ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ Vaccines for children

6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ 11 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ 6 months - 11 years old

BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਕੀ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ WHAT PARENTS NEED TO KNOW

- **ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਨੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ 2 mRNA ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਦੀ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।**
  - ਮੋਡੇਰਨਾ ਵੈਕਸੀਨ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ 11 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹੈ।
  - ਫਿਜ਼ਰ ਬਾਇਓਨਟੈੱਕ 5-11 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹੈ।
- **ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।** ਵੈਕਸੀਨ ਲੱਗੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਜਾਣ ਦੀ ਘੱਟ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- **ਲੱਖਾਂ ਹੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵੈਸੀਨ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਚੁਕਾ ਹੈ।** ਬੁਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਹੁਤ ਨਰਮ ਅਤੇ 1-3 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਗੰਭੀਰ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਬਹੁਤ ਵਿਰਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਇਲਾਜ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- **Get Vaccinated ਸਿਸਟਮ ਨਾਲ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋਵੋ।** ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪਹਿਲੀ ਜਾਂ ਦੂਜੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੂਚਤ ਕੀਤਾ ਜਾਏਗਾ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਕਿਉਂ ਲਗਵਾਉ? Why get your child vaccinated?

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ ਮਿਲਿਆ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਮਾਮੂਲੀ ਬੁਖ਼ਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਬੁਖ਼ਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਹਸਪਤਾਲ ਰਹਿਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਕਈ ਹਫ਼ਤੇ ਜਾਂ ਮਹੀਨੇ ਰਹਿ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੋਵਿਡ-19 ਕਾਰਨ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿਚ ਵੈਕਸੀਨ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

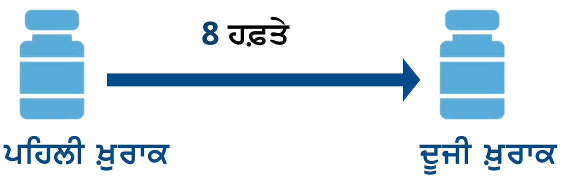
ਕੌਣ ਯੋਗ ਹਨ? Who is eligible?

6 ਮਹੀਨੇ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹਨ। ਵੈਕਸੀਨ ਮੁਫ਼ਤ ਹੈ।

- ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਬੀ.ਸੀ. ਕੇਅਰ ਕਾਰਡ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ।
- ਮਾਤਾ/ਪਿਤਾ, ਕਨੂੰਨੀ ਸਰਪ੍ਰਸਤ, ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ (ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜੋ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਾਲ ਰਿਹਾ ਹੈ) ਸਹਿਮਤੀ ਦੇਣ ਲਈ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਖ਼ੁਰਾਕਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਂ Dosage & timing

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ **ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ ਦੀਆਂ 2 ਖ਼ੁਰਾਕਾਂ 8 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਵਕਫ਼ੇ** ਤੇ ਦੇਣ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



- 12-17 ਸਾਲ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਜਿੰਨੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨਿਆਣਿਆਂ ਨੂੰ **ਛੋਟੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀ** ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ੇ ਸਮੇਤ ਬਚਪਣ ਦੇ ਹੋਰ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵੈਕਸੀਨ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣਾ ਹੈ? How to get the vaccine?

ਗੈੱਟ ਵੈਕਸੀਨੇਟਿਡ ਸਿਸਟਮ ਵਿਚ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋਵੋ।
ਆਨਲਾਈਨ: **getvaccinated.gov.bc.ca**
ਫ਼ੋਨ ਤੇ:**1-833-838-2323**

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਯੋਗ ਹੋਵੇਗਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਲਾਕਾਤ ਬੁੱਕ ਕਰਨ ਲਈ ਸੂਚਤ ਕੀਤਾ ਜਾਏਗਾ। ਦੂਜੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਲਈ ਦੁਬਾਰਾ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ।

ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ For more information

- ਬੀ.ਸੀ.ਸੀ.ਡੀ.ਸੀ.- Children and Vaccines, COVID-19 Data
- ਵੈਕਸੀਨ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ- ImmunizeBC
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ - Kids Boost Immunity
- ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਤੇ ਟੈੱਸਟ ਅਤੇ ਮਨਜ਼ੂਰੀ - Health Canada

ਜੁਲਾਈ 27,2022

ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ Vaccines for children
6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ 11 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ 6 months - 11 years old

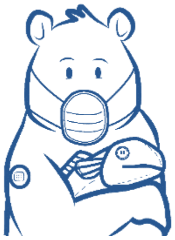
BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ BEFORE THE APPOINTMENT

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ – ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਬਾਰੇ 1 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਦੱਸੋ। ਪ੍ਰੀ ਸਕੂਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਪਹਿਲਾਂ ਦੱਸੋ।

ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦਿਉ – ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਦਿਉ। ਇਹ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਮਝਣ ਕਿ ਮੁਲਾਕਾਤ ਸਮੇਂ ਕੀ ਹੋਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ।

ਦਿਮਾਗੀ ਤੌਰ ਤੇ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ CARD system ਅਪਣਾਉ: Comfort Ask Relax Distract



- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸੂਈਆਂ ਤੋਂ ਡਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਤਰੀਕਾ ਸਮਝਾਓ।ਬੀ.ਸੀ. ਚਿਲਡਰਨ ਹਸਪਤਾਲ ਵੱਲੋਂ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤੀ belly breathing game ਅਜ਼ਮਾਓ।
- Jesse the bear's vaccine story ਅਤੇ colouring pages ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਵਰਤੋ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਕੋਲ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।

ਮੁਲਾਕਾਤ ਵਾਲੇ ਦਿਨ DAY OF APPOINTMENT

- **ਸੁੰਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕਰੀਮ ਜਾਂ ਪੈਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।** ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਫਾਰਮੇਸੀ ਤੋਂ ਖ਼ਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੋਂ 1 ਘੰਟਾ ਪਹਿਲਾਂ ਲਗਾਉ।
- ਬੱਚੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਸੂਈ ਵੱਲ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਨਾ ਕਰੋ,"ਇਹ ਜਲਦੀ ਹੋ ਜਾਏਗਾ", "ਜਲਦੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਉਗੇ" ਵਰਗੀਆਂ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਬੱਚੇ ਤੇ ਦਬਾਅ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਖਿਡਾਉਣਿਆਂ ਨਾਲ ਜਾਂ ਗਲਬਾਤ ਨਾਲ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤ ਕੇ ਬੱਚੇ ਦਾ **ਧਿਆਨ ਹਟਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ**।
- ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ **ਗੋਦੀ ਵਿਚ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਫੜ ਕੇ** ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਸਥਿਰ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿਚ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ AFTER THE APPOINTMENT

- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ **ਮਾਮੂਲੀ ਜਿਹੇ ਦੁਸ਼ ਪ੍ਰਭਾਵ** ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਾਂਹ ਵਿਚ ਦਰਦ, ਥਕਾਵਟ, ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਆਮ ਹਨ ਅਤੇ 1-3 ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਆਪੇ ਹਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

- ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੋਂ ਬਾਦ 15 ਮਿੰਟ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਜੇ ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ ਗੰਭੀਰ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਉਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰ ਸਕੇ।
- ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੇ ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਦਰਦ ਅਤੇ ਸਾਹ ਫੁੱਲੇ ਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਵੋ ਜਾਂ 911 ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।