ਵੈਕਸਚੈਂਪੀਅਨ ਬਣਨ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਹੈ

HOW TO TALK TO YOUR KID ABOUT BEING A VAXCHAMP

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ?

ਮੈਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਕਿਉਂ ਲਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਵੈਕਸੀਨ ਦਾ ਕੰਮ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਇਰਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਲੇ ਬਹੁਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਹਲਕੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ, ਪਰ ਕੁਝ ਬੁਹਤ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਭਰਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਵੈਕਸੀਨਾਂ, ਆਪਣੀ, ਆਪਣੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਦੀ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਦਾ ਇਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਅਸਰਦਾਰ ਤਰੀਕਾ ਹਨ।

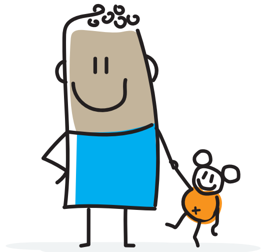
ਕੀ ਵੈਕਸੀਨ ਨਾਲ ਮੇਰੀ ਬਾਂਹ ਦੁਖੇਗੀ?

ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਮ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ, ਵੈਕਸੀਨ ਲੱਗੀ ਥਾਂ ਦੁਖਣਾ, ਲਾਲ ਹੋਣਾ, ਸੋਜ ਪੈਣਾ ਅਤੇ ਖਾਜ ਆਉਣਾ ਹਨ। ਇਹ ਰੀਐਕਸ਼ਨ ਹਲਕੇ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 1 ਤੋਂ 2 ਦਿਨ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਕਲੀਨਿਕ ਵਿਚ ਮੈਂ ਕੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਕਲੀਨਿਕ ਵਿਚ ਤੀਹ ਤੋਂ ਸੱਠ ਮਿੰਟ ਬਿਤਾਉਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖੋ। ਕੁਝ ਕਲੀਨਿਕ, ਜਿਵੇਂ ਸਰੀ ਨੌਰਥ, ਐਬਟਸਫੋਰਡ ਐਗ-ਰੈੱਕ ਅਤੇ ਚਿਲੀਵੈਕ ਮਾਲ ਇਨਡੋਰ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਚੰਗੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਏਰੀਆ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਲਿਆਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?



ਆਪਣਾ ਕੇਅਰ ਕਾਰਡ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਲਈ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਲਿਆਉ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਖਿਡੌਣਾ ਜਾਂ ਸਨੈਕ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ।

ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਸੂਈਆਂ ਤੋਂ ਡਰ ਲੱਗਦਾ ਹੋਵੇ?

ਆਰਾਮਦੇਹ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ। ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲਉ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਹੋਰ ਪਾਸੇ ਪਾਉ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਨਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਲੱਗ ਜਾਵੇਗੀ।

fraserhealth.ca/vaxchamp

fraserhealth

Better health. Best in health care.