



Public Health  
England

**NHS**

**ਆਪਣੇ**

**ਕੋਵਿਡ-19  
ਟੀਕਾਕਰਨ ਤੋਂ  
ਬਾਅਦ ਕੀ ਉਮੀਦ  
ਕਰਨੀ ਹੈ**

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

[nhs.uk/CovidVaccine](https://nhs.uk/CovidVaccine) 'ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ

## ਸਮੱਗਰੀ

ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕੀ ਹਨ?

---

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਟੀਕਿਆਂ ਤੋਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

---

ਮੈਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਕਦੋਂ 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?

---

ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

**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 (ਯੈਲੋ ਕਾਰਡ) 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 ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।**

ਇਹ ਪਰਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਕੇ ਦੀ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅਗਲੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਦੇ ਹੋ।

**ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ੀਲਤਾ ਦੇ ਵੱਡੇ ਅਧਿਐਨਾਂ ਦੀ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਸਮੀਖਿਆ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਮੈਡੀਸਿਨਜ਼ ਅਤੇ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਡਕਟਸ ਰੈਗੂਲੇਟਰੀ ਏਜੰਸੀ (MHRA) ਨੇ ਹੁਣ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।**

ਮਾਹਰਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਸੁਤੰਤਰ ਦੇ ਸਮੂਹ ਨੇ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ NHS ਇਹ ਟੀਕਾ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕਰੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗ ਹੋਣ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦਾ ਜੋਖਮ ਹੈ।

ਹੁਣ ਜਦੋਂ ਵਧੇਰੇ ਟੀਕੇ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਗਏ ਹਨ, ਅਸੀਂ ਜੋਖਮ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਸਾਰੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ।

## **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, ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤਾ ਪੂਰਾ ਕੋਰਸ ਲੈਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਿਲੇਗੀ।

## ਪਹਿਲੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਹੀ ਆਮ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਬਾਂਹ ਵਿੱਚ ਜਿਥੇ ਤੁਸੀਂ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਸੀ ਉੱਥੇ ਇੱਕ ਦਰਦਨਾਕ, ਭਾਰੀ ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਦਰਦ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ
- ਥੱਕਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਸਿਰ ਦਰਦ, ਪੀੜਾਂ ਅਤੇ ਠੰਡ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਠੰਡ ਅਤੇ ਕੰਬਣੀ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਫਲੂ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ, ਉੱਚ ਤਾਪਮਾਨ ਇਹ ਸੰਕੇਤ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਲਾਗ ਹੈ (ਪੰਨਾ 5 'ਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇਖੋ)। ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ ਦੀ ਆਮ ਖੁਰਾਕ (ਪੈਕੇਜਿੰਗ ਵਿੱਚ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ) ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਅਸਧਾਰਨ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਉਸੇ ਪਾਸੇ ਦੀ ਬਾਂਹ ਜਾਂ ਕੱਛ ਵਿੱਚ ਸੁੱਜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਗੁੰਝੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਪਾਸੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਕਾ ਲੱਗਾ ਸੀ। ਇਹ ਲਗਭਗ 10 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ। ਜੇ ਟੀਕੇ ਦੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡਾ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਨਿਯਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਦੇ ਲਈ ਜਾਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

## ਜੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

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 ਟੀਕਾਕਰਨ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ (ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਟੀਕਾਕਰਨ 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 (ਯੈਲੋ ਕਾਰਡ) ਐਪ ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਕੇ ਆਨਲਾਈਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਕਰਕੇ ਇਹ ਪੰਨਾ 2 ਦੇਖੋ)।

ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ AstraZeneca (AZ) ਟੀਕਾਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖੂਨ ਦੇ ਥੱਕੇ ਬਣਨ ਅਤੇ ਅਸਧਾਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੂਨ ਵਗਣ ਦੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਰਲੀ ਸਮੱਸਿਆ ਬਾਰੇ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਆਈਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਦੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਲਈ ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਕ ਹਾਲੇ

ਸਪੱਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਅਤੇ ਮੌਤ ਦੇ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਨ, MHRA, ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ ਅਤੇ ਯੂਰਪੀਅਨ ਮੈਡੀਸਿਨਜ਼ ਏਜੰਸੀ ਨੇ ਸਿੱਟਾ ਕੱਢਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸੰਤੁਲਨ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੇ ਪੱਖ ਵਿੱਚ ਹੈ।

### **ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੇ ਲਗਭਗ 4 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਚਾਰ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਤਕ ਹੇਠ ਦਿੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।**

