



Staffordshire and
Stoke-on-Trent
Integrated Care System

NHS

ਸਵਾਲ ਅਤੇ ਜਵਾਬ:
ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ
ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ
ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਲਈ
COVID-19
ਟੀਕਾਕਰਨ



ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਜਾਂ ਨਵੀਂ ਮਾਂ ਹੋ?

ਸਾਰੀਆਂ ਗਰਭਵਤੀ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ COVID-19 ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

COVID-19 ਦੀ ਲਾਗ ਹਾਲੇ ਵੀ ਫੈਲੀ ਹੋਈ ਹੈ ਅਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਖੋਜ ਨੇ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ COVID-19 ਟੀਕੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਣਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਯੂਕੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਈਆਂ ਹਨ।

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਕੇ ਬਾਰੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਤੋਂ ਜਵਾਬਾਂ ਅਤੇ ਸਲਾਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ ਮਿਲਣਗੇ।

ਜੇ ਇਸ ਪਰਚੇ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

ssotics.comms@nhs.net.



ਮੈਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹਾਂ



ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਟੀਕੇ ਤੋਂ COVID-19 ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਨਹੀਂ, ਟੀਕੇ ਤੋਂ COVID-19 ਹੋਣਾ ਅਸੰਭਵ ਹੈ। ਟੀਕੇ ਵਿੱਚ ਜਿਉਂਦਾ SARS COV2 ਵਾਇਰਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਟੀਕੇ ਦਾ ਕੋਰਸ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸੇ ਟੀਕੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀਆਂ ਬੁਸਟਰ ਖੁਰਾਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਕਿ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਇਹ ਟੀਕਾ ਨਹੀਂ ਲਗਵਾਉਣਾ ਹੈ)।

ਕੀ ਮੈਂ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਦੂਜੇ ਟੀਕਿਆਂ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ, ਦੇ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਹੀ COVID-19 ਟੀਕਾ ਲਗਵਾ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਹਾਂ, COVID-19 ਟੀਕਾ ਜਾਂ ਬੁਸਟਰ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਟੀਕਾ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਦੂਜੇ ਟੀਕਿਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਅਤੇ ਕਾਲੀ ਖੰਘ ਦਾ ਟੀਕਾ, ਦੇ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਹੀ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। JCVI (ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੰਯੁਕਤ ਕਮੇਟੀ) ਦੁਆਰਾ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਲੂ ਅਤੇ COVID-19 ਟੀਕਿਆਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਦੋਵੇਂ ਟੀਕੇ ਲਗਵਾਓ ਕਿਉਂਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਲੂ ਜਾਂ COVID-19 ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਜਾਵੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਇਹ ਟੀਕੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਲਈ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਟੀਕੇ ਲਗਵਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਮੈਂ COVID-19 ਟੀਕੇ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਅਤੇ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਲੈ ਲਈ ਹੈ। ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਬੁਸਟਰ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਗਰਭਵਤੀ ਹਨ?

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ 12 ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ COVID-19 ਟੀਕੇ ਦੀ ਬੁਸਟਰ ਖੁਰਾਕ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ। ਇਹ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਟੀਕੇ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਉਪਲਬਧ ਖੁਰਾਕਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੰਭਾਵੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਿਲ ਸਕੇ।





ਬੁਸਟਰ ਖੁਰਾਕ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਾਂ?

ਹਰ ਕੋਈ COVID-19 ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੇ ਮੁਢਲੇ ਕੋਰਸ ਵਜੋਂ ਪਹਿਲੀ ਅਤੇ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਲਈ ਯੋਗ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਜਾਂ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਸਮੇਂ ਰੋਗ-ਪ੍ਰਤੀਰੱਖਿਆ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੋਗ-ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਤੀਜੀ ਮੁਢਲੀ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਲਈ ਸੱਦਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਬੁਸਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਗ-ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਟੀਕੇ ਦੀ ਇੱਕ ਟੌਪ-ਅੱਪ ਖੁਰਾਕ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਟੀਕੇ ਦੀ ਇੱਕ, ਦੋ, ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਵੀ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ COVID-19 ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਰੋਗ-ਪ੍ਰਤੀਰੱਖਿਆ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਲੀਨਿਕ ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਸਹੀ ਖੁਰਾਕ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗਾ।

ਮੈਂ COVID-19 ਟੀਕੇ ਦੀ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ ਲਈ ਸੀ ਅਤੇ ਇਸ ਕਰਕੇ ਮੈਂ ਮਾੜਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ। ਕੀ ਬੁਸਟਰ ਖੁਰਾਕਾਂ ਨਾਲ ਇਹ ਦੁਬਾਰਾ ਵਾਪਰੇਗਾ?

