅਜ਼ਮਾਇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਮਾਹਰਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਸੁਤੰਤਰ ਦੇ ਸਮੂਹ ਨੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ NHS ਇਹ ਟੀਕਾ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕਰੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗ ਹੋਣ ਅਤੇ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਗੰਭੀਰ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਹੈ।

ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੇਅਰ ਹੋਮਾਂ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗ ਬਾਲਗ ਅਤੇ ਅਗਲੀ ਕਤਾਰ ਦੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਵਰਕਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਹੋਰ ਟੀਕਾ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਜਾਣ 'ਤੇ, ਟੀਕਾ ਜਿੰਨਾ ਜਲਦੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

## ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕੀ ਹਨ?

ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਟੀਕਿਆਂ ਤੋਂ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਹਲਕੇ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੱਛਣ ਹੋਣ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਲੇ ਵੀ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਕੁਝ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਿਲੇਗੀ।

## ਬਹੁਤ ਹੀ ਆਮ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਬਾਂਹ ਵਿੱਚ ਜਿਥੇ ਤੁਸੀਂ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਸੀ ਉੱਥੇ ਇੱਕ ਦਰਦਨਾਕ, ਭਾਰੀ ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਦਰਦ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ। ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਟੀਕੇ ਤੋਂ 1-2 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਸਭ ਤੋਂ ਬੁਰੇ ਹੋਣ ਦਾ ਰੁਝਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਥੱਕਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਸਿਰਦਰਦ
- ਆਮ ਦਰਦਾਂ, ਜਾਂ ਹਲਕੇ ਫਲੂ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ

ਹਾਲਾਂਕਿ ਦੋ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਬੁਖਾਰ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਅਸਧਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇੱਕ ਉੱਚ ਤਾਪ ਅਸਧਾਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸੰਕੇਤ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਲਾਗ ਹੈ (ਪੰਨਾ 5 'ਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇਖੋ)। ਇੱਕ ਗੈਰ-ਆਮ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਗੁੰਠੀਆਂ ਦੀ ਸੋਜਸ਼ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ ਦੀ ਆਮ ਖੁਰਾਕ (ਪੈਕਜਿੰਗ ਵਿੱਚ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ) ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਲੱਛਣ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਤਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਵਿਗੜਦੇ ਜਾਪਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ NHS 111 ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਟੀਕਾਕਰਣ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ (ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਟੀਕਾਕਰਣ ਕਾਰਡ ਦਿਖਾਓ) ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰ ਸਕਣ। ਤੁਸੀਂ ਯੈਲੋ ਕਾਰਡ ਸਕੀਮ ਰਾਹੀਂ ਟੀਕਿਆਂ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਸ਼ੱਕੀ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਇਹ Coronavirus Yellow Card (ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਯੈਲੋ ਕਾਰਡ) ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਕੇ ਜਾਂ Yellow Card ਐਪ ਨੂੰ ਡਾਉਨਲੋਡ ਕਰਕੇ ਆਨਲਾਈਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਟੀਕੇ ਤੋਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਕੇ ਤੋਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਟੀਕਾਕਰਣ ਦੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਦੇ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਪਤਾ ਨਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹਨ।

**ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਲੱਛਣ ਹਨ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੋਣੀ:**

- ਨਵੀਂ ਨਿਰੰਤਰ ਖੰਘ
- ਤੇਜ਼ ਬੁਖਾਰ
- ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਆਦ ਜਾਂ ਸੁੰਘਣ ਦੇ ਆਮ ਅਹਿਸਾਸ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ, ਜਾਂ ਇਸਦਾ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣਾ (ਅਨੋਸਮੀਆ)।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਟੀਕਾਕਰਣ ਦੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹਲਕਾ ਬੁਖਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ ਦੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੁਖਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਘਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ

[www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/symptoms/](http://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/symptoms/) ਦੇਖੋ

## ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਮ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਹਾਂ, ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਮ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਂਹ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਖਮੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਰੀ ਸਮਾਨ ਚੁੱਕਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਚਲਾਉਣ ਜਾਂ ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

## ਮੈਨੂੰ ਅੱਗੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਆਪਣੀ ਦੂਜੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਰਿਕਾਰਡ ਕਾਰਡ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਅਗਲੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ 3 ਤੋਂ 12 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਹੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਟੀਕੇ ਦੀਆਂ ਦੋਵਾਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਨੂੰ ਲੈਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਕਾਰਡ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਅਗਲੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਲਈ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।

Don't forget your  
COVID-19 vaccination

NHS

Make sure you keep this record card in your purse or wallet

For more information on the COVID-19 vaccination or what to do after your vaccination, see [www.nhs.uk/covidvaccine](http://www.nhs.uk/covidvaccine)

COVID-19 immunisation  
Protect yourself.



## ਜੇ ਮੇਰੀ ਅਗਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਵੇਲੇ ਮੈਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਦੂਜਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣ ਤੱਕ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨਾ ਬਿਹਤਰ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਲਗਵਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹੋ, ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜੇ ਯਕੀਨੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਕੇ ਲਈ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ।

## ਕੀ ਟੀਕਾ ਮੇਰੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੇਗਾ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਟੀਕਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋਣ ਦੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਟੀਕੇ ਦੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ 20,000 ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਟੀਕੇ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ ਟੀਕੇ ਤੋਂ ਕੁਝ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਹਫ਼ਤੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਕੋਈ ਵੀ ਟੀਕਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਗ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਟੀਕਾਕਰਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਹਾਲੇ ਵੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਨੂੰ ਘੱਟ ਗੰਭੀਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

## ਹੁਣ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾ ਲਿਆ ਹੈ, ਕੀ ਮੇਰੇ ਤੋਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਟੀਕੇ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ, ਅਤੇ ਪੂਰਾ ਕੋਰਸ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਦੇਵੇਗਾ। ਸਾਨੂੰ ਹਾਲੇ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਹੋਣ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਦੇਵੇਗਾ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਇਸ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਏਗਾ। ਇਸ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸੇਧ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਹਾਲੇ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

**ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਲੇ ਵੀ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ:**

- ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ
- ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਮਾਸਕ ਪਹਿਣਨਾ
- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਅਤੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਧੋਣੇ
- [www.gov.uk/coronavirus](http://www.gov.uk/coronavirus) 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਮੌਜੂਦਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ

## ਯਾਦ ਰੱਖੋ

ਕੋਵਿਡ-19 ਨੱਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲੀਆਂ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ, ਖ਼ਾਸਕਰ ਬੋਲਦੇ ਜਾਂ ਖੰਘਦੇ ਸਮੇਂ। ਦੂਸ਼ਿਤ ਵਸਤੂਆਂ ਅਤੇ ਸਤਹਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਛੂਹ ਕੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਟੀਕਾਕਰਣ, ਸਭ ਤੋਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨੀ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਟੀਕਾਕਰਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ:

[www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/coronavirus-vaccination/coronavirus-vaccine/](http://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/coronavirus-vaccination/coronavirus-vaccine/)

© ਕ੍ਰਾਉਨ ਕਾਪੀਰਾਈਟ 2020

COV2020307V2PA 1p 22M DEC (APS)

ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਇੰਗਲੈਂਡ ਗੇਟਵੇ ਨੰਬਰ: 2020498

ਤੁਸੀਂ [www.healthpublications.gov.uk](http://www.healthpublications.gov.uk) ਤੋਂ ਇਹ ਹੋਰ ਮੁਫਤ ਕਿਤਾਬਚੇ ਮੰਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