

ਆਪਣਾ

Johnson & Johnson/
Janssen COVID-19

ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ
ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ
ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ



**NYC VACCINE FOR ALL:
SAFE, FREE, EASY**

nyc.gov/covidvaccine

Punjabi (India)

ਟੀਕਾਕਰਣ ਦੀ ਸਾਈਟ ਤੋਂ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ:

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਕਾਕਰਣ ਕਾਰਡ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਵਿੱਚ ਦੱਸਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜਾ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਉਹ ਕਿਸ ਤਾਰੀਖ ਨੂੰ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਟੀਕੇ ਦੀ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਲਈ ਵਾਪਸ ਆਉਣਾ ਪਵੇਗਾ?

ਨਹੀਂ। Johnson & Johnson ਟੀਕੇ ਦੀ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਹੈ।

ਟੀਕੇ ਦੇ ਮਾੜੇ ਅਸਰ ਕੀ ਹਨ?

ਸਧਾਰਨ ਮਾੜੇ ਅਸਰ ਹਨ ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਬਾਂਹ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਸੋਜ, ਸਿਰਦਰਦ, ਬਦਨ ਦਰਦ, ਥਕਾਨ ਅਤੇ ਬੁਖਾਰ ਹੋਣਾ। ਮਾੜੇ ਅਸਰ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ:

- ਹਲਕੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਮੱਧਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
- ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ (ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਗਲਾ ਦਿਨ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ)
- ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ

ਜੇਕਰ ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਮਾੜੇ ਅਸਰ ਹਨ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਮਾੜੇ ਅਸਰਾਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫ਼ਿਕਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜੋ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਜਾਂ ਜੇਕਰ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਲਾਲੀ ਜਾਂ ਦਰਦ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਕੋਈ ਆਮ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ, ਜਿਵੇਂ ਐਸੀਟਾਮਿਨੋਫ਼ਿਨ (ਟਾਈਲੇਨੋਲ) ਜਾਂ ਆਈਬਿਊਪ੍ਰੋਫ਼ਿਨ (ਐਡਵਿਲ), ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਪਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਬਿਮਾਰੀ ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਕੇਂਦਰ (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) ਦੀ V-ਸੇਫ਼ ਸਮਾਰਟਫ਼ੋਨ ਐਪ ਰਾਹੀਂ ਮਾੜੇ ਅਸਰਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ। ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਅਤੇ ਐਪ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਲਈ,

vsafe.cdc.gov 'ਤੇ ਜਾਓ। ਤੁਸੀਂ CDC ਅਤੇ ਫੂਡ ਐਂਡ ਡਰੱਗ ਐਡਮਿਨਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ, ਟੀਕਾ ਸੰਬੰਧੀ ਪ੍ਰਤਿਕੂਲ ਘਟਨਾ ਰਿਪੋਰਟਿੰਗ ਸਿਸਟਮ (Vaccine Adverse Event Reporting System, VAERS)

ਨੂੰ ਵੀ ਮਾੜੇ ਅਸਰਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਰਿਪੋਰਟਾਂ vaers.hhs.gov/reportevent.html 'ਤੇ ਜਾਂ 800-822-7967 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਕੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਗੁਪਤ ਰੱਖੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਕੀ ਟੀਕੇ ਕਰਕੇ ਐਲਰਜੀ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਹੋਣਾ ਮੁਮਕਿਨ ਹੈ?

ਐਲਰਜੀ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਅਸਧਾਰਨ ਹਨ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਗੰਭੀਰ ਐਲਰਜੀ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਣਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ ਅਤੇ ਗਲੇ ਦੀ ਸੋਜ, ਦਿਲ ਦੀ ਤੇਜ਼ ਧੜਕਣ, ਤੁਹਾਡੇ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਰੈਸ਼, ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਐਲਰਜੀ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ **911** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਓ।

ਟੀਕਾ ਅਸਰ ਕਰਨਾ ਕਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਕੇ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ।

ਕੀ ਆਪਣੇ ਟੀਕਾਕਰਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੈਂ COVID-19 ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤਣੀਆਂ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਨਹੀਂ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਕਾਕਰਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਜੇ ਵੀ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤਣੀਆਂ ਪੈਣਗੀਆਂ:

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰ ਹੀ ਰਹੋ।
- ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 6 ਫੁੱਟ ਦੂਰ ਰਹੋ।
- ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪਹਿਨੋ।
- ਵਾਰ-ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਜਦਕਿ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ Johnson & Johnson ਦਾ ਟੀਕਾ COVID-19 ਤੋਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਟੀਕਾ ਟ੍ਰਾਂਸਮਿਸ਼ਨ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਟੀਕੇ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਵਿਜ਼ਿਟ ਲਈ ਬਿਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ?

ਨਹੀਂ। ਤੁਹਾਡੀ ਬੀਮਾ ਕੰਪਨੀ ਨੂੰ ਬਿਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਟੀਕੇ ਲਈ ਸਹਿ-ਭੁਗਤਾਨ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸ਼ੁਲਕ ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਕੀ ਮੇਰੀ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਗੁਪਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਮੁੱਢਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ (ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਂ, ਪਤਾ, ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ, ਜਨਮ ਦੀ ਤਾਰੀਖ਼, ਨਸਲ ਅਤੇ ਜਾਤੀ, ਟੀਕਾਕਰਣ ਦੀ ਤਾਰੀਖ਼, ਅਤੇ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਟੀਕਾ) ਕਨੂੰਨ ਦੁਆਰਾ ਲੋੜੀਂਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਸਿਟੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਅਰੋਗਤਾ ਵਿਭਾਗ (NYC ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ) ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਜੇਕਰ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਹੋਰ ਸਵਾਲ ਹਨ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਜਾਂ **311** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।





ਸੁਰੱਖਿਅਤ

ਮੁਫ਼ਤ

ਆਸਾਨ

ਮੈਨੂੰ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੇ
ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?



NYC ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ:
nyc.gov/covidvaccine

ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਸਟੇਟ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ:
covid19vaccine.health.ny.gov

CDC:
cdc.gov/covidvaccine



NYC
Health

ਸਥਿਤੀ ਬਦਲਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ NYC ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲ
ਸਕਦਾ ਹੈ। **3.8.21**