ਕੀ ਕੋਈ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹਨ?

ਸਰੀਰ ਦੀ ਜਿਸ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਂਦੇ ਹੋ ਉੱਥੇ ਕੁਝ ਸੋਜ, ਲਾਲੀ ਜਾਂ ਕੋਮਲਤਾ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਦਰਦ-ਰਹਿਤ ਗੰਢ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਲੋਪ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਬੁਖਾਰ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ ਜਾਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸੁੱਜੀਆਂ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਟੀਕਾਕਰਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ Paracetamol (ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ) ਲਓ। ਬੋਤਲ ਜਾਂ ਪੈਕੇਟ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਅਨੁਸਾਰ ਸਹੀ ਖੁਰਾਕ ਲਓ। ਜੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ, 4 ਤੋਂ 6 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਲਓ।

ਜੇ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਤੁਹਾਡਾ ਤਾਪਮਾਨ ਕਾਫੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ GP ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਮੁਫਤ ਵਾਲੀ NHS ਹੈਲਪਲਾਈਨ 111 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸ਼ੱਕੀ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਯੈਲੋ ਕਾਰਡ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਂ 0800 731 6789 (ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਯੈਲੋ ਕਾਰਡ ਐਪ ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਕੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। **www.mhra.gov.uk/yellowcard**

ਮੌਜੂਦਾ ਸਮਾਂ ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਸਮਾਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਟੀਕਾਕਰਨਾਂ ਨਾਲ ਅੱਪ ਟੂ ਡੇਟ ਹੋ

ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਟੀਕਾਕਰਨ

NHS ਟੀਕੇ

ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਵਾਲੇ ਟੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ **www.nhs.uk/vaccinations** 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ https://qrco.de/YoungPeopleImms ਪੜ੍ਹੋ

ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਖੁੰਝੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਕਦੇ ਵੀ ਲੇਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਇਹ ਪਰਚਾ ਯੂਕੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਏਜੰਸੀ ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

© Crown copyright 2023. 1P 100K JULY 2023 (APS). Product code: YP3BG1PAN Panjabi. UK Health Security Agency gateway number: 2023177.

ਲੀਫ਼ਲੈਟ ਦਾ ਆਰਡਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ: www.healthpublications.gov.uk, ਕਾਲ ਕਰਕੇ: 0300 123 1002 (ਲਾਈਨਾਂ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਹਨ)।

ਇਸ ਪਰਚੇ ਦੀਆਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਕਾਗਜ਼ੀ ਕਾਪੀਆਂ ਆਰਡਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਇਸ ਪਰਚੇ ਦੇ ਅਨੁਵਾਦਿਤ ਸੰਸਕਰਣ ਵੀ ਆਰਡਰ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

UK Health Security Agency

Td/IPV ਕਿਸ਼ੋਰ ਲਈ 3 ਇਨ 1 ਬੂਸਟਰ

14 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਦੇ 9ਵੇਂ ਸਾਲ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਟੈਟਨਸ, ਡਿਪਥੀਰੀਆ ਅਤੇ ਪੋਲੀਓ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਾਲੀ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ 3 ਇਨ 1 ਕਿਸ਼ੋਰ ਲਈ ਬੂਸਟਰ ਖੁਰਾਕ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।

Td/IPV ਵੈਕਸੀਨ ਇਹਨਾਂ ਛੂਤ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਏਗੀ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ ਮੈਨੂੰ ਕਿਸ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੈ?

T (ਟੀ)

ਟੈਟਨਸ

ਟੈਟਨਸ ਇੱਕ ਦਰਦਨਾਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਦਿਮਾਗੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੜਵੱਲ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮਾਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮਿੱਟੀ ਅਤੇ ਖਾਦ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੀਟਾਣੂ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਕੱਟਾਂ ਜਾਂ ਸਾੜ ਦੇ ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਟੈਟਨਸ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲੱਗ ਸਕਦੀ।

D (ਡੀ)

ਡਿਪਥੀਰੀਆ

ਡਿਪਥੀਰੀਆ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਲ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮਾਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

IPV (ਆਈ.ਪੀ.ਵੀ)

ਪੋਲੀਓ

ਪੋਲੀਓ ਇੱਕ ਵਾਇਰਸ ਹੈ ਜੋ ਦਿਮਾਗੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ 'ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਸਥਾਈ ਅਧਰੰਗ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਛਾਤੀ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਪੋਲੀਓ ਜਾਨਲੇਵਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਵਾਲੀ ਬੂਸਟਰ ਵੈਕਸੀਨ ਨੂੰ Revaxis (ਰੇਵੈਕਸਿਸ) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ **www.medicines.org.uk/emc/product/5581/pil** 'ਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੀਫਲੈਟ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਮੇਰਾ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਟੈਟਨਸ, ਡਿਪਥੀਰੀਆ ਅਤੇ ਪੋਲੀਓ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਂ ਅਜੇ ਵੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਾਂ?

ਨਹੀਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਟਾਪ ਅੱਪ ਕਰਨ ਲਈ ਅਜੇ ਵੀ ਇੱਕ ਬੂਸਟਰ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।

ਮੈਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਬੂਸਟਰ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ?

ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਟਨਸ, ਡਿਪਥੀਰੀਆ ਅਤੇ ਪੋਲੀਓ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀਆਂ ਕੁੱਲ 5 ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ:

ਪਹਿਲੀਆਂ 3 ਖੁਰਾਕਾਂ
ਬੱਚੇ ਵਜੋਂ

ਖੁਰਾਕ 4
ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ 3 ਅਤੇ 5 ਸਾਲ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸੀ, ਇਹ ਪ੍ਰੀ-ਸਕੂਲ ਬੂਸਟਰ ਹੈ

ਖੁਰਾਕ 5
ਸਾਲ 9
(13 ਤੋਂ 14 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ) ਵਿੱਚ ਦੇਣਯੋਗ ਹੈ

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਬੂਸਟਰਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹਨਾਂ ਟੀਕਿਆਂ ਦੇ ਹੋਰ ਬੂਸਟਰਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪਵੇਗੀ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਖਾਸ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਟੀਕਿਆਂ ਦੀਆਂ ਵਾਧੂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸੱਟ ਲੱਗੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਹੋਰ ਟੈਟਨਸ ਦੇ ਟੀਕੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ GP ਸਰਜਰੀ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਰਸ ਤੋਂ ਪਤਾ ਕਰੋ।

ਮੈਨੂੰ Td/IPV ਬੂਸਟਰ ਕਿਵੇਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਂਹ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ 1 ਟੀਕਾ ਲੱਗੇਗਾ। ਕੋਈ ਵੀ ਟੀਕੇ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਪਰ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਵਰਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸੂਈਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਚੋਭ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗੀ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਘਬਰਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਹੁਣ ਕੋਈ ਹੋਰ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ Td/IPV ਬੂਸਟਰ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ MenACWY ਵੈਕਸੀਨ ਲਈ ਵੀ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਕੂਲ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲੱਗਿਆ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਟੀਕਾ ਖੁੰਝ ਗਏ ਹੋ ਅਤੇ ਅਜੇ ਵੀ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਕੂਲ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ । ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ GP ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਖੁੰਝੀ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੇ। ਆਪਣੇ GP ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਤੋਂ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਕਿ HPV ਅਤੇ MMR (ਖਸਰਾ, ਕੰਨ ਪੇੜੇ ਅਤੇ ਰੁਬੇਲਾ) ਸਮੇਤ ਤੁਹਾਡੇ ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਅੱਪ ਟੂ ਡੇਟ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ MMR ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਲਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਸਰੇ, ਕੰਨ ਪੇੜੇ ਅਤੇ ਰੁਬੇਲਾ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਹੁਣੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਹੋਰ 1 ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।