



ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਤੁਹਾਡੀ ਵੈਕਸੀਨ ਸੀਰੀਜ਼ ਦਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਦੂਸਰਾ ਅੱਧ ਹੈ। ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਅਸਰਦਾਰ ਅਤੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਦੋਵਾਂ ਹੀ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਇਹ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਲੜੀ ਪੂਰੀ ਕਰੋ। ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ।

ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਮੋਡਰੇਨਾ ਅਤੇ ਫ਼ਾਈਜ਼ਰ ਦੋਨਾਂ ਦੇ ਕਲੀਨੀਕਲ ਤਜਰਬਿਆਂ ਵਿਚ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੀ ਦਰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੀ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿੱਖ ਲਈ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਕਤ ਨਾਲ ਲੜ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ 2-3 ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਿਲਕੁਲ ਹੁੰਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਆਮ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਇਸ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਕਿ ਵੈਕਸੀਨ ਨੇ ਕਿੰਨਾ ਚੰਗਾ ਅਸਰ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਮੋਡਰੇਨਾ ਅਤੇ ਫ਼ਾਈਜ਼ਰ ਦੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਆਮ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਮਿਲੀ ਹੈ: ਟੀਕੇ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਲਾਲੀ, ਸੋਜਸ਼, ਦਰਦ ਜਾਂ ਖ਼ਾਰਸ਼ ਅਤੇ ਸਿਰ ਦਰਦ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਦੇ ਆਮ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹਨ।

ਗੰਭੀਰ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰ ਕੇ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣਾ ਪਵੇ ਉਹ ਮੋਡਰੇਨਾ ਜਾਂ ਫ਼ਾਈਜ਼ਰ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿਚ 0.01% ਤੋਂ ਵੀ ਘੱਟ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਹੋਈ ਹੈ। ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੀ ਦਰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਲਈ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਬਰੈਂਡ ਮਿਕਸ ਕਰਨਾ

- ਵੱਖ ਵੱਖ ਨਿਰਮਾਤਾ ਕੰਪਨੀਆਂ ਦੇ ਇੱਕੋ ਕਿਸਮ ਦੇ ਵੈਕਸੀਨ ਮਿਲਾਉਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਅਸਰਦਾਰ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਹੋਰ ਵੈਕਸੀਨ ਵਿਚ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ - ਮਿਸਾਲ ਲਈ ਹੈਪਾਟਾਈਟਿਸ ਏ, ਖ਼ਸਰਾ, ਕੰਨ ਪੇੜੇ ਅਤੇ ਰੁਬੇਲਾ (ਐੱਮ.ਐੱਮ.ਆਰ.)। ਮਿਕਸ ਕੀਤੇ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਅਸਰਦਾਰ ਹੋਣ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪੈਮਾਨੇ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ।
- ਮੋਡਰੇਨਾ ਅਤੇ ਫ਼ਾਈਜ਼ਰ ਦੋਵੇਂ mRNA ਵੈਕਸੀਨ ਹਨ ਅਤੇ ਇੱਕੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ ਇੱਕ mRNA ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਲਈ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਇਸੇ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਲੈਣੀ ਅਸਰਦਾਰ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।
- ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ ਐਸਟ੍ਰਾਜੈਨੋਕਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ mRNA ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਅਸਰਦਾਰ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੋਰ ਅੱਗੇ ਪੜ੍ਹੋ।
- ਕੈਨੇਡਾ ਸਮੇਤ ਦੁਨੀਆ ਤੇ ਵੈਕਸੀਨ ਮਿਕਸ ਕਰਨ ਦੇ ਕਈ ਕਲੀਨੀਕਲ ਤਜਰਬੇ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਤੇ ਅਧਿਐਨ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ। ਜਰਮਨੀ, ਯੂਨਾਈਟਿਡ ਕਿੰਗਡਮ ਅਤੇ ਸਪੇਨ ਵਿਚ ਮਿਕਸ ਵੈਕਸੀਨ ਸੀਰੀਜ਼ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਅਸਰਦਾਰ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਿਲੇ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਵੀ ਇਸ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਦੇ ਸਮਰਥਨ ਵਿਚ ਸਬੂਤ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ 20 ਲੱਖ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਮਿਕਸ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵੈਕਸੀਨ ਮਿਲੇ ਹਨ। ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਜੂਨ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਹੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਮਿਕਸ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਦੇ ਦਿੱਤੀ ਸੀ ਅਤੇ ਉਦੋਂ ਤੋਂ ਹੀ ਮਾੜੇ ਅਸਰਾਂ ਦੀ ਦਰ ਘਟੀ ਹੈ।
- ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ ਹੋਣ ਲਈ ਦੋ ਖੁਰਾਕਾਂ ਲੈਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।



ਮੈਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ ਐਸਟਰਾਜ਼ੈਨੋਕਾ ਦੀ ਮਿਲੀ ਸੀ। ਮੇਰੇ ਲਈ ਹੁਣ ਕੀ ਵਿਕਲਪ ਹਨ?

- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ ਐਸਟਰਾਜ਼ੈਨੋਕਾ ਜਾਂ ਕੋਵੀਸ਼ੀਲਡ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਮਿਲੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਲਈ ਠੀਕ ਚੋਣ ਕੀਤੀ। ਕਿਉਂਕਿ ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਲਈ ਐਸਟਰਾਜ਼ੈਨੋਕਾ ਜਾਂ mRNA ਵੈਕਸੀਨ (ਫਾਈਜ਼ਰ ਜਾਂ ਮੋਡਰੇਨਾ) ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਜਿਹੜਾ ਮਰਜ਼ੀ ਵੈਕਸੀਨ ਚੁਣੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਾਂ ਅਸਰਦਾਰ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਮਿਕਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਈ।

ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਲਈ

ਐਸਟਰਾਜ਼ੈਨੋਕਾ

- ਐਸਟਰਾਜ਼ੈਨੋਕਾ ਵਾਇਰਲ ਵੈਕਟਰ ਵੈਕਸੀਨ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਗੰਭੀਰ ਖੂਨ ਦੇ ਗਤਲੇ ਬਣਨ ਦਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਖਤਰਾ ਹੈ। ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਵਾਲੇ 600,000 ਲੋਕਾਂ ਵਿਚੋਂ ਤਕਰੀਬਨ 1 ਨੂੰ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖਤਰਾ ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿਚ 50,000 ਵਿਚੋਂ ਤਕਰੀਬਨ 1 ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਹੈ।
- ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦੀ ਰੋਕ ਥਾਮ ਲਈ ਐਸਟਰਾਜ਼ੈਨੋਕਾ ਦੀਆਂ ਦੋਵੇਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਲੈਣ ਦਾ ਅਸਰ ਉਤਨਾ ਹੀ ਹੈ ਜਿੰਨਾ mRNA ਵੈਕਸੀਨ ਦੀਆਂ ਦੋ ਖੁਰਾਕਾਂ ਲੈਣ ਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਿਕਸ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਇੱਕੋ ਹੀ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਨਾਲ ਮਾਮੂਲੀ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

mRNA (ਫਾਈਜ਼ਰ ਜਾਂ ਮੋਡਰੇਨਾ)

- mRNA ਵੈਕਸੀਨ ਨਾਲ ਖੂਨ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਗਤਲੇ ਬਣਨ ਦਾ ਕੋਈ ਖਤਰਾ ਨਹੀਂ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ mRNA ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਲਵੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਦੇ ਸਬੂਤਾਂ ਸਮੇਤ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਲੀਨੀਕਲ ਤਜਰਬਿਆਂ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਨੇ ਇਹ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ mRNA ਵੈਕਸੀਨ ਨੂੰ ਐਸਟਰਾਜ਼ੈਨੋਕਾ ਨਾਲ ਮਿਲਾਉਣਾ ਅਸਰਦਾਰ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ ਫਾਈਜ਼ਰ ਜਾਂ ਮੋਡਰੇਨਾ ਦੀ ਮਿਲੀ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਹੁਣ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗੈੱਟ ਵੈਕਸੀਨੇਟਿਡ ਸਿਸਟਮ ਨਾਲ ਰਜਿਸਟਰਡ ਹੋ **getvaccinated.gov.bc.ca**। ਟੈੱਕਸਟ, ਈਮੇਲ ਜਾਂ ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾਏਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਲਈ ਕਦੋਂ ਐਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ ਬੁੱਕ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹੈ ਤਾਂ ਇੱਥੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ **1-833-838-2323**।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪਹਿਲੇ ਵੈਕਸੀਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਵੇਂ ਲਵਾਂ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜਾ ਵੈਕਸੀਨ ਲਿਆ ਸੀ ਜਾਂ ਕਿਸ ਤਾਰੀਖ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ ਲਈ ਸੀ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਰਿਕਾਰਡ ਕਾਰਡ ਤੇ ਜਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਹੈਲਥ ਗੇਟਵੇ **www.healthgateway.gov.bc.ca** ਤੇ ਦੇਖੋ।

ਮੇਰਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਕਾਰਡ ਗੁੰਮ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਕੀ ਮੈਂ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਹਾਂ ਜੀ, ਤੁਸੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਡੇ ਸਿਸਟਮ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦੂਜੀ ਐਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ, ਸਮੇਂ ਕਲੀਨਿਕ ਵਾਲਾ ਸਟਾਫ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਕਾਰਡ ਬਣਾ ਦੇਵੇਗਾ।

ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਪੂਰੀ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਦੋ ਖੁਰਾਕਾਂ ਲੈਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।

ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਲਈ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਦੂਜੀ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਬੀ.ਸੀ. ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਇਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ **gov.bc.ca/dose2**।

ਕੋਵਿਡ-19 ਅਤੇ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ 811 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟ **www.bccdc.ca** ਦੇਖੋ।