

ਆਪਣਾ Moderna
COVID-19 ਟੀਕਾ
ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਨ
ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ



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

nyc.gov/covidvaccine

ਟੀਕਾਕਰਣ ਦੀ ਸਾਈਟ ਤੋਂ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ:

- ਜੇਕਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਪਹਿਲਾ ਟੀਕਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਦੂਜੇ ਟੀਕੇ ਲਈ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਲਵੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੂਜਾ ਟੀਕਾ ਉਸੇ ਥਾਂ 'ਤੇ ਲਗਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਪਹਿਲਾ ਟੀਕਾ ਲੱਗਣ ਦੇ 28 ਤੋਂ 42 ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਦੂਜੇ ਟੀਕੇ ਲਈ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- 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। ਆਪਣੇ ਦੂਜੇ ਟੀਕੇ ਲਈ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਇਸ ਕਾਰਡ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਆਓ ਅਤੇ ਇਹ ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਦੋਵਾਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਵਿਖਾਉਣ ਲਈ ਅਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ 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। ਦੂਜਾ ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਾੜੇ ਅਸਰ ਵਧੇਰੇ ਆਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਉੱਤਪੰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਾੜੇ ਅਸਰ:

- 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 ਜੇ 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।

ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਾੜੇ ਅਸਰ ਹੋਏ ਹਨ ਫਿਰ ਵੀ ਦੂਜਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਨਾ ਲਗਵਾਉਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਬਿਮਾਰੀ ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਕੇਂਦਰ (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) ਦੀ V-ਸੇਫ਼ ਸਮਾਰਟਫੋਨ 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 ਪ੍ਰਤਿਕ੍ਰਿਆ ਹੋਣਾ ਮੁਮਕਿਨ ਹੈ?

ਐਲਰਜੀ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਤਿਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਅਸਧਾਰਨ ਹਨ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਗੰਭੀਰ ਐਲਰਜੀ ਦੀ ਪ੍ਰਤਿਕ੍ਰਿਆ 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 ਪ੍ਰਤਿਕ੍ਰਿਆ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ **911** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਓ।

ਕੀ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਉਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਮੇਰੀ ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ?

ਹਾਂ। ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ Moderna ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਵੀ Moderna ਦੇ ਟੀਕੇ ਦੀ ਹੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਲਈ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਹੋ ਸਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਮੁੜ ਸਿਡਿਊਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ ਭਾਵੇਂ ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿੰਨਾ ਵੀ ਸਮਾਂ ਲੰਘ ਗਿਆ ਹੋਵੇ।

ਟੀਕਾ ਅਸਰ ਕਰਨਾ ਕਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਜਦਕਿ ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਦੋ ਖੁਰਾਕਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਟੀਕਾ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਰਦਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ 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 Moderna 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 ਸੁਲਕ 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।



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**