UK Health
Security
Agency

NHS

ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ?

ਟੀਕਾਕਰਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲਾਗ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਰੁੱਧ
ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ:

ਫਲੂ (Flu)
(ਇੰਫਲੂਏਂਜਾ)
(Influenza)

ਕਾਲੀ ਖਾਂਸੀ
(Whooping cough)
(ਪਟਾਸਿਸ) (Pertussis)

ਜਰਮਨ ਖਸਰਾ
(German measles)
(ਰੁਬੇਲਾ) (Rubella)

immunisation

ਇਹ ਪਰਚਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ?

ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਰੱਖਿਆਤਮਕ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (ਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ) ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਟਾਕਰਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਦੀਰਘ ਕਾਲੀਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਵੈਕਸੀਨ ਲੱਗੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਇਸਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਲਾਗ ਪ੍ਰਤੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਕਰੇਗੀ।

ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣਾ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਘੱਟ ਗੰਭੀਰ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਵਿਕਸਤ ਹੋਈਆਂ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਅਣਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇੰਫਲੂਏਂਜ਼ਾ (ਫਲੂ) (Influenza, Flu)

ਫਲੂ ਕੀ ਹੈ?
ਫਲੂ ਇਕ ਉੱਚ ਲਾਗਗ੍ਰਸਤ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਬੁਖਾਰ, ਕਾਂਬਾ, ਜੋੜਾਂ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿਚ ਪੀੜਾਂ ਅਤੇ ਦਰਦਾਂ, ਸਿਰਦਰਦ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਵਟ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫਲੂ ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ ਇਕ ਵਿਗੜੇ ਹੋਏ ਜੁਕਾਮ ਤੋਂ ਭੈੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਣ ਲਈ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿਚ ਗੁਜ਼ਾਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿਚ ਗੰਭੀਰ ਲਾਗਾਂ ਘੱਟ ਆਮ ਪਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਕੁਝ ਵਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਭਰਤੀ ਹੋਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸਥਾਈ ਅਪੰਗਤਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਫਲੂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
ਅਜਿਹਾ ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸਧਾਰਣ ਬਦਲਾਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਸਫ਼ਲ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕੁਦਰਤੀ ਰੂਪ ਵਿਚ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਲਾਗਾਂ ਦਾ ਟਾਕਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਘੱਟ ਸਮਰੱਥ ਹੋਵੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵੱਧਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਓਨੀ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਸਾਹ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ, ਇਸ ਨਾਲ ਨਮੂਨੀਆ ਵਰਗੀਆਂ ਲਾਗਾਂ ਦਾ ਜ਼ੋਖਮ ਵੱਧਦਾ ਹੈ। ਇਕੱਠਿਆਂ ਇਹ ਬਦਲਾਵ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਜ਼ੋਖਮ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਤੌਰ ’ਤੇ ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਦੇ ਅੰਤਲੇ ਸਮਿਆਂ ’ਤੇ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਜ਼ੋਖਮ ਦੇ ਹੋਰ ਕਾਰਕ ਹੋਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਧੂਮੇਹ।

» **ਇਕ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤ ਜਿਸਨੂੰ ਫਲੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸਦੇ ਉਸ ਔਰਤ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਜੋ ਗਰਭਵਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।**

ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਫਲੂ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਉਲਝਣਾਂ ਜਿਵੇਂ ਨਮੂਨੀਆ ਹੋਣ ਦਾ ਜ਼ੋਖਮ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ, ਸਾਰੀਆਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫਲੂ ਤੋਂ ਕੀ ਜ਼ੋਖਮ ਹੈ?

ਅਣਜੰਮੇ ਅਤੇ ਨਵ-ਜਾਤ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਫਲੂ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਕਾਰਨ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਾ ਜਨਮ, ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਘੱਟ ਭਾਰ, ਮ੍ਰਿਤ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਜੀਵਨ ਦੇ ਕੁਝ ਪਹਿਲੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿਚ ਮੌਤ ਦਾ ਹੋਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਵਿਚ ਕੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ?

