

ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ [ਤਿਆਰਕਰਤਾ Pfizer-BioNTech ਅਤੇ Moderna]

ਕੋਵਿਡ-19

ਕੋਵਿਡ-19 ਇੱਕ ਵਾਇਰਲ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਜੋ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਬੁਖਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਮਾਰ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਅਧੇੜ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਲੜ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਸੋਜਸ਼ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਅਸਰਾਂ ਬਾਰੇ ਹਾਲੇ ਕੋਈ ਖਾਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰਜ ਜਾਂ ਘਰੇਲੂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਕਰਕੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ

ਇਹ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਵਾਇਰਸ ਵਿੱਚ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ “ਸਪਾਈਕ ਪ੍ਰੋਟੀਨ” ਸਾਡੇ ਲਈ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਐਂਟੀਬਾਡੀ ਬਣਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿਣਗੇ। ਸਾਡੇ ਨਵੇਂ ਐਂਟੀਬਾਡੀ, ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ 'ਤੇ ਵੀ, ਸਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਗੇ। ਵੈਕਸੀਨ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ।

ਦੋਵਾਂ ਵੈਕਸੀਨ ਨੂੰ ਵੱਡੇ ਕਲੀਨਿਕਲ ਪਰੀਖਣਾਂ ਵਿੱਚ ਪਰਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਿਆਰਾਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਪੂਰਾ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਣ ਅਤੇ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ Health Canada ਤੋਂ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਅਤੇ ਲਾਇਸੈਂਸ ਮਿਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ

- Pfizer ਵੈਕਸੀਨ 16 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ ਅਤੇ 21 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਫਰਕ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- Moderna ਵੈਕਸੀਨ 18 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ ਅਤੇ 28 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਫਰਕ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਦੋਵੇਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਬੁਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਸਥਿਰ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਾਇਬਟੀਜ਼, ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ, ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ B, C ਜਾਂ ਚੰਗੀ ਪ੍ਰਤੀਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਾਲੇ HIV ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੋਜਨ, ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਕੀੜੇ ਦੇ ਡੰਗ ਜਾਂ ਵਾਤਾਵਰਨੀ ਐਲਰਜੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਦਵਾਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਲਗਾਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਦਰਸ਼ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋ-ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੀ ਲੜੀ ਇੱਕੋ ਬ੍ਰਾਂਡ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਫਾਇਦੇ

ਬਿਹਤਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਦੋਹੋਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਦੀਆਂ ਦੋ ਖੁਰਾਕਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਆਦਰਸ਼ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਬਾਅਦ 4 ਤੋਂ 6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਫਰਕ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦੂਜੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ ਨਹੀਂ ਜਾ ਪਾਏ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੁਬਾਰਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਲੜੀ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਮੁਕੰਮਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਦੋ ਹਫ਼ਤੇ ਦਾ ਵਾਧੂ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫਿਲਹਾਲ, ਇਸ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਣ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਰੀਖਣਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ 95% ਤੱਕ ਅਸਰਦਾਰ ਸੀ। ਫਿਲਹਾਲ ਇਸ ਦੀ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਿਨ੍ਹੀਂ ਦੇਰ ਤੱਕ ਕੰਮ ਕਰੇਗੀ।

ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਾਉਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ, ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਘਰੇ ਰਹਿਣ ਜਿਹੇ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਉਪਾਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਰਹੋ। ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਰਮਚਾਰੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲੱਗ ਜਾਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਹਾਲੇ ਵੀ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਣ (PPE) ਪਹਿਨਦੇ ਹਨ।

