ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ

ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ – ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ

ਟੀਕਾਕਰਨ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਟੀਕਾਕਰਨ ਲਾਗਾਂ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਵਾਲੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਅਤੇ ਵਾਇਰਸਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ (ਰੋਗ-ਪ੍ਰਤਿਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ) ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਬਿਮਾਰੀ ਕੀ ਹੈ?

ਕੋਵਿਡ-19 ਇੱਕ ਛੂਤ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ SARS-CoV-2 ਵਾਇਰਸ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਖੰਘਣ, ਛਿੱਕਣ ਅਤੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਰਗੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੋਵਿਡ-19 ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਛੂਹਣ, ਜਿਸ 'ਤੇ ਵਾਇਰਸ ਹੈ, ਫਿਰ ਧੋਤੇ ਬਿਨਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਨਾਲ ਵੀ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਪਕੜ ਵਿੱਚ ਆਏ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਲਕੀ ਤੋਂ ਦਰਮਿਆਨੀ ਸਾਹ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਵੇਗੀ, ਪਰ ਵਾਇਰਸ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਅੰਤਰੀਵ ਮੈਡੀਕਲ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ ਕੀ ਹੈ?

ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਪੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਇਰਸ ਵਰਗੀ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਰੋਗ-ਪ੍ਰਤਿਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (ਇਮਊਨ ਸਿਸਟਮ) ਫਿਰ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਲੜਨਾ ਸਿੱਖ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਲਾਗ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਕਾਰਨ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਕਾਰਗਰ ਹਨ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ ਕਿਸ ਨੂੰ ਲਗਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ ਮੈਨੀਟੋਬਾ ਦੇ ਯੋਗ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਯੋਗਤਾ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ manitoba.ca/covid19/index.html 'ਤੇ ਜਾਓ। ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਖੁਰਾਕ ਮਿਲਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ:

- 65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗ
- ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਘਰਾਂ ਦੇ ਨਿਵਾਸੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਮੂਹਿਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ
- ਅਜਿਹੀਆਂ ਅੰਤਰੀਵ ਮੈਡੀਕਲ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ
- ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ
- ਫਰਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼, ਮੈਟਿਸ ਅਤੇ ਇਨੂਇਟ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਲੋਕ
- ਨਸਲੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਰਾਬਰੀ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੇ ਮੈਂਬਰ
- ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਜ਼ਰੂਰੀ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ

ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਨਾਲ ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕਿਸ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ <u>ਨਹੀਂ</u> ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ?

ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ ਨਾਲ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ:

- ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਪਿਛਲੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਹੋਈ ਸੀ
- ਵੈਕਸੀਨ ਵਿਚਲੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੱਗਰੀ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ: ਪੋਲੀਥੀਲੀਨ ਗਲਾਈਕੋਲ [PEG], ਟ੍ਰੋਮੇਥਾਮਾਈਨ [ਟ੍ਰੋਮੇਟਾਮੋਲ ਜਾਂ ਟ੍ਰਿਸ]) ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਹੋਈ ਸੀ
- ਮਾਇਓਕਾਰਡਾਈਟਿਸ (ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਸੋਜਸ਼) ਜਾਂ ਪੈਰੀਕਾਰਡਾਈਟਿਸ (ਦਿਲ ਦੀ ਬਾਹਰੀ ਪਰਤ ਦੀ ਸੋਜਸ਼) ਹੋਈ ਸੀ
- ਮਲਟੀਸਿਸਟਮ ਇਨਫਲਾਮੇਟਰੀ ਸਿੰਡਰੋਮ (ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ MIS-C ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ MIS-A ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਹੋਇਆ ਸੀ

ਤੇਜ਼ ਬੁਖ਼ਾਰ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੱਕ ਟੀਕਾਕਰਨ ਮੁਲਤਵੀ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹਲਕੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਹਾਲੇ ਵੀ ਵੈਕਸੀਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕੀ ਹਨ?

ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਗੁਣਵੱਤਾ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਵੈਕਸੀਨ ਨੂੰ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਾਈ ਗਈ ਹੈ ਉੱਥੇ ਦਰਦ, ਲਾਲੀ ਜਾਂ ਸੋਜ ਦਾ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕਾਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੋ ਲਿੰਫ ਨੋਡਾਂ ਵਿੱਚ ਸੋਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬੁਖ਼ਾਰ, ਉਨੀਂਦਰਾਪਣ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੇਚੈਨੀ, ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣਾ ਜਾਂ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਗੜਬੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਹਲਕੀਆਂ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹਨ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੋ ਦਿਨ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੁਖ਼ਾਰ ਜਾਂ ਦਰਦ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਐਸੀਟਾਮਿਨੋਫ਼ਿਨ (ਉਦਾਹਰਨ: Tylenol®) ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਐਸੀਟਾਇਲਸੈਲਿਸਿਲਿਕ ਐਸਿਡ-ASA (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, Aspirin®) ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਕਾਰਨ ਰੇਅਸ ਸਿੰਡ੍ਰੋਮ ਨਾਮਕ ਗੰਭੀਰ ਜਿਗਰ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਗੰਭੀਰ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣ ਦਾ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਪਰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਿਰਲਾ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੈ। ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਛਪਾਕੀ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਜਾਂ ਗਲੇ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਸੋਜ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 15 ਮਿੰਟ ਲਈ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ(ਬੱਚਿਆਂ) ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਜੇ ਕਲੀਨਿਕ ਤੋਂ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਤੁਰੰਤ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਜਾਓ।

ਮਾਇਓਕਾਰਡਾਈਟਿਸ/ਪੈਰੀਕਾਰਡਾਈਟਿਸ (ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ/ਦਿਲ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਪਰਤ ਦੀ ਸੋਜਸ਼) ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਿਰਲੀ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜੋ ਟੀਕਾਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਤੇਜ਼ ਜਾਂ ਅਸਧਾਰਨ ਧੜਕਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਲੱਛਣ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 7 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੋਏ ਸਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਨੇੜਲੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਜਾਓ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਮਾਇਓਕਾਰਡਾਈਟਿਸ/ਪੈਰੀਕਾਰਡਾਈਟਿਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਮਾਇਓਕਾਰਡਾਈਟਿਸ/ਪੈਰੀਕਾਰਡਾਈਟਿਸ ਕੋਵਿਡ-19 ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਹਲਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਵੀ ਗੰਭੀਰ ਜਾਂ ਅਚਾਨਕ ਹੋਏ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੀ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ

ਸਾਰੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਮੈਨੀਟੋਬਾ ਦੀ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਰਜਿਸਟਰੀ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਰਿਕਾਰਡ ਵਿੱਚ ਦਰਜ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਰਜਿਸਟਰੀ ਨਾਲ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ (ਬੱਚਿਆਂ) ਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਟੀਕੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਏ ਹਨ,
- ਟੀਕਾਕਰਨ ਰਿਕਾਰਡਾਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨਾ ਜੋ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਲਗਵਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ,
- ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ ਇਹ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ forms.gov.mb.ca/immunization-update-request ਰਾਹੀਂ ਔਨਲਾਈਨ ਬੇਨਤੀ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਰਿਕਾਰਡ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਰਿਕਾਰਡ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਭੇਜਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵੀ ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਦਫ਼ਤਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ; ਜਾਂ
- ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਕੇ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨਕ ਮੈਡੀਕਲ ਕਲੀਨਿਕ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਦਫ਼ਤਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ; ਜਾਂ
- ਕਿਸੇ ਸਥਾਨਕ ਨਰਸਿੰਗ ਸਟੇਸ਼ਨ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ ਵਿਖੇ ਪੁੱਛ ਕੇ।

ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਦਫ਼ਤਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ: manitoba.ca/health/publichealth/offices.html

The Personal Health Information Act (ਪਰਸਨਲ ਹੈਲਥ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਐਕਟ) ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ (ਬੱਚਿਆਂ) ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ (ਬੱਚਿਆਂ) ਦੀ ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਤੋਂ ਲੁਕੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ manitoba.ca/health/publichealth/surveillance/phims.html ਦੇਖੋ ਜਾਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਦਫਤਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

- ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ; ਜਾਂ
- ਹੈਲਥ ਲਿੰਕਸ (Health Links – Info Santé) ਨੂੰ ਵਿਨੀਪੈਗ ਵਿੱਚ 204-788-8200 'ਤੇ; ਮੈਨੀਟੋਬਾ ਵਿੱਚ ਕਿਤੇ ਹੋਰ ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ 1-888-315-9257 ‘ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ; ਜਾਂ
- ਇਹਨਾਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ 'ਤੇ ਜਾਓ:

  ਮੈਨੀਟੋਬਾ ਦੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਬਾਰੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ: manitoba.ca/covid19/index.html

  ਮੈਨੀਟੋਬਾ ਦੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ: gov.mb.ca/health/publichealth/cdc/div/index.html

  ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਬਾਰੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ: canada.ca/en/public-health/services/diseases/coronavirus-disease-covid-19.html

ਜੁਲਾਈ 2024

MG-16091 (07/24)