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ COVID-19 ਟੀਕੇ ਦੇ ਹਲਕੇ, ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋਏ ਹਨ, ਪਰ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਹੋਏ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਹੀ ਆਮ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਬਾਂਹ ਵਿੱਚ ਜਿਥੇ ਤੁਸੀਂ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਸੀ ਉੱਥੇ ਇੱਕ ਦਰਦਨਾਕ, ਭਾਰੀ ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਦਰਦ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ, ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਪੀੜਾਂ ਅਤੇ ਠੰਢ ਲੱਗਣੀ। ਇਹ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਦਿਨ ਰਹਿਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਬੁਖਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ ਲੈਣਾ (ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦਵਾਈ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਪੈਕਿੰਗ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ)।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਵਿਗੜਦੇ ਜਾਪਦੇ ਹਨ, ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ **NHS 111** ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ 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।



ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ COVID-19 ਟੀਕਾਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਮਾਂ ਕਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੰਯੁਕਤ ਕਮੇਟੀ (Joint Committee on Vaccination and Immunisation - JCVI) ਇੱਕ ਸੁਤੰਤਰ ਮਾਹਰ ਸਲਾਹਕਾਰ ਕਮੇਟੀ ਹੈ ਜੋ ਯੂਕੇ ਦੇ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗਾਂ ਨੂੰ ਟੀਕਾਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। JCVI ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ COVID-19 ਟੀਕੇ ਲਗਵਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ - ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

COVID-19 ਟੀਕੇ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ ਚੰਗੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇਵੇਗੀ, ਪਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੰਭਵ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਖੁਰਾਕ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ 8 ਤੋਂ 12 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਟੀਕੇ ਲਗਵਾਓ।

ਮੈਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਰੋਗ-ਪ੍ਰਤੀਰੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ। ਕੀ COVID-19 ਟੀਕਾ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਰੋਗ-ਪ੍ਰਤੀਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਹੋਣ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਟੀਕੇ ਦੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ।



ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੱਤਾ ਹੈ

ਜੇ ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਰਹੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਂ COVID-19 ਟੀਕਾ ਲਗਵਾ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੰਯੁਕਤ ਕਮੇਟੀ (Joint Committee on Vaccination and Immunisation - JCVI) ਇੱਕ ਸੁਤੰਤਰ ਮਾਹਰ ਸਲਾਹਕਾਰ ਕਮੇਟੀ ਹੈ ਜੋ ਯੂਕੇ ਦੇ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗਾਂ ਨੂੰ ਟੀਕਾਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। JCVI ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵੇਲੇ ਟੀਕੇ ਲਗਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਅਮਰੀਕਾ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ ਦੀਆਂ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਕਿਆਂ ਤੋਂ COVID-19 ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਰਾਹੀਂ ਇਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ।





ਜੇ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੈਨੂੰ ਮਾੜਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੀ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ ਲੈਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ ਨੂੰ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਵਜੋਂ ਲੈਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਖਾਸ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਪਤਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੀ COVID-19 ਟੀਕਾ ਮੇਰੀ ਜਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰੇਗੀ?

ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ COVID-19 ਟੀਕੇ ਦਾ ਜਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ 'ਤੇ ਕੋਈ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਕਿ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੇਰੀ ਬਾਂਹ ਵਿੱਚ ਤਾਕਤ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗੀ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਫੜਾਂਗੀ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਦੁੱਧਾਵਾਂਗੀ।

COVID-19 ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਆਮ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਾਂਹ ਵਿੱਚ ਜਿਥੇ ਤੁਸੀਂ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਸੀ ਉੱਥੇ ਇੱਕ ਦਰਦਨਾਕ, ਭਾਰੀ ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਦਰਦ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਦਿਨ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਹਾਲਾਂਕਿ ਬਹੁਤ ਆਮ ਹੈ, ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਹ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ ਕਿ ਹੋਰ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੈ ਲਵੋ ਅਤੇ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰ ਜਾਓ; ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਦਵਾਈ ਵਿਚਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦੇਖੋ) ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਲਈ ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