ਫਲੂ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਇਕ ਬਾਂਹ ਵਿਚ ਲਗਾਇਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਟੀਕਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ ਸਤੰਬਰ ਦੇ ਅੰਤ ਤੋਂ ਉਪਲੱਬਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਲਗਵਾਉਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਅਤੇ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿਚ ਇਹ ਤਕਰੀਬਨ 14 ਦਿਨ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣਾ ਵਾਲੇ ਗੌਣ ਪ੍ਰਭਾਵ, ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿਚ ਹਲਕੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਦੇਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਨਾ ਕਿ ਕੇਵਲ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ। ਟੀਕੇ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ‘ਤੇ ਸੋਜਸ਼ ਅਤੇ ਲਾਲੀ ਹੋਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰ ਦਰਦ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਦਰਦ, ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਥਕਾਵਟ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ; ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ ਵੈਕਸੀਨ ਦੁਆਰਾ ਅਸਰ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਦਿਨ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਕਿਸੇ ਵੀ ਫਲੂ ਵਾਲੇ ਮੌਸਮ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ’ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਵਾਰ ਫਲੂ ਵਾਲੀ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪਵੇਗੀ।

ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ?

ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾ ਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਫਲੂ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਕਾਰਨ ਫਲੂ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਹਾਲਤਾਂ ਦੇ ਜ਼ੋਖਮ ਨੂੰ ਵੀ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਿਚ ਵੀ ਸਰੀਰ ਰੱਖਿਆ ਵਿਕਸਤ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿਉਂਕਿ ਪਲੇਸੈਂਟਾ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਕੁਝ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਿਲੇਗੀ। ਜਿਵੇਂਕਿ ਕਿ ਪੂਰੇ ਫਲੂ ਵਾਲੇ ਮੌਸਮ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਜਾਰੀ ਰਹੇਗੀ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਲੂ ਲਗਵਾਉਣ ਦੀ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਅੱਗੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਕਾਫ਼ੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਫਲੂ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?

ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀਆਂ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਵਿਚ ਕੇਵਲ ਮਰੇ ਹੋਏ (ਅਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ) ਫਲੂ ਦੇ ਵਿਸ਼ਾਣੂੰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਫਲੂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਬਣ ਸਕਦੇ। 2009 ਤੋਂ, ਕਈਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਨੇ ਨਿਯਮਤ ਰੂਪ ਵਿਚ ਸਾਰੀਆਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਅਧਿਐਨ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਮਾਤਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪੜਾਵਾਂ ਦੌਰਾਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਲਗਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਲੱਗੇ ਕਿ ਮੈਂ ਫਲੂ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
ਆਪਣੇ ਜੀ ਪੀ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ। ਇਕ ਦਵਾਈ ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਇਸਦੇ ਕਾਰਗਰ ਹੋਣ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਫਲੂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਖੁਦ ਦੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਫਲੂ ਵਾਲੇ ਮੌਸਮ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣਾ ਹੈ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਸਤੰਬਰ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਦੌਰਾਨ ਵੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

» ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਫਲੂ ਇਕ ਗੰਭੀਰ ਲਾਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਮੁਫ਼ਤ ਵਿਚ ਫਲੂ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲੱਗਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਅਤੇ ਫਲੂ ਵਾਲੇ ਮੌਸਮ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਜਿੰਨੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕਾਲੀ ਖਾਂਸੀ (ਪਟਾਸਿਸ)
(Whooping cough, Pertussis)

