NHS
North East London

ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲ
ਵਿਖ
ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨਸ

ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਤੁਹਾਡੀ ਮਰਜ਼ੀ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ **northeastlondon.icb.nhs.uk/TeenVaccines** ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ QR ਕੋਡ ਸਕੈਨ ਕਰੋ।

ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲ ਵਿਖੇ ਕਿਹੜੇ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ?

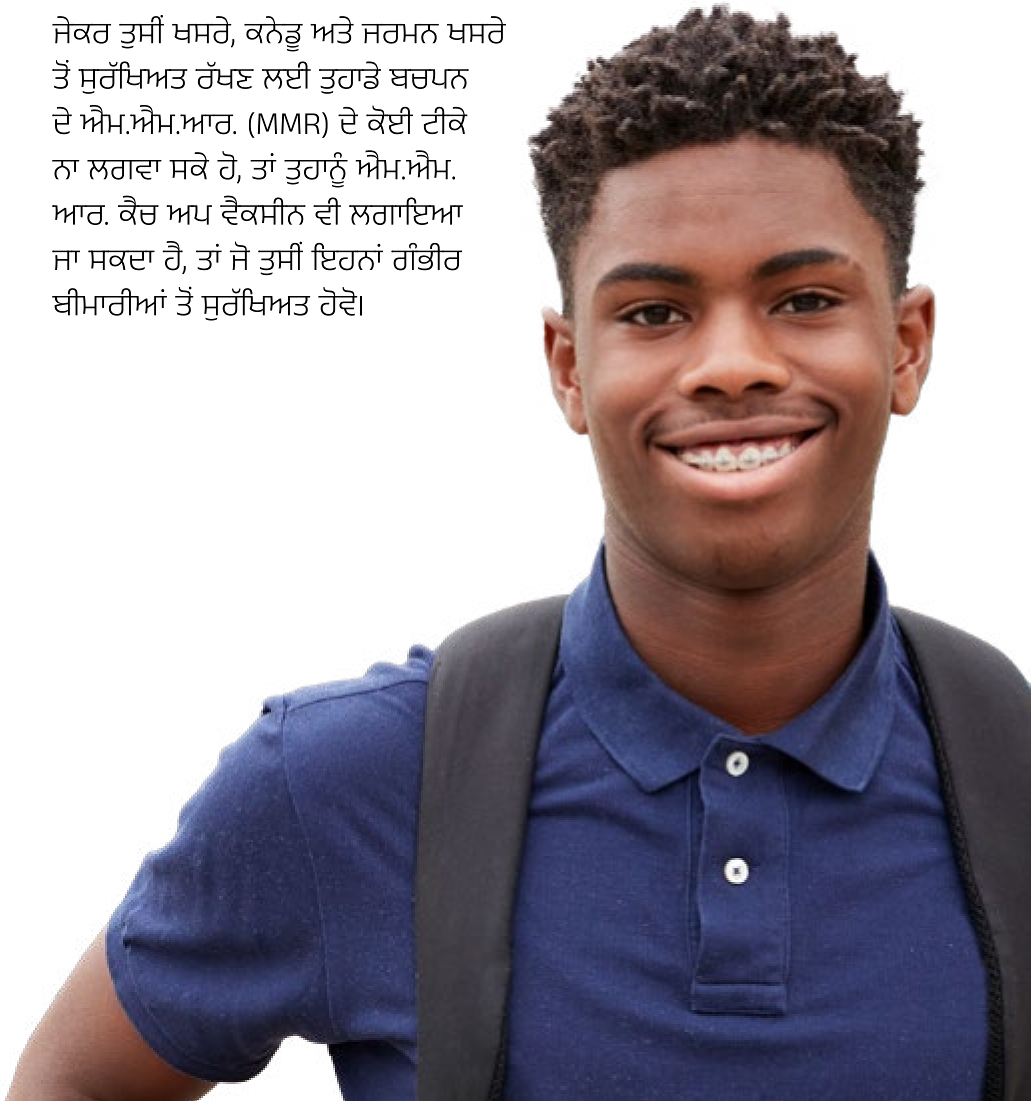
ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣਾ, ਯੂ.ਕੇ. (UK) ਵਿੱਚ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਦਾ ਸਧਾਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹਨ। ਵੈਕਸੀਨ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਲੱਖਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਚੇਚਕ ਅਤੇ ਪੋਲੀਓ ਵਰਗੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਜੋ ਲੱਖਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਜਾਨ ਲੈਂਦੀਆਂ ਸਨ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਪੰਗ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਸਨ, ਹੁਣ ਗਾਇਬ ਹੋ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਵਿਰਲੇ ਦੇਖੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵੈਕਸੀਨਸ, ਬੱਚੇ ਦੇ ਪ੍ਰਾਈਮਰੀ ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰੰਤੂ ਤਿੰਨ ਵੈਕਸੀਨਸ ਅਜਿਹੇ ਹਨ, ਜੋ ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲ ਵਿਖੇ ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸਕੂਲ ਸਾਲ/ਉਮਰ	ਵੈਕਸੀਨ	ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ
12 ਤੋਂ 13 (ਸਕੂਲ ਸਾਲ 8)	ਐਚ.ਪੀ.ਵੀ. (HPV) ਵੈਕਸੀਨ	ਹਿਊਮੈਨ ਪੈਪਿਲੋਮਾਵਾਇਰਸ (ਐਚ.ਪੀ.ਵੀ.), ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਕੁਝ ਪ੍ਰਕਾਰਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸਰਵਾਈਕਲ ਜਣਨ ਅੰਗ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਸਮੇਤ
13 ਜਾਂ 14 ਸਾਲ (ਸਕੂਲ ਸਾਲ 9 ਜਾਂ 10)	MenACWY ਵੈਕਸੀਨ	ਗਰਦਨ ਤੋੜ ਬੁਖਾਰ (ਮੇਨਿੰਜਾਇਟਿਸ) ਅਤੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਪੀਪ ਹੋਣਾ (ਸੈਪਟੀਸੀਮੀਆ) (ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਜ਼ਹਿਰ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋਣਾ)
13 ਜਾਂ 14 (ਸਕੂਲ ਸਾਲ 9)	3-ਇਨ-1 ਕਿਸ਼ੋਰ ਬੂਸਟਰ ਵੈਕਸੀਨ	ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਤੋਂ ਪੋਲੀਓ, ਗਲ-ਘੋਟੂ ਰੋਗ ਅਤੇ ਟੈਟਨਸ ਅਤੇ ਟੌਪਸ ਅਪ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਹਰ ਸਾਲ, ਪਤਝੜ ਟਰਮ ਵਿੱਚ, ਰਿਸੈਪਸ਼ਨ ਤੋਂ ਸਾਲ 11 ਤੱਕ ਦੇ ਹਰੇਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਹਰ ਸਾਲ ਲਗਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਫਲੂ ਵਾਇਰਸ ਬਦਲਦਾ ਹੈ, ਇਸਲਈ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਓ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਖਸਰੇ, ਕਨੇਡੂ ਅਤੇ ਜਰਮਨ ਖਸਰੇ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਬਚਪਨ ਦੇ ਐਮ.ਐਮ.ਆਰ. (MMR) ਦੇ ਕੋਈ ਟੀਕੇ ਨਾ ਲਗਵਾ ਸਕੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਮ.ਐਮ.ਆਰ. ਕੈਚ ਅਪ ਵੈਕਸੀਨ ਵੀ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੋ।



ਇਹ ਵਕਸੀਨਸਕਿਹੜੀਆ ਬੀਮਾਰੀਆ ਤ ਸਰਖਿਅਤ ਰਖਦ ਹਨ?

ਗਲ-ਘੋਟੂ ਰੋਗ

ਗਲ-ਘੋਟੂ ਰੋਗ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਛੂਤਕਾਰੀ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਹੈ, ਜੋ ਨੱਕ, ਗਲੇ ਅਤੇ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਨਲੇਵਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਐਚ.ਪੀ.ਵੀ.

ਹਿਊਮੈਨ ਪੈਪਿਲੋਮਾਵਾਇਰਸ (ਐਚ.ਪੀ.ਵੀ.) ਇੱਕ ਆਮ ਵਾਇਰਸ ਹੈ, ਜੋ ਚਮੜੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਦੁਆਰਾ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਵੇਲੇ)। ਐਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਦੇ ਕੁਝ ਪ੍ਰਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਸਰਵਾਈਕਲ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਜਣਨ ਅੰਗ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਵਰਗੇ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

MenACWY

ਇਹ ਬੈਕਟੀਰੀਅਲ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਹੈ, ਜੋ ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਗਰਦਨ ਤੋੜ ਬੁਖਾਰ, ਜੋ ਜਾਨਲੇਵਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗਰਦਨ ਤੋੜ ਬੁਖਾਰ, ਕਾਲੇਜਾਂ ਅਤੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਵਰਗੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਨਾਲ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪੋਲੀਓ

ਪੋਲੀਓ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਹੈ, ਜੋ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁਣ ਬਹੁਤ ਵਿਰਲੇ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੋਲੀਓ, ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਨਸਾਂ ਨਾਲ ਵਾਪਰਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਾਂਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ (ਅਧਰੰਗ) ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਨਲੇਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਟੈਟਨਸ

ਟੈਟਨਸ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ, ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ ਤੇ ਜਾਨਲੇਵਾ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਹੈ, ਜੋ ਜ਼ਖਮ ਵਿੱਚ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਖਤ ਜਬਾੜ੍ਹਾ, ਮਾਂਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਖਿਚਾਅ, ਉੱਚ ਤਾਪਮਾਨ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਅਤੇ ਦੌਰੇ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਫਲੂ

ਫਲੂ ਕਾਫ਼ੀ ਅਸੁਖਾਵੀਂ ਬੀਮਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਤੌਰ ਤੇ ਬੀਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਾਸਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਇਲਾਜ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

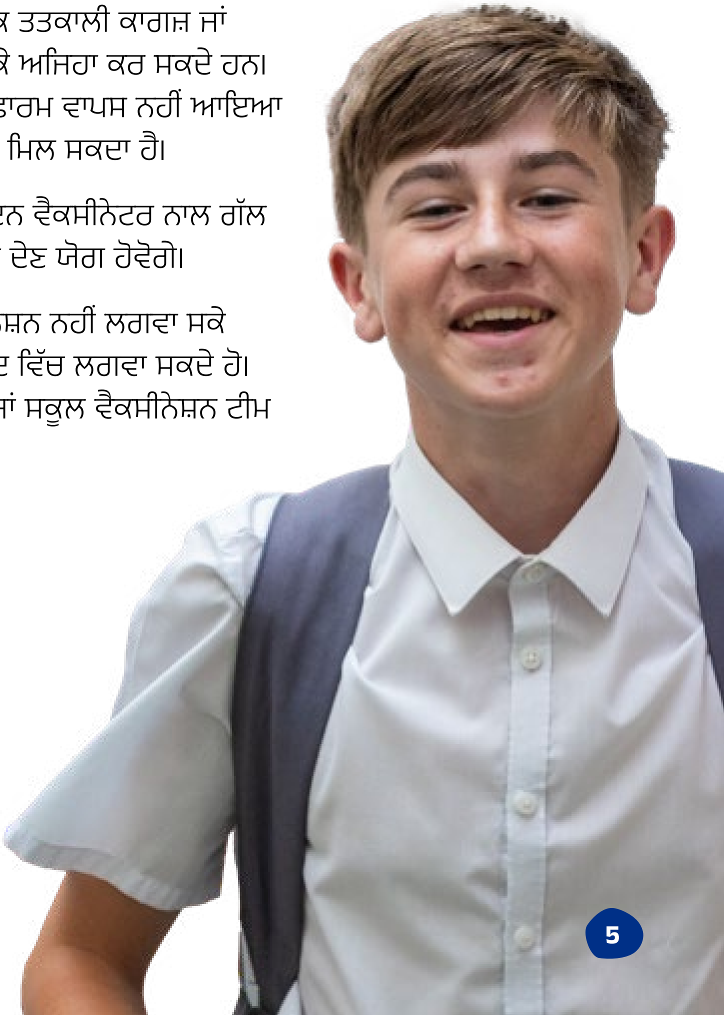
ਸਕਲ ਵਕਸੀਨਸ਼ਨਸ ਕਿਵ ਕਮ ਕਰਦ ਹਨ?

ਕੁਸ਼ਲ ਵੈਕਸੀਨੇਟਰਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਆਵੇਗੀ। ਉਹ ਬਹੁਤ ਅਨੁਭਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰ ਸਾਲ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨਸ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਵੈਕਸੀਨਸ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਰਜ਼ਾਮੰਦੀ ਪੁੱਛਦੇ ਹੋਏ ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੂਲ ਵੱਲੋਂ ਇੱਕ ਚਿੱਠੀ ਭੇਜੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਪੇ ਇੱਕ ਤਤਕਾਲੀ ਕਾਗਜ਼ ਜਾਂ ਔਨਲਾਈਨ ਫਾਰਮ ਭਰ ਕੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਰਜ਼ਾਮੰਦੀ ਫਾਰਮ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਆਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਿਮਾਈਂਡਰ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦਿਨ ਵੈਕਸੀਨੇਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਖੁਦ ਰਜ਼ਾਮੰਦੀ ਦੇਣ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਲਗਵਾ ਸਕੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਲਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਜੀ.ਪੀ. (GP) ਨੂੰ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਟੀਮ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।



ਕੀ ਤਸੀਂ ਸਈਆ ਤ ਘਬਰਾਏ ਹਏ ਹ ?

ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਤੇ ਬਾਲਗ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨਸ ਲਗਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਫ਼ਿਕਰਮੰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਪਰੰਤੂ ਅਕਸਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਕੁਝ ਮਦਦਗਾਰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਵਰਤ ਕੇ, ਇਹ ਬਿਹਤਰ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿੰਨਾ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਸੋਚਿਆ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਸੂਈਆਂ ਤੋਂ ਘਬਰਾਉਣਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ, ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਨਾ ਰੋਕਣ ਦਿਓ।

ਹੇਠਾਂ ਸੂਈਆਂ ਬਾਰੇ ਵੱਧ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ:

- ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਹ ਸ਼ਾਂਤੀ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰਨ ਜਾਂ ਮਨ ਹੀ ਮਨ ਕੋਈ ਗੀਤ ਗਾਉਂਦੇ ਹੋਏ, ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ। ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮੋਢਿਆਂ ਅਤੇ ਜਬਾੜ੍ਹੇ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਛੱਡ ਦਿਓ। ਇੱਕ ਹੱਥ ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਵਿੱਚੋਂ ਦੀ ਅੰਦਰ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚੋਂ ਦੀ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੇ ਹੋਏ, ਇੱਕ ਲੰਮੀ, ਡੂੰਘੀ ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਲਵੋ। ਸਾਹ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਪਹੁੰਚਣ ਦਿਓ।
- ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਕਾ ਲਗਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਵਾਲਾਂ ਲਈ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਲਗਾਉਣ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ੰਕਾ ਦੂਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਇਹ ਨਾ ਸੋਚੋ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਘਬਰਾਏ ਹੋਏ ਦਿਖੋਗੇ, ਤਾਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕੀਂ ਕੀ ਕਹਿਣਗੇ, 10 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸੂਈਆਂ ਤੋਂ ਡਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਇਸਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦੋਸਤ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣਗੇ।

ਕੀ ਇਹਨਾ ਵਕਸੀਨਸ ਵਿਚ ਕਈ ਪਰਕ ਜਲਟਿਨ ਹਦਾ ਹ?

ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਤਿੰਨ ਮੁੱਖ ਵੈਕਸੀਨਸ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਪਰੰਤੂ ਕੁਝ ਐਮ.ਐਮ.ਆਰ. ਵੈਕਸੀਨਸ ਅਤੇ ਫਲੂ ਨਸਲ ਸਪ੍ਰੇ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪੋਰਕ ਜੈਲੇਟਿਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਦੋਵਾਂ ਲਈ ਵਿਕਲਪ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪੋਰਕ ਜੈਲੇਟਿਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਵਿਕਲਪ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ-ਵਿਚਲੇ ਵੈਕਸੀਨੇਟਰ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀ.ਪੀ. (GP) ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਕੀ ਇਸਦ ਮਾੜ ਅਸਰ ਹਨ?

ਜਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕੁਝ ਮਾੜੇ ਅਸਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰੰਤੂ ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਅਤੇ ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਾੜੇ ਅਸਰਾਂ ਦਾ ਬਿਲਕੁੱਲ ਵੀ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਆਮ ਮਾਮੂਲੀ ਮਾੜੇ ਅਸਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਉਸ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਲਾਲੀ ਜਾਂ ਦਰਦ, ਜਿੱਥੇ ਵੈਕਸੀਨ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ
- ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਬੀਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਿਰ ਦਰਦ, ਬੀਮਾਰ ਜਾਂ ਸੁਸਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਇਹ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਨਾਲ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ, ਇਸਦੇ ਮਾਮੂਲੀ ਮਾੜੇ ਅਸਰਾਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਵਧ ਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮ ਵਕਸੀਨਸ਼ਨਸ ਬਾਰ ਵਧਰ ਕਿਵ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦਾ ਹਾ?

ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨਸ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ ਇਹ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ? ਵੈਕਸੀਨ-ਵਿਰੋਧੀ ਕਹਾਣੀਆਂ ਅਤੇ ਗਲਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਕਸਰ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਰਾਹੀਂ ਔਨਲਾਈਨ ਜਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮੂੰਹੋਂ ਫੈਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਵੈਕਸੀਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਸਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਲਵੋ, ਜਿਵੇਂ ਐਨ.ਐਚ.ਐਸ. (NHS) ਜਾਂ ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ (ਡਬਲਯੂ.ਐਚ.ਓ.) (World Health Organisation) (WHO)।

ਜੇਕਰ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀ.ਪੀ. (GP), ਸਕੂਲ ਨਰਸ ਜਾਂ ਸਕੂਲ-ਵਿਚਲੀ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਜਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਹੀ ਫੈਸਲਾ ਲੈ ਸਕੋ।

ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਮਾਣ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣਾ, ਵੈਕਸੀਨ ਨਾ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਅਸਲੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਸਮੇਤ, ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ **northeastlondon.icb.nhs.uk/TeenVaccines** ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ QR ਕੋਡ ਸਕੈਨ ਕਰੋ।

ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਬਚਾਓ