Public Health England

NHS

ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕਾਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਗਾਈਡ

ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ, ਜੋ ਇਸ ਸਮੇਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹਨ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ

ਟੀਕਾਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

nhs.uk/CovidVaccine 'ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ

ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲ ਵਧੀਆ ਹੈ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਟੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲਾਈਵ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਇਹ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤ ਜਾਂ ਗਰਭ ਵਿੱਚ ਉਸ ਦੇ ਅਣਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲਾਗ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ -19 ਟੀਕਾਕਰਨ

ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੰਯੁਕਤ ਕਮੇਟੀ (Joint Committee on Vaccination and Immunisation - JCVI) ਨੇ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਕਿ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕੇ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਸੇ ਉਮਰ ਜਾਂ ਜੋਖਮ ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ, ਲਗਭਗ 90,000 ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ Pfizer ਅਤੇ Moderna ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਨਾਲ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਨਹੀਂ ਪਛਾਣੀ ਗਈ ਹੈ।

ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ ਅਤੇ ਯੂਕੇ, ਅਮਰੀਕਾ, ਕੈਨੇਡਾ ਅਤੇ ਯੂਰਪ ਵਿੱਚ ਨਿਯਮਿਤ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕਿਆਂ ਦੇ ਸਬੂਤਾਂ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

Pfizer ਅਤੇ Moderna ਟੀਕੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਤਰਜੀਹੀ ਟੀਕੇ ਹਨ ਜੋ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ ਲਈ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ, ਜਿਸਦੀ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ 'ਤੇ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਉਸੇ ਹੀ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਨਾਲ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗੰਭੀਰ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਾ ਹੋਏ ਹੋਣ।

ਕੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ COVID-19 ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਗੰਭੀਰ ਹੈ?

ਹਾਲਾਂਕਿ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਵੇਂ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਸਮੁੱਚਾ ਜੋਖਮ ਘੱਟ ਹੈ, ਪਰ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਲੀਆਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਉਸੇ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਦੂਜੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ, ਜੋ ਗਰਭਵਤੀ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤੀਬਰ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲੇ ਦਾ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੋਵਿਡ-19 ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣਾ ਦੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲੋਂ 2-3 ਗੁਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀਆਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਹੋਣ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਕ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਦਰੂਨੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਪ੍ਰਤਿਰੱਖਿਆ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼
- ਉੱਚਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ
- ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ
- ਦਮਾ

ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ/ਤੁਸੀਂ

- ਲੋੜ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਭਾਰ ਹੈ
- 35 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋ
- ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਆਪਣੀ ਤੀਜੀ ਤਿਮਾਹੀ ਵਿੱਚ ਹੋ (28 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ)
- ਕਾਲੇ ਅਤੇ ਏਸ਼ੀਆਈ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਨਸਲੀ ਪਿਛੋਕੜ ਤੋਂ ਹੋ

ਉਸੇ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਉਹਨਾਂ ਔਰਤਾਂ, ਜੋ ਗਰਭਵਤੀ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਹੈ।

ਇਸਦਾ ਮੇਰੇ ਲਈ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ?

ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣਾ

ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕਾਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

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

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ

ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕੇ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਆਖਰੀ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕੇ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇਵੇਗੀ। ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਲ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕਿਸੇ ਗੰਭੀਰ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕੇ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ ਲੈ ਚੁੱਕੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਉਸੇ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ AstraZeneca ਟੀਕਾ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਪਰਚੇ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ 'ਤੇ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ www.gov.uk/government/publications/covid-19-vaccination-and-blood-clotting.

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਸਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹਨ।

JCVI ਨੇ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵੇਲੇ ਟੀਕੇ ਲਗਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਅਮਰੀਕਾ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ ਦੀਆਂ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੈ।

ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਟੀਕਿਆਂ ਤੋਂ ਆਮ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਖ਼ਾਸਕਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਬੱਚੇ ਹਨ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਹ 'ਆਪਣੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਹੈ' ਪਰਚਾ ਪੜ੍ਹੋ www.gov.uk/government/publications/covid-19-vaccination-what-to-expect-after-vaccination.

ਰੌਇਲ ਕਾਲਜ ਆਫ ਔਬਸਟੈਟ੍ਰੀਸ਼ਿਅਨਜ਼ ਐਂਡ ਗਾਇਨਿਕੋਲੋਜਿਸਟਸ। (RCOG) ਅਤੇ ਰੌਇਲ ਕਾਲਜ ਆਫ ਮਿਡਵਾਈਵਜ਼ (RCM) ਕੋਲ ਇੱਕ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਦੀ ਗਾਈਡ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ COVID-19 ਟੀਕੇ ਅਤੇ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ (rcog.org.uk – www.rcm.org.uk/guidance-for-pregnant-women)।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕਾਕਰਨ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਮਿਡਵਾਈਫ, ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਟੀਕਾਕਰਨ, ਸਭ ਤੋਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨੀ।

ਕੋਈ ਵੀ ਟੀਕਾ 100% ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਮੌਜੂਦਾ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੇਧ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹਾਲੇ ਵੀ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ:

- ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ
- ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ
- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਅਤੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਧੋਣੇ
- ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਦੇਣ ਲਈ ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹੋ
- ਮੌਜੂਦਾ ਸੇਧ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ

ਇਹ ਮੁਫ਼ਤ ਕਿਤਾਬਚਾ ਬ੍ਰੇਲ ਵਿੱਚ, BSL ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵੀਡੀਓ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਵੱਡੇ ਅੱਖਰਾਂ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਆਡੀਓ ਫ਼ਾਈਲ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅਤੇ 19 ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਹੁਣੇ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਜਾਂ ਕਾਪੀਆਂ ਦਾ ਆਰਡਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ www.healthpublications.gov.uk 'ਤੇ ਜਾਓ।

© ਕ੍ਰਾਊਨ ਕਾਪੀਰਾਈਟ 2021. ਉਤਪਾਦ ਕੋਡ: COV2020374V4PA Panjabi 5M 1P APR (APS) 2021. ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਇੰਗਲੈਂਡ ਗੇਟਵੇ ਨੰਬਰ: 2021146