ਕਾਲੀ ਖਾਂਸੀ ਕੀ ਹੈ?
ਕਾਲੀ ਖਾਂਸੀ ਉੱਚ ਲਾਗ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ 1 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਾਲੀ ਖਾਂਸੀ ਵਾਲੇ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਹੁਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਕਾਲੀ ਖਾਂਸੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਲੰਬੀ ਖੰਘ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਗਲਾ ਬੰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਵਾਰ ਲੰਬੀ ਖੰਘ ਦੇ ਬਾਅਦ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਕਾਰਨ 'ਹੱਫ਼ਣ' ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਇਹ ਆਵਾਜ਼ ਨਹੀਂ ਕੱਢਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਇਸਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਾਲੀ ਖਾਂਸੀ ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ 2 ਤੋਂ 3 ਮਹੀਨੇ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਕਾਰਨ ਨਮੂਨੀਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਸਥਾਈ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਖਰਾਬ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ, ਇਸ ਕਾਰਨ ਮੌਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹਰ ਸਾਲ ਕਾਲੀ ਖਾਂਸੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤਕਰੀਬਨ 300 ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲਾਗ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਉਲਝਣਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਤੀਬਰ ਕਠਿਨਾਈ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵੱਜੋਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਆਰਜ਼ੀ ਰੋਕਾਂ
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਲਟੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਭਾਰ ਵਿਚ ਕਮੀ
- ਦੌਰੇ ਜਾਂ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ
- ਏਨਸੇਫਲਾਇਟਿਸ (ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਸੁੱਜਣਾ)

ਮੈਨੂੰ ਕਾਲੀ ਖਾਂਸੀ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਕਿਉਂ ਹੈ?

2012 ਵਿਚ, ਯੂ ਕੇ ਵਿਚ ਕਾਲੀ ਖਾਂਸੀ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ 400 ਬੱਚੇ 3 ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ 14 ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ।

ਹੋਰ ਮੌਤਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ, ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਕਾਲੀ ਖਾਂਸੀ ਲਈ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਦੇ 16ਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀ ਪੀ ਜਾਂ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕਾਲੀ ਖਾਂਸੀ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਕਾਲੀ ਖਾਂਸੀ ਲਈ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਪੈਦਾ ਕਰੇਗਾ ਜੋ ਪਲੇਸੈਂਟਾਂ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਾਲੀ ਖਾਂਸੀ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ

ਕੁਝ ਸੁਰੱਖਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਆ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਮਾਪਤ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ 8 ਹਫ਼ਤੇ ਦੀ ਉਮਰ 'ਤੇ ਕਾਲੀ ਖਾਂਸੀ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਮਿਲੇਗੀ।

ਮੈਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਕਦੋਂ ਲਗਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵੈਕਸੀਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਮਾਂ ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਦੇ 16ਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਧ-ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਜੋ ਕਿ 18 ਤੋਂ 20 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਦੀ ਸਕੈਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਖੁੰਝ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਮਾਂ 16 ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ 32 ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਦੇ ਅੰਤਲੇ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਵੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਇੰਨੀ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਨਾ ਹੋਏ। ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਂਹ ਵਿਚ ਲੱਗਣ ਵਾਲਾ ਇਕਹਿਰੇ ਟੀਕਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕਿਉਂਕਿ ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਕਾਲੀ ਖਾਂਸੀ ਵੈਕਸੀਨ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਲੀ ਖਾਂਸੀ ਹੋਈ ਸੀ ਉਸ ਸਮੇਂ ਲੱਗੀ ਸੀ, ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਤਾਂ ਵੀ ਲਗਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪਿਛਲੀ ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਇਸ ਨੂੰ ਲਗਵਾਇਆ ਸੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਹਰੇਕ ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

ਕਾਲੀ ਖਾਂਸੀ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਨੂੰ ਫਲੂ ਵਾਲੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਾਉਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਲਗਵਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਲਗਵਾਉਣ ਲਈ ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਨਾ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਦੇ 16ਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਿਲੇਗੀ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀ ਪੀ ਸਰਜਰੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਉਪਲਬੱਧ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਇਕ ਮੁਲਾਕਾਤ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ।

ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਾਲੀ ਖਾਂਸੀ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

ਯੂ ਕੇ ਵਿਚ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ 8, 12, ਅਤੇ 16 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ’ਤੇ ਕਾਲੀ ਖਾਂਸੀ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 8 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਾਲੀ ਖਾਂਸੀ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਲਈ ਚੰਗੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਨਾ ਕਰਨ। ਪੂਰੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀਆਂ 3 ਡੋਜ਼ਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

» ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਦੇ 16ਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ ਪੂਰੇ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਜਲਦੀ ਹੀ ਕਾਲੀ ਖਾਂਸੀ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਨਵ-ਜਾਤ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਇਸਦੇ ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ?

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ 2 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿਚ ਕਾਲੀ ਖਾਂਸੀ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ, ਖੁਦ ਨੂੰ ਕਾਲੀ ਖਾਂਸੀ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਾਉਣਾ ਹੈ। ਵੈਕਸੀਨ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪਲੇਸੈਂਟਾਂ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਕੋਲ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਵੱਡਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਇਹ ਉਸਨੂੰ ਕਾਲੀ ਖਾਂਸੀ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਅਧਿਐਨਾਂ ਨੇ ਇਹ ਦਰਸਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਵੈਕਸੀਨ ਨਵ-ਜਾਤ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਕਾਲੀ ਖਾਂਸੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਹੈ।

ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਲੀ ਖਾਂਸੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਦੇਵੋਗੇ।

ਕੀ ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕਾਲੀ ਖਾਂਸੀ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?

ਅਧਿਐਨਾਂ ਨੇ ਇਹ ਦਰਸਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਕਾਲੀ ਖਾਂਸੀ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਮਿਆਨੇ ਪੱਧਰ ਦੇ ਕੁਝ ਗੌਣ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਟੀਕੇ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ’ਤੇ ਸੋਜ਼ਸ਼, ਲਾਲੀ ਅਤੇ ਨਾਜ਼ੁਕਤਾ।

ਕਿਉਂਕਿ ਕਾਲੀ ਖਾਂਸੀ ਦੇ ਲਈ ਕੋਈ ਇਕੱਲੀ ਵੈਕਸੀਨ ਉਪਲੱਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਵੈਕਸੀਨ ਟੈਟਨਸ, ਪੋਲਿਓ ਅਤੇ ਡਿਪਥੀਰੀਆ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਵੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਇਹ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸੇ ਮਰੇ ਹੋਏ (ਅਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ) ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣਾ, ਨਵ-ਜਾਤ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਾਲੀ ਖਾਂਸੀ ਲੱਗਣ ਦੇ ਜ਼ੋਖਮ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੰਮ ਹੈ।

» ਕਾਲੀ ਖਾਂਸੀ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਦੇ 16ਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕਾਲੀ ਖਾਂਸੀ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਈ ਹੈ, ਇਸ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਘੱਟ ਜਾਵੇਗੀ ਇਸ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 8, 12, ਅਤੇ 16 ਹਫ਼ਤੇ ਦੀ ਉਮਰ ’ਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਖੁਦ ਦੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਲਗਵਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਲਗਵਾਉਣਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਲੱਗ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹਨ।

ਰੁਬੇਲਾ (ਜਰਮਨ ਖਸਰਾ) (Rubella, German measles)

ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਂਰਾਨ ਰੁਬੇਲਾ ਹੋਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਕਾਰਨ ਇਕ ਬਿਮਾਰੀ ਜਿਸਨੂੰ ਕਨਜੇਨਿਟਲ ਰੁਬੇਲਾ ਸਿੰਡਰੋਮ (ਸੀ ਆਰ ਐਸ) (congenital rubella syndrome, CRS) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸੀ ਆਰ ਐਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬੋਲਾਪਣ, ਅੰਨ੍ਹਾਪਣ, ਕੈਟਾਰੈਕਟ (ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ) ਜਾਂ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਗਰਭ ਦੇ ਗਿਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਰੁਬੇਲਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ ਰੁਬੇਲਾ-ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀਆਂ 2 ਖੁਰਾਕਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਇਕ ਬੱਚੇ ਵੱਜੋਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜੀ ਪੀ ਸਰਜਰੀ ਵਿਖੇ, ਖਸਰਾ-ਰੁਬੇਲਾ ਖਸਰਾ ਜਾਂ ਕੰਨ ਪੇੜੇ ਅਤੇ ਰੁਬੇਲਾ) ਮਿਲੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਸਰੇ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਿਲੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੁਨਿਸ਼ਚਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਰੁਬੇਲਾ ਲਾਗ ਵੈਕਸੀਨ ਲੱਗੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜੀ ਪੀ ਸਰਜਰੀ ਕੋਲ ਪਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਦਰਸ਼ਕ ਰੂਪ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰੁਬੇਲਾ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀਆਂ 2 ਖੁਰਾਕਾਂ ਮਿਲ ਗਈਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਲੱਗੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਤੋਂ 1 ਮਹੀਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੱਕ ਖਸਰਾ, ਕੰਨ ਪੇੜੇ ਅਤੇ ਰੁਬੇਲਾ (ਐਮ ਐਮ ਆਰ) (MMR) ਵੈਕਸੀਨ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਐਮ ਐਮ ਆਰ (MMR) ਇਕ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ (ਕਮਜ਼ੋਰ ਕੀਤੀ) ਵੈਕਸੀਨ ਹੈ ਇਸ ਕਰਕੇ ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਂਰਾਨ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਂਰਾਨ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਕਾਰਨ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ।

ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਦੇ ਬਾਅਦ ਮੈਨੂੰ MMR (ਐਮ ਐਮ ਆਰ) ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰੇਗੀ ਅਤੇ ਖਸਰਾ, ਕੰਨ ਪੇੜੇ ਅਤੇ ਰੁਬੇਲਾ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੀਰਘਕਾਲੀਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇਵੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਹਿਲਾਂ ਨਹੀਂ ਲੱਗੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀਆਂ 2 ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਰਸ ਪਹਿਲੀ ਵੈਕਸੀਨ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਦੇਵੇਗੀ ਜਿਸ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪੋਸਟ-ਨੇਟਲ ਜਾਂਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਇਕ ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਦੇਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 1 ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਕ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਗਰਭਰੋਕੂ ਤਰੀਕਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ MMR ਵੈਕਸੀਨ ਲੱਗੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪੋਸਟ-ਨੇਟਲ ਜਾਂਚ ਵਿਖੇ ਆਪਣੇ ਜੀ ਪੀ ਸਰਜਰੀ ਕੋਲ ਪਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੀ ਮੈਂ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਹਾਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੀਆਂ MMR, ਫਲੂ ਅਤੇ ਕਾਲੀ ਖਾਂਸੀ ਦੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਲਗਵਾਉਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿਚ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਕਾਲੀ ਖਾਂਸੀ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਰੱਖਿਆਤਮਕ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਹੋਣਗੀਆਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਕੇ ਖੁਦ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਧੱਫੜ ਪੈਣਾ

ਜੇ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸਨੂੰ ਧੱਫੜ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਵਾਂ ਜਾਂ ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਧੱਫੜ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਧੱਫੜ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸੰਪਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਕਿ ਧੱਫੜ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੀ ਦਾਈ, ਜੀ ਪੀ ਜਾਂ ਪ੍ਰਸੂਤੀ-ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂਚ ਨਹੀਂ ਕਰ ਲਈ ਜਾਂਦੀ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਕਿਸੇ ਐਂਟੀਨੇਟਲ ਕਲੀਨਿਕ, ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਸੈਟਿੰਗ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤ ਕੋਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

ਕੋਈ ਵੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਿਸ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਧੱਫੜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਲਾਗਗ੍ਰਸਤ ਬਿਮਾਰੀ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਅਣਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਗ ਲੱਗੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪਵੇਗੀ:

- ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ
- ਧੱਫੜਾਂ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਦੋਂ ਹੋਇਆ ਸੀ
- ਉਹ ਤਾਰੀਖ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਧੱਫੜ ਹੋਇਆ ਜਾਂ ਧੱਫੜ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਹੋਇਆ।
- ਧੱਫੜ ਦਾ ਵੇਰਵਾ (ਕੀ ਇਹ ਉਭਰਿਆ ਹੈ, ਫੁੱਲਿਆ ਹੋਇਆ ਧੱਫੜ ਹੈ ਜਾਂ ਤਰਲ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਇਕ ਛਾਲਾ ਹੈ?)
- ਭੂਤਕਾਲ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਲਾਗਾਂ ਲੱਗੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਛੋਟੀ ਚੇਚਕ, ਖਸਰਾ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਲੱਗ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹਨ

