

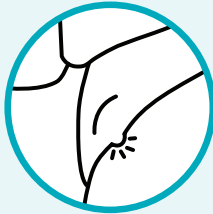
ਅਗਲੇ ਕੁੱਝ ਦਿਨ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ:

### ਸੰਭਵ ਗੌਣ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਦਿਨ ਗੌਣ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋਣੇ ਇੱਕ ਆਮ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:



ਦਰਦ, ਲਾਲੀ, ਖਾਰਸ਼ ਜਾਂ ਸੋਜਿਸ਼ ਇੱਕ ਦਮ ਬਾਅਦ ਅਤੇ/ਜਾਂ 7 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ



ਕੱਛਾਂ ਵਿਚ ਗਿਲਟੀਆਂ ਫੁੱਲਣੀਆਂ



ਥਕਾਵਟ ਜਾਂ ਸਿਰ ਦਰਦ



ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਠੰਢ ਲੱਗਣੀ



ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਜੋੜਾਂ ਵਿਚ ਦਰਦ



ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ

### ਗੌਣ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਤੋਂ ਆਰਾਮ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

**ਦਰਦ ਵਾਲੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾ:** ਠੰਢਾ ਅਤੇ ਸਿੱਲ੍ਹਾ ਕੱਪੜਾ ਜਾਂ ਆਈਸ ਪੈਕ ਲਪੇਟੋ।

**ਗੌਣ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਕਾਰਨ ਤਕਲੀਫ:** ਗੌਣ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੀ ਤਕਲੀਫ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਦਵਾਈ ਲਵੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਸੀਟਾਮੀਨੋਫੇਨ (ਟੈਲੀਨੋਲ) ਜਾਂ ਆਈ ਬਰੂਫੇਨ (ਐਡਵਿਲ)। 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਏ.ਐੱਸ. ਏ. (ਜਿਵੇਂ, ਐਸਪੀਨ) ਨਹੀਂ ਚੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਤਾਂ ਆਈਬੁਪਰੋਫੇਨ (ਐਡਵਿਲ) ਨਾ ਲਵੋ। ਇਸ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਟੈਲੀਨੋਲ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਤਕਲੀਫ ਅਤੇ ਬੁਖਾਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰੋ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਗੌਣ ਪ੍ਰਭਾਵ ਗੰਭੀਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

### ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਕਰੋ

- ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਕੁੱਝ ਗੌਣ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕੋਵਿਡ-19 ਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਹਨ। ਵੈਕਸੀਨ ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਵੈਕਸੀਨ ਤੋਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
- ਲੱਛਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਲਾ ਦਰਦ, ਨੱਕ ਵਗਣਾ, ਜਾਂ ਖੰਘ, ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਗੌਣ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਜ਼ਰ ਆਏ ਤਾਂ ਬੀ.ਸੀ. ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ [bc.thrive.health/covid19/pa](https://bc.thrive.health/covid19/pa)
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫ਼ਿਕਰਮੰਦ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸੇਵਾ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ 811 ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।
- ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗੰਭੀਰ ਗੌਣ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਗੰਭੀਰ ਗੌਣ ਪ੍ਰਭਾਵ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਐਲਰਜਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ (ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਛਪਾਕੀ, ਮੂੰਹ, ਜੀਭ ਜਾਂ ਗਲਾ ਸੁੱਜਣਾ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਤਕਲੀਫ) ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਵੋ ਜਾਂ **911** ਤੇ ਇੱਕ ਦਮ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ ਲਿਆ ਹੈ।

### ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਲਈ ਆਉਣਾ

- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ ਮਿਲ ਚੁੱਕੀ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਈਮੇਲ, ਟੈਕਸਟ ਜਾਂ ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਇਤਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਏਗੀ ਕਿ ਉਹ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਲਈ ਐਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ ਬੁੱਕ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਕਦੋਂ ਯੋਗ ਹਨ। ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗੈੱਟ ਵੈਕਸੀਨੇਟਿਡ [gov.bc.ca/getvaccinated](http://gov.bc.ca/getvaccinated) ਨਾਲ ਰਜਿਸਟਰਡ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਇਤਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਏਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਕਦੋਂ ਮਿਲੇਗੀ।
- ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਸਮੇਂ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਦਾ ਆਪਣਾ ਰਿਕਾਰਡ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਆਓ। ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਹੈਲਥ ਗੇਟਵੇ (Health Gateway) ਰਾਹੀਂ ਆਨਲਾਈਨ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇਗਾ। ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਦੇਖੋ: [www.healthgateway.gov.bc.ca](http://www.healthgateway.gov.bc.ca)

### ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖੋ

- ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਇਮਿਊਨਿਟੀ ਬਣਨ ਲਈ 2-3 ਹਫ਼ਤੇ ਲੱਗਣਗੇ। ਜੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਏ ਹੋ ਤਾਂ ਫਿਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਨਿਰੀਖਣ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: [CANVAS-COVID.ca](http://CANVAS-COVID.ca)

### ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਨਾ ਕਰਦੇ ਰਹੋ।



2 ਮੀਟਰ (6 ਫੁੱਟ)  
ਦੂਰ ਰਹੋ



ਆਪਣੇ ਹੱਥ  
ਅਕਸਰ ਧੋਂਦੇ ਰਹੋ



ਮੂੰਹ ਵਾਲੀ  
ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ

### ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਿਚਲੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਜ਼ਰ ਆਏ ਤਾਂ:

- 1 ਇੱਕ ਦਮ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਵੋ
- 2 ਆਪਣਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਆਓ

### ਐਸਟ੍ਰਾਜੈਨਿਕਾ/ਕੋਵੀਸ਼ੀਲਡ ਜਾਂ ਜੈਨਸੈਨ ਵੈਕਸੀਨ

ਖੂਨ ਦੇ ਗਤਲੇ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਖੂਨ ਵਗਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਵਰਲੇ ਮਾਮਲੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਏ ਹਨ।

ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 4 ਤੋਂ 28 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਧਿਆਨ ਦਿਓ:

- ਤੇਜ਼ ਸਿਰ ਦਰਦ ਜੋ ਹਟਦੀ ਨਹੀਂ
- ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਦੇ ਦੌਰੇ ਪੈਣੇ
- ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣ ਵਿਚ ਤਕਲੀਫ਼
- ਧੁੰਦਲੀ ਨਜ਼ਰ ਜੋ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ
- ਬੋਲਣ ਵਿਚ ਤਕਲੀਫ਼
- ਸਾਹ ਫੁੱਲਣਾ
- ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਦਰਦ
- ਪੇਟ ਵਿਚ ਸਖ਼ਤ ਦਰਦ
- ਲੱਤਾਂ ਜਾਂ ਬਾਂਹਾਂ ਵਿਚ ਨਵੀਂ ਸੋਜਸ਼, ਦਰਦ ਜਾਂ ਰੰਗ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ
- ਪੇਟ ਤੇ ਰਗੜਾਂ, ਲਾਲ ਜਾਂ ਜਾਮਨੀ ਦਾਗ਼ ਜਾਂ ਚਮੜੀ ਹੇਠਾਂ ਖੂਨ ਦੇ ਛਾਲੇ

### ਫਾਈਜ਼ਰ ਜਾਂ ਮੋਡੇਰਨਾ ਵੈਕਸੀਨ

ਦਿਲ ਵਿਚ ਸੋਜਸ਼ ਦੇ ਬਹੁਤ ਵਰਲੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਮਿਲੀ ਹੈ।

ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 7 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ:

- ਸੀਨੇ ਵਿਚ ਦਰਦ
- ਸਾਹ ਫੁੱਲਣਾ
- ਦਿਲ ਦਾ ਤੇਜ਼ ਧੜਕਣਾ, ਫੜਫੜਾਉਣਾ ਜਾਂ ਧੱਕ ਧੱਕ ਕਰਨਾ ਜੋ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਤੇ ਵੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੋਈ ਹੋਰ ਲੱਛਣ