- ਇੱਕ ਨਵਾਂ, ਗੰਭੀਰ ਸਿਰਦਰਦ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਆਮ ਦਰਦ-ਨਿਵਾਰਕਾਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਬਦਤਰ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਇੱਕ ਅਸਧਾਰਨ ਸਿਰਦਰਦ ਜੋ ਕਿ ਲੇਟਣ ਜਾਂ ਝੁਕਣ 'ਤੇ ਬਦਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
  - ਧੁੰਦਲੀ ਨਜ਼ਰ, ਮਤਲੀ ਅਤੇ ਉਲਟੀ
  - ਤੁਹਾਡੇ ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ,
  - ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਉਨੀਂਦਰਾਪਣ ਜਾਂ ਦੌਰੇ
- ਨਵਾਂ, ਅਣਜਾਣ ਸੂਈਆਂ ਚੁੱਭਣਾ, ਝਰੀਟਾਂ ਜਾਂ ਖੂਨ ਵਗਣਾ
- ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ, ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਲੱਤਾਂ ਦੀ ਸੋਜ ਜਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਦਰਦ

### **ਕੀ ਹਰੇਕ ਖੁਰਾਕ ਲਈ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਨ?**

ਸਾਰੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕੇ ਇਕੋ ਜਿਹੇ ਨਹੀਂ ਹਨ - ਕੁਝ ਕਾਰਨ ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਦੂਸਰੇ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਹੀ ਆਮ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਾਲੇ ਵੀ ਸਿਰਫ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਦਿਨ ਤਕ ਰਹਿਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

## ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਟੀਕਿਆਂ 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 ਟੀਕਾਕਰਨ 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 ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ 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।

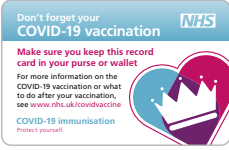
## ਮੈਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਕਦੋਂ ਜਾ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

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?

ਜੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ 3 ਤੋਂ 12 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਅਗਲੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਰਿਕਾਰਡ ਕਾਰਡ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸੇ ਟੀਕੇ ਦੀਆਂ ਦੋਵਾਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਨੂੰ ਲੈਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।





ਆਪਣੇ ਕਾਰਡ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਅਗਲੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਨੂੰ ਨਾ ਭੁੱਲੋ।

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

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਟੀਕੇ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤਯਾਬ ਹੋਣ ਤਕ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨਾ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹੋ, ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟ ਦਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਨਤੀਜਾ ਆਉਣ ਦੇ 4 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਕੇ ਲਈ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ।

## ਕੀ ਟੀਕਾ ਮੇਰੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੇਗਾ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੋ ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਟੀਕਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋਣ ਦੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਟੀਕੇ ਦਾ 20,000 ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

**ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਟੀਕੇ ਤੋਂ ਕੁਝ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।** ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਕੋਈ ਵੀ ਟੀਕਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਗ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਹਾਲੇ ਵੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਨੂੰ ਘੱਟ ਗੰਭੀਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

## ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਟੀਕੇ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ, ਅਤੇ ਪੂਰਾ ਕੋਰਸ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਦੇਵੇਗਾ। ਅਸੀਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਘਟਾਏਗਾ। ਇਸ ਲਈ ਮੌਜੂਦਾ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੇਧ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਲੇ ਵੀ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਕੰਮ ਲਾਜ਼ਮੀ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ:

- ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ
- ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ
- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਅਤੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਧੋਣੇ
- ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਦੇਣ ਲਈ ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹੋ
- [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।

## ਟੀਕਾਕਰਨ, ਸਭ ਤੋਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨੀ।

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

[nhs.uk/CoronavirusVaccination](http://nhs.uk/CoronavirusVaccination)

© ਕ੍ਰਾਉਨ ਕਾਪੀਰਾਈਟ 2021  
COV2020307V4PA 1p 12M MAR 2021 (APS)  
ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਇੰਗਲੈਂਡ ਗੇਟਵੇ ਨੰਬਰ: 2021093

ਇਹ ਪਰਚਾ ਬ੍ਰੇਲ, BSL ਵੀਡੀਓ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਵੱਡੇ ਅੱਖਰਾਂ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸੰਸਕਰਨ ਵਿੱਚ, ਅਤੇ 23 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ [www.healthpublications.gov.uk](http://www.healthpublications.gov.uk) ਤੋਂ ਮੰਗਵਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਜਾਂ 0300 123 1002 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