ਵੈਕਸੀਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੰਭਾਲ: ਬਾਲਗ

ਇਹ ਜਾਣੋ ਕਿ ਅਗਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਕੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖਣੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟਸ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਪੇਸ਼ ਆਉਣਾ ਹੈ

ਉਹ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟਸ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਕੁਝ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਪੱਠਿਆਂ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਵਿਚ ਦਰਦ

ਥਕੇਵਾਂ ਅਤੇ ਸਿਰਦਰਦ

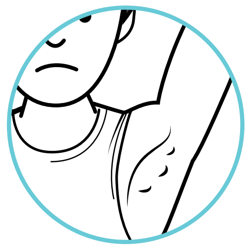
ਬੁਖਾਰ, ਪਾਲਾ ਲੱਗਣਾ ਅਤੇ ਕਾਂਬਾ ਲੱਗਣਾ

ਐੱਮ ਐੱਮ ਆਰ ਅਤੇ ਵੈਰੀਚੇਲਾ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ: ਟੀਕਾ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੁਖਾਰ, ਧੱਫੜ, ਅਤੇ ਤਕਰੀਬਨ 1-2 ਹਫਤਿਆਂ ਲਈ ਹੋਰ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਉਬੱਤ ਆਉਣਾ, ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਟੱਟੀਆਂ ਲੱਗਣਾ

ਵੈਕਸੀਨ ਲੱਗੀ ਥਾਂ ’ਤੇ ਦਰਦ, ਲਾਲੀ, ਅਤੇ ਸੋਜ

ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਲਈ:
7 ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ



ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ: ਕੱਛ ਹੇਠ ਲਿੰਫ ਨੋਡਜ਼ ਦਾ ਸੁੱਜਣਾ

ਬਹੁਤੇ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ ਹਲਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ 1-2 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਹਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ

ਵੈਕਸੀਨ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟਾਂ ਲਈ
immunizebc.ca/adults/vaccines-recommended
’ਤੇ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ ਦੀਆਂ ਫਾਇਲਾਂ ਪੜ੍ਹੋ
ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ ਦੀ ਫਾਇਲ ਦੇਖਣ ਲਈ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਨਾਂ ’ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਅਗਲੇ ਸਫੇ ਦੇਖੋ:
ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟਾਂ ਲਈ ਸੁਝਾਅ | ਦਵਾਈ ਦੀ ਸੇਫਟੀ ਲਈ ਸੁਝਾਅ | ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਕਦੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਜ਼ਬਾਨਾਂ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਪੰਜਾਬੀ,
简体中文 (ਸਿੰਪਲੀਫਾਇਡ ਚਾਇਨੀਜ਼),
繁體中文 (ਟ੍ਰੈਡੀਸ਼ਨਲ ਚਾਇਨੀਜ਼),
فارسی (ਫਾਰਸੀ), 한국어 (ਕੋਰੀਅਨ),
ਅਤੇ ਹੋਰ ਜ਼ਬਾਨਾਂ

BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

BRITISH COLUMBIA | ImmunizeBC

ਵੈਕਸੀਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੰਭਾਲ: ਬਾਲਗ

ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਟੀਕਾ ਲੱਗੀ ਥਾਂ ’ਤੇ ਦਰਦ ਜਾਂ ਸੋਜ ਲਈ:

- ☑ ਉਸ ਥਾਂ ’ਤੇ ਠੰਢਾ, ਗਿੱਲਾ ਕੱਪੜਾ ਜਾਂ ਲਪੇਟਿਆ ਹੋਇਆ ਆਈਸ ਪੈਕ ਰੱਖੋ।
- ☑ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿਚ ਕਈ ਵਾਰੀ ਹਿਲਾਉ।
- ☑ ਕਾਊਂਟਰ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਲਉ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਈਬਿਊਪਰੋਫੈਨ (ਐਡਵਿਲ) ਜਾਂ ਐਸੀਟਾਮਿਨੋਫਿਨ (ਟਾਇਲੇਨੋਲ)।

ਬੁਖਾਰ ਲਈ:

- ☑ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।
- ☑ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਤਰਲ ਪੀਉ।
- ☑ ਹਲਕੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉ।
- ☑ ਬੁਖਾਰ ਥੱਲੇ ਲਿਆਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਅਤੇ ਬੇਆਰਾਮੀ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਾਊਂਟਰ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਲਉ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਈਬਿਊਪਰੋਫੈਨ (ਐਡਵਿਲ) ਜਾਂ ਐਸੀਟਾਮਿਨੋਫਿਨ (ਟਾਇਲੇਨੋਲ)।

ਕਾਊਂਟਰ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਸੇਫਟੀ ਲਈ ਸੁਝਾਅ:

- ☑ ਲੇਬਲ ’ਤੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਦੱਸੀ ਗਈ ਮਿਕਦਾਰ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਲਉ।
- ☑ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਤਾਂ ਆਈਬਿਊਪਰੋਫੈਨ (ਐਡਵਿਲ) ਨਾ ਲਉ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਐਸੀਟਾਮਿਨੋਫਿਨ (ਟਾਇਲੇਨੋਲ) ਲਉ।

ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਕਦੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ

ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗੰਭੀਰ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟਸ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਜੇ ਇਹ ਹੋਣ ਤਾਂ ਐਕਸ਼ਨ ਲੈਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਫੌਰਨ ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਲਉ ਜੇ:

- ☑ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਐਲਰਜੀ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਰੀਐਕਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਛਪਾਕੀ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਜਾਂ ਗਲ਼ੇ, ਜੀਭ ਜਾਂ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੋਜ)। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਤੁਹਾਡੇ ਕਲੀਨਿਕ ਤੋਂ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ 911 ਨੂੰ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਲੋਕਲ ਐਮਰਜੰਸੀ ਨੰਬਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।
- ☑ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ ਲੱਗੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਦਰਦ ਹੈ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ, ਜਾਂ ਦਿਲ ਤੇਜ਼ ਧੜਕਦਾ, ਬੇਨੇਮਾ ਧੜਕਦਾ ਜਾਂ ਧੱਕ ਧੱਕ ਕਰਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ☑ ਫਿਕਰ ਵਾਲੀਆਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਜਾਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਨ।

ਵੈਕਸੀਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੋਈ ਵੀ ਗੰਭੀਰ/ਅਤੇ ਜਾਂ ਅਣਚਿਤਵੇ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟਾਂ ਬਾਰੇ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੇ/ਕਲੀਨਿਕ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਆਪਣੇ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਰਿਕਾਰਡ ਇੱਥੇ ਦੇਖੋ healthgateway.gov.bc.ca