ਮਾੜੇ ਅਸਰ ਅਤੇ ਖਤਰੇ

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਮਾੜੇ ਅਸਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਦਰਮਿਆਨੇ ਜਿਹੇ ਹੀ ਹੋਣ ਅਤੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਤੀ-ਰੱਖਿਆ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰੀਰ ਦਾ ਜਵਾਬੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨਾ ਇਸੇ ਦੇ ਕੁਝ ਲੱਛਣ ਹਨ। ਇਸ ਵੈਕਸੀਨ ਲਈ ਕਲੀਨਿਕਲ ਪਰੀਖਣ ਵਿੱਚ ਸਾਹਮਣੇ ਆਏ ਆਮ ਮਾੜੇ ਅਸਰਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

ਬਹੁਤ ਆਮ $\geq 10\%$ (10 ਖੁਰਾਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 1 ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ)	ਆਮ 1%-10% (100 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਤੋਂ ਲੈਕੇ 10 ਖੁਰਾਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 1)	ਅਸਧਾਰਨ 1% (100 ਖੁਰਾਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 1)	ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ
<ul style="list-style-type: none"> ਟੀਕੇ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਦਰਦ ਸਿਰ ਦਰਦ ਥਕਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਕਾਂਬਾ ਕੱਛਾਂ ਹੇਠ ਸੋਜਸ਼ ਜਾਂ ਅਕੜਾਅ (ਸਿਰਫ Moderna ਵੈਕਸੀਨ) 	<ul style="list-style-type: none"> ਟੀਕੇ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਲਾਲੀ ਅਤੇ ਸੋਜਸ਼ ਜੀ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਉਲਟੀ ਆਉਣਾ 	ਲਿੰਫ ਨੋਡਜ਼ ਦਾ ਵੱਡਾ ਹੋਣਾ	ਐਨਾਫਾਈਲੈਕਸਿਸ ਜਿਹੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਐਲਰਜੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ

ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਗੰਭੀਰ ਐਲਰਜੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ (ਐਨਾਫਾਈਲੈਕਸਿਸ) ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਸਥਾਈ ਹੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਚਿਹਰੇ ਅਤੇ ਗਲੇ 'ਤੇ ਸੋਜਸ਼ ਜਾਂ ਤਿਉੜੀਆਂ ਹੋਣ 'ਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਓ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ, ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਮਾੜੇ ਅਸਰਾਂ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਜੇ ਵੈਕਸੀਨ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੋਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਾੜੇ ਅਸਰ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿੱਧਾ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨੂੰ ਦੇਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਮਿਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਤਾਬਕ ਸਾਰੇ ਮਾੜੇ ਅਸਰਾਂ ਉੱਪਰ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੇਗਾ, ਤਾਂ ਜੋ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਵੈਕਸੀਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੇ।

- ਵੈਕਸੀਨ ਹਾਲੇ ਨਾ ਲਗਵਾਓ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਹੈ, ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਹੋ; ਜਾਂ
- ਪਿਛਲੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਫਲੂ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਈ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਜੇ:

- ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦੇ ਹੋ;
- ਖੂਨ ਵਗਣ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰਤੀਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ; ਜਾਂ
- ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਕੋਈ ਹਲਕੀ ਤੋਂ ਦਰਮਿਆਨੀ ਐਲਰਜੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੋਈ ਹੈ।

ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ ਨਾ ਲਗਵਾਓ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਐਲਰਜੀ/ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:

- ਕਿਸੇ ਵੀ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੱਗਰੀ ਤੋਂ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਪੋਲੀਈਥਾਈਲਿਨ ਗਲਾਈਕੋਲ ਦੇਹਾਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਲਈ (PEG) ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ;
- ਟ੍ਰੇਮੋਥਮਾਈਨ 9ਸਿਰਫ Moderna ਵੈਕਸੀਨ ਵਿੱਚ); ਜਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ।

ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ toronto.ca/kovid19 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਸਰੋਤ:

ਟੀਕਾਕਰਣ ਲਈ ਕੌਮੀ ਸਲਾਹ ਕਮੇਟੀ, ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ਾਂ। ਦਿਸੰਬਰ 2020. <https://www.canada.ca/en/public-health/services/immunization/national-advisory-committee-on-immunization-naci/recommendations-use-covid-19-vaccines.ht> 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।