

COVID-19 ਦੇ ਟੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਟੀਕੇ ਜਾਨਾਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਓਦੋਂ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਤੋਂ ਆਪਣਾ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਸਿਟੀ (NYC) ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਕਿ ਟੀਕੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨਿਰਪੱਖਤਾ ਅਤੇ ਬਰਾਬਰੀ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਟੀਕਾਕਰਣ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਟੀਕੇ ਕਾਰਗਰ ਹਨ?

- COVID-19 ਦੇ ਟੀਕੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫੂਡ ਐਂਡ ਡਰੱਗ ਐਡਮਿਨਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ (Food and Drug Administration, FDA) ਦੁਆਰਾ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣ ਲਈ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ, ਉਹ COVID-19 ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ, ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲੇ ਅਤੇ ਮੌਤ ਤੋਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਅਸਰਦਾਰ ਪਾਏ ਗਏ ਸਨ।

ਕੀ ਟੀਕੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ?

- **ਹਾਂ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਟੀਕਿਆਂ ਤੋਂ COVID-19 ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ।** ਇਨ੍ਹਾਂ ਟੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਵਾਇਰਸ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ COVID-19 ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਟੀਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਟੀਕੇ ਅਜਿਹੇ ਵੱਡੇ ਕਲੀਨਿਕਲ ਅਧਿਐਨਾਂ ਤੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਵਿੱਚ ਵੱਖੋ-ਵੱਖ ਉਮਰਾਂ, ਨਸਲਾਂ ਅਤੇ ਜਾਤੀਆਂ ਦੇ ਲੋਕ ਸ਼ਾਮਲ ਸਨ। FDA ਅਤੇ ਸੁਤੰਤਰ ਸੰਗਠਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅਧਿਐਨਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਏ ਸਬੂਤ ਦੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ।

ਟੀਕੇ ਇੰਨੀ ਛੇਤੀ ਕਿਵੇਂ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤੇ ਗਏ?

- COVID-19 ਦੇ ਟੀਕੇ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਬੇਮਿਸਾਲ ਵਸੀਲੇ ਸ਼ਾਮਲ ਸਨ। ਕਈ ਬਿਲੀਅਨ ਡਾਲਰ ਖਰਚ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਨ ਅਤੇ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਦੇ ਵਿਗਿਆਨੀ ਲਗਾਤਾਰ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਰਹੇ ਹਨ।
- ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਹੋਰ ਟੀਕਿਆਂ ਤੋਂ ਹਾਸਲ ਕਈ ਦਹਾਕਿਆਂ ਦੀ ਖੋਜ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕੀਤਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸਾਂ ਲਈ ਟੀਕਿਆਂ 'ਤੇ ਖੋਜ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਕੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਟੀਕਿਆਂ ਤੋਂ ਮਾੜੇ ਅਸਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

- ਹਾਂ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਮਾੜੇ ਅਸਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਧਾਰਨ ਮਾੜੇ ਅਸਰਾਂ ਵਿੱਚ ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਬਾਂਹ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਸਿਰਦਰਦ, ਬਦਨ ਦਰਦ, ਥਕਾਨ ਅਤੇ ਬੁਖਾਰ ਹੋਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਫ਼ਿਕਰ ਹੈ, ਤਾਂ **311** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਮਾੜੇ ਅਸਰ ਨਾਗਵਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹ ਕੋਈ ਸਿਹਤ-ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਅਤੇ 24 ਤੋਂ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ, COVID-19 ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਕਰਕੇ ਲੰਬੇ-ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ-ਸੰਬੰਧੀ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ, ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲਾ ਅਤੇ ਮੌਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਟੀਕਾ ਕੌਣ ਲਗਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਕੀਮਤ ਕਿੰਨੀ ਹੋਵੇਗੀ?

- 16 ਸਾਲ ਅਤੇ ਉਸਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵਸਨੀਕ ਟੀਕੇ ਲਗਵਾਉਣ ਲਈ ਯੋਗ ਹਨ। ਜੇ ਲੋਕ ਸਟੇਟ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਜਾਂ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਵੀ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਲਈ ਯੋਗ ਹਨ। ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਯੋਗ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਤਨਖਾਹ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਤਨਖਾਹ ਵਾਲੇ, ਦੋਵੇਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, nyc.gov/covidvaccine 'ਤੇ ਜਾਓ। ਸਾਰੇ ਯੋਗ ਸਮੂਹਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਲਈ, nyc.gov/covidvaccinedistribution 'ਤੇ ਜਾਓ।
- ਇਹ ਟੀਕੇ ਮੁਫਤ ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਬੀਮਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਕੰਪਨੀ ਨੂੰ ਬਿਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਸਹਿ-ਭੁਗਤਾਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸ਼ੁਲਕ ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ "ਜਨਤਕ ਚਾਰਜ" ਨਹੀਂ ਬਣਾਏਗਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ।

ਕੀ ਮੇਰੀ ਗੁਪਤਤਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?

- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ, ਓਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਗੁਪਤਤਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਗੁਪਤਤਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਖ਼ਤ ਕੰਨੂੰ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।

ਮੈਂ ਟੀਕਾ ਕਿੱਥੋਂ ਲਗਵਾ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

- ਇਹ ਵੇਖਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪਰਦਾਤਾ ਤੋਂ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਟੀਕੇ ਲਗਾ ਰਹੇ ਹਨ।
- ਸਾਈਟ ਲੱਭਣ ਅਤੇ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਲੈਣ ਲਈ nyc.gov/vaccinefinder 'ਤੇ ਜਾਓ। NYC ਵੱਲੋਂ ਚਲਾਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਈਟਾਂ 'ਤੇ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ 877-829-4692 'ਤੇ ਵੀ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਮੈਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ COVID-19 ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

- ਹਾਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਦੁਬਾਰਾ COVID-19 ਹੋਣਾ ਮੁਮਕਿਨ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਟੀਕੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੁਆਰਾ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਟੀਕਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇਗਾ, ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਂ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪਹਿਨਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

- ਨਹੀਂ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਵਧੇਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਟੀਕਾ ਨਹੀਂ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ COVID-19 ਦੇ ਫੈਲਣ 'ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਟੀਕਿਆਂ ਦੇ ਅਸਰ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਮਝਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਹੋਰ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਓਦੋਂ ਤੱਕ ਸਾਨੂੰ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਰੋਕਥਾਮ ਦੇ ਮੁੱਖ ਉਪਾਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣੀ ਪਵੇਗੀ:
 - ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ।
 - ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 6 ਫੁੱਟ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ।
 - ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਵੋ ਓਦੋਂ (ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢੱਕ ਕੇ) ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪਹਿਨੋ।
 - ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਇਹ ਸਮਝਣ ਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਕੁਝ ਲੋਕ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਯਕੀਨੀ ਨਾ ਹੋਣ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਵਾਧੂ ਸਵਾਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, **311** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਜਾਂ nyc.gov/covidvaccine 'ਤੇ ਜਾਓ।

