COVID-19

5-11 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ

BRITISH COLUMBIA
Ministry of Health

BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

ਕੋਵਿਡ-19 ਵਿਰੁੱਧ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੀ ਫ਼ਾਇਦੇ ਹਨ?

ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮਮੂਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਥੋੜ੍ਹੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰ ਵਿਚ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿਚ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਫੈਲਾਅ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ - ਖ਼ਾਸ ਕਰ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ, ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਨਿਆਣਿਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਦਾ ਤਰੀਕਾ

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਦੀ **ਬਹੁਤ ਸਖ਼ਤ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ** ਹੈ। ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ 5-11 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਯੋਗ ਹਨ?

ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ 5-11 ਸਾਲ ਦੇ ਸਭ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 4 ਸਾਲ ਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ 5ਵੇਂ ਜਨਮ ਦਿਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ।

ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ ਮੁਫ਼ਤ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਬੱਚੇ ਕੋਲ ਬੀ.ਸੀ. ਕੇਅਰ ਕਾਰਡ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਮਝਾਵਾਂ ਕਿ ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਵੈਕਸੀਨ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਲੜ ਕੇ ਜਲਦੀ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਵੈਕਸੀਨ ਇਤਨਾ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। **Kids Boost Immunity** ਦਾ ਵੀਡੀਓ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਝਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਵੈਲਸੀਨੇਸ਼ਨ ਲਈ ਕੌਣ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ?

✔ ਮਾਪੇ/ ਸਰਪ੍ਰਸਤ, (ਪਾਲਕ ਮਾਪੇ, ਸੰਭਾਵੀ ਗੋਦ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਮਾਪੇ) ਅਤੇ ਹੋਰ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਾਦਾ, ਦਾਦੀ, ਨਾਨਾ, ਨਾਨੀ ਜੋ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪਰਵਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ)।

ਸਹਿਮਤੀ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਮਾਂ/ਪਿਓ ਜਾਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਰਪ੍ਰਸਤ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਹਿਮਤੀ ਲੈਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਤੁਸੀਂ ਜਿਸ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਉੱਥੇ ਵੱਖਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਬੱਚੇ ਹੋਰ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ ਵੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ?

ਹਾਂ। ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ ਫ਼ਲੂ ਦੇ ਟੀਕੇ ਸਮੇਤ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਹੋਰ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਸਹਾਇਕ ਤਕਨੀਕਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਹੋਰ ਵੈਕਸੀਂਜ਼ ਤੇ ਵੀ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬਚਪਣ ਦੇ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਵੈਕਸੀਨ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਜੇ ਕੋਈ ਵੈਕਸੀਨ ਰਹਿ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਕੇ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਪੂਰੀ ਕਰੋ।

ਐਪੁਆਂਇੰਟਮੈਂਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਟੀਕੇ ਬਾਰੇ ਟੀਕਾ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਕੁੱਝ ਚਿਰ ਪਹਿਲਾਂ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਕੂਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਦਸਣਾ ਉਚਿੱਤ ਹੋਵੇਗਾ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਬੜਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਟੀਕੇ ਸਮੇਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਕੋਲ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਜਿਸ ਲਈ ਇਹ ਦੇਖੋ: **https://www.healthlinkbc.ca/healthlinkbc-files/immunization-experience-child**

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਰਡ ਸਿਸਟਮ **(CARD system)** ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਲੱਭ ਲਵੇ:
  - ਆਰਾਮ Comfort
  - ਪੁੱਛਣਾ Ask
  - ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣਾ Relax
  - ਧਿਆਨ ਹਟਾਉਣਾ Distract
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਕਈ ਬਹੁਤ ਸਾਦੀਆਂ ਤਰਕੀਬਾਂ ਹਨ ਜੋ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਲਈ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਬੁਲਬੁਲੇ ਬਣਾਉਣ ਵਾਂਗ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਵਰਜਸ਼ਾਂ **(ਬਰਈਟਹਨਿਗ ਏਣਣਰਚਸਿਏਸ)** ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਪੇਟ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਬੀ.ਸੀ. ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਟੀਮ ਨੇ ਇੱਕ ਖੇਡ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜੋ ਫ਼ਿਕਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਕ ਸਿੱਧ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ: **respiire.com/COVID-19.html**

COVID-19

5-11 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ

BRITISH COLUMBIA
Ministry of Health

BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

ਐਪੁਆਂਇੰਟਮੈਂਟ ਵਾਲੇ ਦਿਨ

- ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ **ਸੁੰਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕਰੀਮ ਜਾਂ ਪੈਚ** ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।ਇਹ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਫਾਰਮੇਸੀ ਤੋਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਖ਼ਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਐਪੁਆਂਇੰਟਮੈਂਟ ਤੋਂ ਇੱਕ ਘੰਟਾ ਪਹਿਲਾਂ ਲਗਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਸੂਈ ਵੱਲ ਕੇਂਦਰਿਤ ਨਾਂ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਤਣਾਅ ਵਧਦਾ ਹੈ ਬਲਕਿ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਗਲਾਂ ਕਰੋ "ਇਹ ਹੁਣੇ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਏਗਾ, ਅਤੇ ਤੂੰ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਏਂਗਾ"। ਬੱਚੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਖਿਡਾਉਣੇ, ਗਲ ਬਾਤ ਜਾਂ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਵਰਜਸ਼ਾਂ ਵੱਲ ਲਗਾਓ।
- ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਵਿਚ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਵਾਸਤੇ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ:
http://www.bccdc.ca/health-info/diseases-conditions/covid-19/covid-19-vaccine/vaccines-children

ਐਪੁਆਂਇੰਟਮੈਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

- ਟੀਕੇ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਦਰਦ, ਲਾਲੀ ਅਤੇ ਖ਼ਾਰਸ਼ ਜਿਹੇ ਕੁੱਝ ਆਮ ਬੁਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਜਲਦੀ ਹੀ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਗੰਭੀਰ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਵਿਚ ਕੁੱਝ ਤਬਦੀਲੀ ਨਜ਼ਰ ਆਏ ਤਾਂ 811 ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਵਿਰਲਾ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਬੁਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਮਾਇਓਕਾਰਡਿਟਿਸ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਸੋਜਿਸ਼ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲੇ ਹਲਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜਲਦੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੋਵਿਡ-19 ਬਿਮਾਰੀ ਕਾਰਨ ਵੀ ਮਾਇਓਕਾਰਡਿਟਿਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

  ਇਸ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਕਰੋ:

  - ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਦਰਦ
  - ਸਾਹ ਫੁੱਲਣਾ
  - ਸਾਹ ਤੇਜ਼ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਅਸਾਧਾਰਨ ਹੋਣੀ

  ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਿਚ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਇੱਕ ਦੱਮ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਵੋ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਾਲ ਵਿਚ ਹੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਵੈਕਸੀਨ ਮਿਲਿਆ ਹੈ।

- ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਦਾ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਜਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ। ਐਸਾ ਹੋਣ ਦਾ ਕੋਈ ਬਾਇਉਲੋਜੀਕਲ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ।