

# ਇੱਕ ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਹੈ

ਪਹੁੰਚ-ਯੋਗ ਸੰਸਕਰਨ: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/expect/after.html>

ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕਾਕਰਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਚਪੇਟ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਇਸ ਗੱਲ ਦੇ ਆਮ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਉਸਾਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਕੁਝ ਹੀ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

## ਆਮ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਉਸ ਬਾਂਹ ਉੱਤੇ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੋਟ ਲਗਵਾਇਆ:

- ਦਰਦ
- ਲਾਲੀ
- ਸੋਜ

ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਕੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ:

- ਥਕਾਨ
- ਸਿਰਦਰਦ
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
- ਕੰਬਣੀਆਂ
- ਬੁਖਾਰ
- ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ

## ਸਹਾਇਕ ਸੁਝਾਅ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਰਦ ਜਾਂ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਨਾਲ ਬਗੈਰ ਨੁਸਖੇ ਦੇ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਈਬੂਪ੍ਰੋਫੇਨ ਜਾਂ ਐਸੇਟਾਮਿਨੋਫੇਨ।

ਉਸ ਬਾਂ 'ਤੇ ਦਰਦ ਅਤੇ ਤਕਲੀਫ਼ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੋਟ ਲਗਵਾਇਆ:

- ਉਸ ਬਾਂ ਉੱਤੇ ਇੱਕ ਸਾਫ਼, ਠੰਢਾ, ਗਿੱਲਾ ਵਾਸ਼ਕਲੇਥ ਲਗਾਓ।
- ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਕਰੋ।

ਬੁਖਾਰ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ:

- ਭਰਪੂਰ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪਿਓ।
- ਹਲਕੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਓ।

## ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਕਰਨੀ ਹੈ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਦਰਦ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਸਾਧਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਵਾਲੀ ਬਾਂ 'ਤੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਲਾਲੀ ਜਾਂ ਨਾਜ਼ੁਕਤਾ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕੁਝ ਕੁ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਖਤਮ ਹੁੰਦੇ ਪ੍ਰਤੀਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ

## ਯਾਦ ਰੱਖੋ

- ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਕੁਝ ਹੀ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ਕੁਝ ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਰੱਖਿਆ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ 2 ਸ਼ੋਟਸ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਏਗੀ। ਭਾਵੇਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਸ਼ੋਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਜਾ ਸ਼ੋਟ ਲਗਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤਕ ਟੀਕਾਕਰਣ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਮਨਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਇਰਲ ਵੈਕਟਰ ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ, ਜੌਨਸਨ ਐਂਡ ਜੌਨਸਨ ਦੇ ਜੈਨਸੇਨ ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਸਿਰਫ਼ 1 ਸ਼ੋਟ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਏਗੀ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਟੀਕਾਕਰਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਸਾਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਲਈ 2 ਸ਼ੋਟਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦੂਜੇ ਸ਼ੋਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤਕਰੀਬਨ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤਕ ਤੁਹਾਡਾ ਬਚਾਅ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਜਿਹੜੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਲਈ 1 ਸ਼ੋਟ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਟੀਕਾਕਰਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਾਸਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਸਾਰਨ ਲਈ ਤਕਰੀਬਨ ਦੋ ਹਫ਼ਤੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੀਕਾਕਰਣ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਕਰਕੇ ਜਿਹੜੇ ਕੁਝ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਨਵੀਨਤਮ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ਾਂ ਲਈ CDC ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ। [www.cdc.gov/coronavirus/vaccines](http://www.cdc.gov/coronavirus/vaccines).

## ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਭਰੋ:

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਤਾਪਮਾਨ \_\_\_\_\_°F ਜਾਂ \_\_\_\_\_°C ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ: \_\_\_\_\_

ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤੇ ਦਾ ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ: \_\_\_\_\_

ਦਵਾ (ਜੇ ਲੋੜ ਹੈ):

\_\_\_\_\_ ਨੂੰ ਹਰ \_\_\_\_\_ ਘੰਟਿਆਂ 'ਤੇ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਲਓ।

(ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ ਜਾਂ ਮਾਤਰਾ)



## ਆਪਣੇ ਟੀਕਾਕਰਣ ਪ੍ਰਦਾਤੇ ਨੂੰ ਵੀ-ਸੇਫ (v-safe) ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ

ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ CDC ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਮਾਰਟਫੋਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਰਿਮਾਈਂਡਰ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋਗੇ।

ਵੀ-ਸੇਫ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।

[www.cdc.gov/vsafe](http://www.cdc.gov/vsafe)



[cdc.gov/coronavirus](http://cdc.gov/coronavirus)