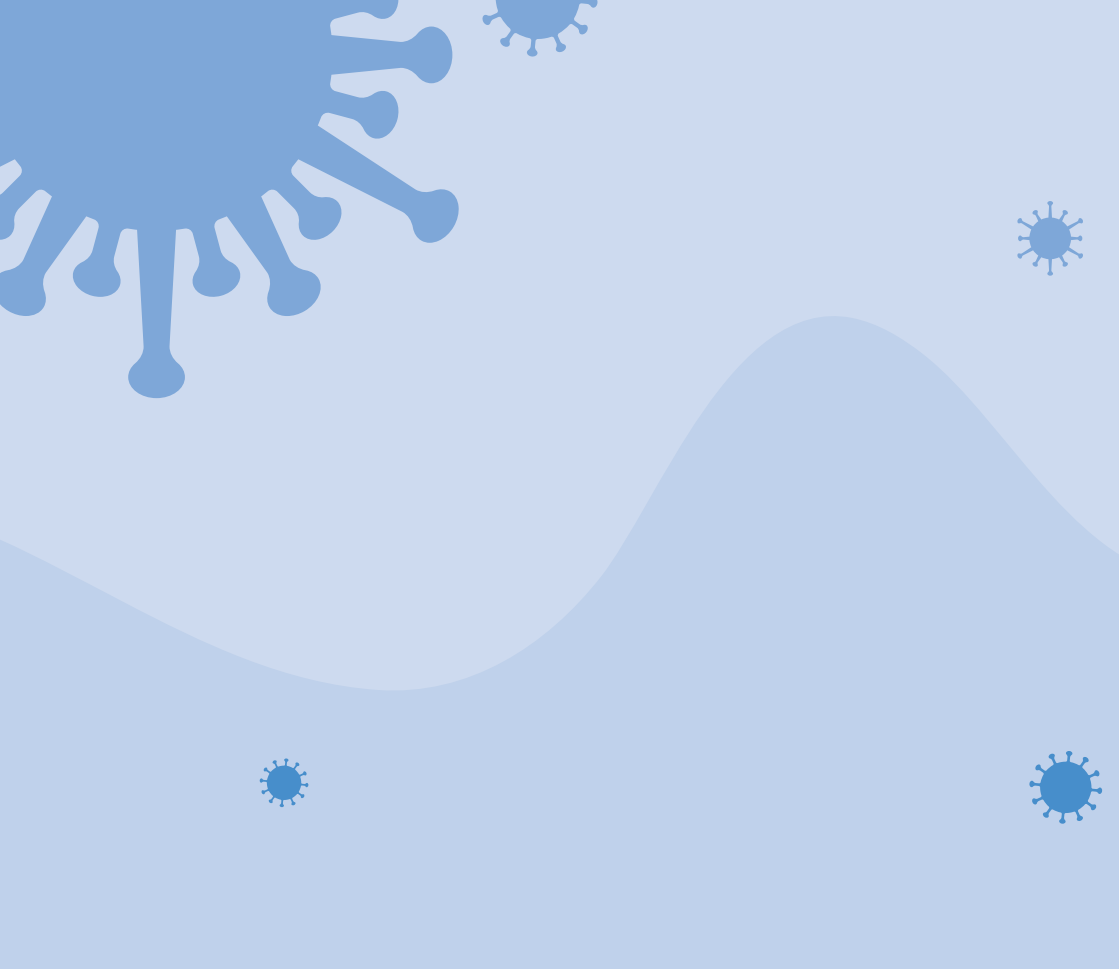


ਮੇਰੇ ਲਈ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਹੋਰ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਸੰਘਰਸ਼ ਹੈ। ਕੀ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕੇਂਦਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਦਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਤਰੀਕਾ ਹੈ?

ਨੈਸ਼ਨਲ ਬੁਕਿੰਗ ਸਰਵਿਸ (ਇੱਕ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕੇਂਦਰ ਜਾਂ ਮਨੋਨੀਤ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਫਾਰਮੇਸੀ ਵਿੱਚ ਬੁਕਿੰਗ) ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਉਪਲਬਧ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਦਾ ਸਥਾਨ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਲੱਗਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਕਲਪ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ **ਸਥਾਨਕ ਵਾਕ-ਇਨ ਸੈਂਟਰ** ਅਤੇ ਮੋਬਾਈਲ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਲੀਨਿਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਕੁਝ ਖਾਸ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ GP ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਹਸਪਤਾਲ ਹੱਥ (ਸਥਾਨਕ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਅਧਾਰਤ ਜਿੱਥੇ NHS ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਸਾਈਟ 'ਤੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਦੇ ਹਨ) ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੀ ਟੀਕੇ ਦੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ GP ਸੇਵਾ ਰਾਹੀਂ ਲਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸੇ GP ਸੇਵਾ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਲਈ ਸੱਦਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ ਹਸਪਤਾਲ ਹੱਥ ਸਾਈਟ 'ਤੇ ਲਈ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਬੁਲਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਬੁੱਕ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।





ਜੇਕਰ ਇਸ ਪਰਚੇ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ssotics.comms@nhs.net.



**Staffordshire and
Stoke-on-Trent**
Integrated Care System