ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ

ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਹੈ

ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਰੱਖਿਆ ਵਿਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕੀਏ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲ ਮਿਲ ਰਹੇ ਹੋਣਗੇ। ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲੇ, ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਾਡੇ ਮੁੱਖ ਸੁਝਾਅ ਇਹ ਹਨ।

ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਬਚਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਬਚਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਵੈਕਸੀਨਾਂ, ਵੈਕਸੀਨ ਲਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੁਝ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਵੀ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜਿੰਨੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਵੈਕਸੀਨ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਰੱਖਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਓਨਾ ਔਖਾ ਹੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਫੈਲਣਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ

ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਦੀਆਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਏਜੰਸੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ, ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਗਿਆਨਕ ਕਮਿਊਨਟੀ ਨੇ ਇਹ ਸਿੱਟਾ ਕੱਢਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀਆਂ ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਵੀ ਜਿਹੜੀਆਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹਨ, ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਪਲੈਨ ਬਣਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਸਵਾਲ ਹੋਣ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਵੋ, ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਪਲੈਨ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਇਕ ਰਿਕਾਰਡ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ – ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ ’ਤੇ ਵਿਸ਼ਵ ਵਿਆਪੀ ਯਤਨਾਂ ਅਤੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਾਰੇ ਪਿਛਲੀ ਖੋਜ ਕਾਰਨ – ਉਹ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਲਈ ਪਿਛਲੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਵਰਗੇ ਹੀ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿਚ ਦੀ ਲੰਘੀਆਂ ਹਨ।

ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿਚ ਮਿਲੀਅਨਜ਼ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵੈਕਸੀਨ ਲੱਗ ਚੁੱਕੀ ਹੈ। ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਲ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਨਾਲੋਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ।

ਵੈਕਸੀਨ ਕਿਵੇਂ ਲਵਾਉਣੀ ਹੈ?

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿਚ ਵੈਕਸੀਨਾਂ 12 ਸਾਲ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ ਦੇ ਹਰ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਯੋਗਤਾ ਬਾਰੇ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ fraserhealth.ca/vaccine ’ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਆਪਣੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲਈ ਹੁਣ ਹੀ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਲੋਕਲ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿਚ ਜਾਉ

ਕਦਮ 1: ਰਜਿਸਟਰ ਹੋਵੋ

ਔਨਲਾਈਨ (getvaccinated.gov.bc.ca), ਫੋਨ ’ਤੇ (1-833-838-2323) ਜਾਂ ਸਰਵਿਸ ਬੀ ਸੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਦਫਤਰ ਵਿਚ ਜਾ ਕੇ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋਵੋ। ਆਪਣਾ ਕਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਨੰਬਰ ਸੇਵ ਕਰੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਇਸ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।

ਕਦਮ 2: ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਬੁੱਕ ਕਰੋ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਬੁੱਕ ਕਰਨ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋਏ, ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਕਦਮ 3: ਵੈਕਸੀਨ ਲਵਾਉ

ਆਪਣੀ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਕੁਝ ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਪਹੁੰਚੋ; ਛੋਟੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਵਾਲੀ ਕਮੀਜ਼ ਅਤੇ ਮਾਸਕ ਪਾਉ। ਕਲੀਨਿਕ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਚੈੱਕ-ਇਨ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਪੂਰੀ ਕਰੋਗੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਵੈਕਸੀਨ ਲੱਗੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਏਰੀਏ ਵਿਚ ਤਕਰੀਬਨ 15 ਮਿੰਟ ਲਈ ਉਡੀਕ ਕਰੋਗੇ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੀ ਡੋਜ਼ ਬੁੱਕ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਏ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੂਚਨਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਬਿਨਾਂ ਦੱਸੇ ਆਉਣ ਦਾ ਸੁਆਗਤ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲ ਦਿੰਦੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਆਪਣੇ ਪਹਿਲੇ ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਟੀਕੇ ਲਈ ਬਿਨਾਂ ਦੱਸੇ ਵੀ ਵੈਕਸੀਨ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿਚ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਥਾਂਵਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਲਈ fraserhealth.ca/vax ’ਤੇ ਜਾਉ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਸੇਫਟੀ ਲਾਗੂ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਤਰਜੀਹ ਹੈ

ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਦੇ ਆਰਡਰਾਂ, ਇਲਾਕੇ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਬਾਰੇ ਚੰਗੀ ਸੂਝ ਵਰਤੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣਾ, ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ’ਤੇ ਟੈੱਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਅਤੇ ਘਰ ਰਹਿਣਾ। ਪੂਰੀ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਲੱਗ ਜਾਣ ਤੱਕ ਅੰਦਰਲੀਆਂ ਪਬਲਿਕ ਥਾਂਵਾਂ ਵਿਚ ਮਾਸਕ ਪਾਉ।

ਜਾਣੂ ਰਹੋ

ਬੀ.ਸੀ. ਦੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਪਲੈਨ ਅਤੇ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਸੇਫਟੀ ਬਾਰੇ ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ, ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਸੂਬੇ ਅਤੇ ਬੀ ਸੀ ਸੀ ਡੀ ਸੀ ਵਰਗੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਤੱਥ ਜਾਣੋ।

#BCimmUNITY
fraserheath.ca/vaccine

fraserhealth
Better health. Best in health care.

BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

ਕਾਪੀਰਾਈਟ 2021
ਸੋਧਿਆ: 20 ਅਗਸਤ, 2021
Sources: BCCDC, ImmunizeBC, Health Canada, CDC and WHO.

[Punjabi]