» ਜੇ ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡਾ ਧੱਫੜ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਧੱਫੜ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਜੀ ਪੀ ਜਾਂ ਦਾਈ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਧੱਫੜ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਸੂਚਨਾ ਦੇਣ ਵਿਚ ਦੇਰੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਟੀਕ ਨਿਦਾਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤਾ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ (Hepatitis B)

ਜਨਮ ਦੇ ਸਮੇਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਦੀ ਲਾਗ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਖੁਰਾਕਾਂ ਲਗਵਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਜੀ ਪੀ ਸਰਜਰੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਉਹ 1 ਸਾਲ ਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਜਾਂ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਲਾਗ ਲਈ ਇਕ ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਬੀ ਸੀ ਜੀ (BCG)

ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਾਪਿਆਂ (ਜਾਂ ਉਹ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ/ਨਾਨਾ-ਨਾਨੀ ਉਸ ਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਟੀ ਬੀ ਆਮ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਟੀ ਬੀ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਲਈ ਬੀ ਸੀ ਜੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲੱਗਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

» ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ (ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੇ ਬਾਅਦ) ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਨੂੰ ਲਗਵਾਉਣਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵੈਕਸੀਨ ਨਾਲ ਰੋਕੀਆਂ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਲਾਗਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਜ਼ੋਖਮ ਘਟਾਉਣਾ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 8, 12 ਅਤੇ 16 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ 'ਤੇ ਵੈਕਸੀਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਵਾਲੇ ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ ਜਾਰੀ ਰਹੇਗੀ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਲਿੰਕ

www.nhs.uk/Conditions/vaccinations/Pages/vaccination-schedule-age-checklist.aspx

www.gov.uk/government/collections/immunisation

www.gov.uk/government/collections/immunisation-against-infectious-disease-the-green-book

www.medicines.org.uk/emc/

ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਫਲੂ, ਕਾਲੀ ਖਾਂਸੀ ਅਤੇ ਰੁਬੇਲਾ (ਜਰਮਨ ਖਸਰਾ) ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਖੁੰਝਦੇ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਆਪਣੀ ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਦੇ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਇੱਥੇ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰੋ।

ਵੈਕਸੀਨ	ਇਸਨੂੰ ਕਦੋਂ ਲਗਵਾਇਆ ਜਾਵੇ	ਦੇਣ ਦੀ ਤਾਰੀਖ
ਫਲੂ (Flu)	ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਦੌਂਰਾਨ ਫਲੂ ਵਾਲੇ ਮੌਸਮ ਦੌਂਰਾਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ	
ਕਾਲੀ ਖਾਂਸੀ (Whooping cough)	ਤੁਹਾਡੀ ਸਕੈਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਦੇ 16ਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ	
ਐਮ ਐਮ ਆਰ (MMR) ਖੁਰਾਕ 1*	ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡੀ 6 ਹਫ਼ਤੇ ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਪੋਸਟਨੇਟਲ ਜਾਂਚ 'ਤੇ (ਤੁਹਾਡੇ ਜੀ ਪੀ ਜਾਂ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਰਸ ਕੋਲ)	
ਐਮ ਐਮ ਆਰ (MMR) ਖੁਰਾਕ 2*	ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚਾਰ ਹਫ਼ਤੇ (ਉਪਰੋਕਤ ਅਨੁਸਾਰ)।	

*ਜੇ ਪਹਿਲਾਂ ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਲੱਗੀ

NHS

© Crown copyright 2022
2903655PAN Panjabi 1p 850K NOV 2021
UK Health Security Agency gateway number: 2022094

ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਮਾਰਚ 2016

ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਦਾ ਟੈਕਸਟ ਰਸਮੀ ਆਗਿਆ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਜਾਂ ਅਦਾਰੇ ਅੰਦਰਲੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਵਸੂਲੀ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਮੁੜ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਪਰਚੇ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਕਾਪੀਆਂ ਦਾ ਆਡਰ ਦੇਣ ਲਈ ਇੱਥੇ ਦੇਖੋ: www.healthpublications.gov.uk
or phone: ਜਾਂ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ: 0300 123 1002, Minicom: 0300 123 1003 (ਸਵੇਰੇ 8 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 6, ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ)

www.nhs.uk/conditions/vaccinations/nhs-vaccinations-and-when-to-have-them