

## ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਟੀਕਾਕਰਨ

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਧਿਕਾਰਤ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਬਣੀ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੀ ਕਮੇਟੀ ਵੱਲੋਂ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਹੋਰਨਾਂ ਸਾਰੇ ਟੀਕਿਆਂ ਦੇ ਵਾਂਗ ਹੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮਾਣਕਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ।

ਕੈਨੇਡਾ ਅਤੇ ਕਿਉਂਬਿਕ ਦੋਹਾਂ ਵਿਚ ਸੂਬਿਆਂ ਵਿਚ ਟੀਕਿਆਂ ਦੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਗਰਾਨੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹੈ।

### ਮੈਨੂੰ ਟੀਕਾ ਕਿਉਂ ਲਗਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਵੱਲੋਂ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਸਾਰੇ ਟੀਕੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਜੋਖਿਮ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕਾਬਲ ਸਾਬਿਤ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਪੂਰੀ ਆਬਾਦੀ ਵਿਚ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿਚ ਭਰਤੀ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਅੰਦਰ ਮੌਤ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਕ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਉਦੇਸ਼ ਕੈਨੇਡਾ ਵਾਸੀਆਂ ਦੀ ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਗੀ ਸਾਧਾਰਣ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਲਿਆਉਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ।

### ਕਿਸ ਨੂੰ ਖਤਰਾ ਹੈ?

ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਲ ਮੌਤ ਦਾ ਖਤਰਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ, ਸੰਕਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲਿਆਂ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਈਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਤਰਾ ਹੈ। ਪਰ ਵੱਧ ਉਮਰ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰਾ ਹੈ।

### ਮੰਨ ਲਓ ਮੈਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਮਰ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਹਾਂ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਰਹਿ ਕੇ ਇਲਾਜ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਭਾਵਿਤ ਖਤਰੇ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਵੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ।

### ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਿੱਥੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਸਰਵਉੱਚ ਪਹਿਲ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਬਣੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿਚ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਲਈ [Quebec.ca/vaccinCOVID](http://Quebec.ca/vaccinCOVID) 'ਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਟੀਕਾਕਰਨ ਮੁਫਤ ਹੈ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਿਊਬਿਕ ਟੀਕਾਕਰਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਰਾਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਾਰਕੀਟ ਤੋਂ ਕਰੋਨਾ ਵੈਕਸੀਨ ਖਰੀਦਣੀ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ।

**ਮੈਨੂੰ ਇੰਟਰਨੈੱਟ 'ਤੇ ਨੈਵੀਗੇਟ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ ਜਾਂ ਮੇਰੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਹਫਤਿਆਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕੇਂਦਰ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹਨ**

**1 877 644-4545 ਡਾਇਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾਏਗੀ। ਸਹਾਇਤਾ ਕੇਂਦਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ 644-4545 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣਾ ਏਰੀਆ ਕੋਡ ਵੀ ਡਾਇਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।**

**ਇਕ ਖੁਰਾਕ ਜਾਂ ਦੇ?**

ਰਿਸਰਚ ਵਿਚ ਸਾਬਿਤ ਹੋਇਆ ਹੈ ਕਿ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਵੀ ਇਕ ਖੁਰਾਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਿਚ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਸੰਕਰਮਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਹੋਰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਘਟਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਲਈ 16 ਹਫਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਟੀਕਾ ਲੱਗਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਦਾ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ੀ ਸਬੂਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਵੈਕਸੀਨ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਸਿਰਫ ਇਕ ਡੋਜ਼ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖੁਦ ਹੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਟ੍ਰਿਗਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੀਕੇ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਟ੍ਰਿਗਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਦੇ ਕੋਵਿਡ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਉਸ ਲਈ ਦੋ ਖੁਰਾਕਾਂ ਲੱਗਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਵੀ ਦੋ ਖੁਰਾਕਾਂ ਲੈਣਾ ਖਤਰਨਾਕ ਨਹੀਂ ਹਨ।

**ਕੀ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੈਂ ਸੋਸ਼ਲ ਡਿਸਟੈਂਸ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?**

ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕੇ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਣ ਵਿਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 14 ਦਿਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਪੂਰੀ ਆਬਾਦੀ ਨੂੰ ਟੀਕਾ ਲਗਾ ਕੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਹੀਨੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਸਾਰੇ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਉਦੋਂ ਤੱਕ 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਅਤੇ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਆਦਤ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਜਾਰੀ ਹੁਕਮਾਂ ਦੀ ਵੀ ਪਾਲਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੀ ਜਾਵੇ।

**ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਵੈਕਸੀਨ ਚੁਣ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?**

ਨਹੀਂ, ਇਹ ਟੀਕਾ ਚੁਣਨਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਟੀਕਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ ਉਹ ਉਪਲਬਧਤਾ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਲੱਗੇਗਾ। ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਸਾਰੇ ਟੀਕੇ ਗੰਭੀਰ ਖਤਰੇ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ 80% ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਨਾਲ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਅਤੇ ਮੌਤ ਦੇ ਖਤਰੇ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਵਾਰੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕੇਂਦਰ ਵਿਚ ਬੁਲਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ ਲਗਾਈ ਜਾਵੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਕੇ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕੇਂਦਰ ਵਿਚ ਜਾ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਹੈਲਥ ਅਫਸਰਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲ ਕੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

**ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਕਿਉਂਬਿਕ ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ ਕਾਰਡ ਨਹੀਂ ਹੈ.... (ਮੈਂ ਸਥਾਈ ਨਿਵਾਸੀ ਨਹੀਂ ਹਾਂ) ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?**

ਹਾਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਟੀਕਾਕਰਨ ਇਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਕਿਉਂਬਿਕ ਵਿਚ ਵੱਸਦੀ ਸਾਰੀ ਆਬਾਦੀ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਿਉਂਬਿਕ ਹੈਲਥ ਇੰਸ਼ੂਰੈਂਸ ਕਾਰਡ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਵੀ ਇਸ ਨਾਲ ਟੀਕਾਕਰਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਪਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਫਾਰਮ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਨਾਮ, ਜਨਮ ਮਿਤੀ, ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਂ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਅਤੇ ਆਖਰੀ ਨਾਮ ਲਿਖਣਾ ਹੈ। ਆਪਣਾ ਸੰਪਰਕ ਨੰਬਰ ਵੀ ਲਿਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਟੀਕਾ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕੋਈ ਮਾਈਨੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੀ।

**ਯਾਦ ਰੱਖੋ :** ਟੀਕਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਖਿਲਾਫ 100% ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਮੇਦਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰੀਏ, ਨਾਲ ਹੀ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ, ਆਪਣੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰੀਏ।