



# ਕੋਵਿਡ -19 ਅਤੇ ਟੀਕੇ ਦੀ ਮੁੱਢਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ











## ਕੋਵਿਡ -19 ਬਾਰੇ ਕੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ?

- SARS -CoV-2, ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨਾਲ ਕੋਵਿਡ -19 ਫੈਲਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਨਾਲ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ।
- ਸਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ SARS -CoV-2 ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰੇਗਾ ।
- ਕੁਝ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ 65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ ਜਾਂ ਫਿਰ ਜੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹਨ, ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।



## ਕੋਵਿਡ -19 ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ?

-  • ਮਾਸਕ ਪਾ ਕੇ ਰੱਖੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਮੂੰਹ ਤੇ ਨੱਕ ਢਕਿਆ ਰਹੇ ।
-  • ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ । ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 6 ਫੁੱਟ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾਓ (ਲਗਭਗ 2 ਬਾਂਹ ਦੀ ਲੰਬਾਈ) ਜਿੰਨੀ ਦੂਰੀ ਰੱਖੋ ।
-  • ਭੀੜ ਅਤੇ ਘੱਟ ਹਵਾਦਾਰ ਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ ।
-  • ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ।
-  • ਜੇਕਰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਉਪਲਬਧ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 60% ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲੇ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ।
-  • ਬਿਨਾ ਧੋਤੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ।
-  • ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਛੂਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਰੱਖੋ ।
-  • ਕੋਵਿਡ -19 ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਓ ।



## ਕੋਵਿਡ -19 ਟੀਕਾਕਰਣ ਬਚਾਓ ਦਾ ਇਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ।

- ਕੋਵਿਡ ਵਾਇਰਸ ਜੋ ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ ,ਕੁਦਰਤੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਐਂਟੀਬਾਡੀ ਜਾਂ ਇਮਿਊਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਮਾਹਰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੀ ।
- ਕੋਵਿਡ -19 ਦਾ ਟੀਕਾ ਤੁਹਾਡੀ ਇਮਿਊਨਿਟੀ ਬਣਾਕੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ ।
- ਕੋਵਿਡ -19 ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਨਾਲ .ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਰੀਕ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਇਮਿਊਨ ਰਿਸਪੋਂਸ ਪੈਂਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ ਹੋ ਵੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ ।



## ਕੋਵਿਡ ਟੀਕਾਕਰਣ ਦੇ ਮੁੱਖ ਤੱਤ



ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਨਾਲ ਕੋਵਿਡ -19 ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ।



ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ -19 ਪਹਿਲਾ ਹੋ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਵੀ ਟੀਕਾ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ ।



ਕੋਵਿਡ -19 ਦਾ ਟੀਕਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ ।



ਕੋਵਿਡ -19 ਦਾ ਟੀਕਾ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਵਿਡ ਟੈਸਟ ਪੋਜਿਟਿਵ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ ।

## ਕੋਵਿਡ -19 ਟੀਕਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ

### ਕੋਵਿਡ -19 ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਨਾਲ



ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਇਮਿਊਨ ਰਿਸਪੋਂਸ ਪੈਂਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।



ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ ਹੋ ਵੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ ।

## ਤੁਸੀ ਕੋਵਿਡ -19 ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ, ਲਗਵਾਉਣ ਵੇਲੇ ਅਤੇ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹੋ

### ਪਹਿਲਾ



- ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਵੋ ।
- ਕੋਵਿਡ -19 ਟੀਕਾ ਤੁਸੀ ਲਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ ॥

### ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਵੇਲੇ



- ਜਿਹੜਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕਾ ਲਗਵਾ ਰਹੇ ਹੋ ਉਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੜ੍ਹੋ ।
- ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਕਾਰਡ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ ।

### ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ



- ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਥੋੜੇ ਬੁਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖੋ ।
- ਵੀ-ਸੇਫ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲਾ ਲਓ । ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਜੇ ਸ਼ਾਟ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਤਾਂ ਵੀ-ਸੇਫ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਏਗਾ ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ ।

# ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ, ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤ, ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਬਚਾਓ । ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਓ ।

- ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ।
- ਵੀ-ਸੇਫ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਓ ਅਤੇ ਟੀਕਾਕਰਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਲਈ ਸੀ ਡੀ ਸੀ ਮਾਨੀਟਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ ।
- ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ ।
- ਕੋਵਿਡ -19 ਟੀਕੇ ਬਾਰੇ ਮੂਲ ਗੱਲਾਂ ਜਾਣੋ ।
- ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ ।
- ਇੱਕ ਸਟੀਕਰ ਪਾ ਕੇ ਜਾਂ ਬਟਨ ਲਗਾ ਕੇ ਦਿਖਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।





## ਸੀ ਡੀ ਸੀ ਕੋਵਿਡ -19 ਟੀਕਾ ਵੈਬਸਾਈਟ

The screenshot shows the CDC Vaccines & Immunizations website. The main heading is "COVID-19 Vaccination". Below it, there is a sub-heading "Clinical Resources for Each COVID-19 Vaccine" and a brief description: "Find information for COVID-19 vaccination administration, storage and handling, reporting, and patient education for each specific vaccine." There is a button that says "Product information by US Vaccine". To the right, there is an illustration of a diverse group of healthcare workers. Below the illustration, there are four thumbnail images with captions: "General Vaccine Administration", "Storage and Handling Toolkit", "ACIP Recommendations", and "COVID-19 Vaccine EUAs". On the left side, there is a navigation menu with categories like "For Parents", "For Adults", "For Pregnant Women", "For Healthcare Professionals", and "COVID-19 Vaccination".

<https://www.cdc.gov/vaccines/covid-19/index.html>

The screenshot shows the "COVID-19 Vaccines" page on the CDC website. The main heading is "COVID-19 Vaccines". Below it, there is a sub-heading "YOUR HEALTH" and "COVID-19 Vaccines". There is a date "Updated Jan 11, 2021" and a language selector "Languages". There is a button that says "Get Accurate Vaccine Information". Below the button, there is a large question mark icon and a section titled "Have Questions?" with the text "Get answers to common questions about COVID-19 vaccines". To the right, there is a navigation menu with categories like "Your Health", "Community, Work & School", "Healthcare Workers & Labs", "Health Depts", "Cases & Data", and "More".

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/index.html>

ਟੀਕਾ ਕਦੇ ਅਤੇ ਕਿੱਥੇ ਲਗਵਾਉਣ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ  
ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਲਿੰਕ ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ ।

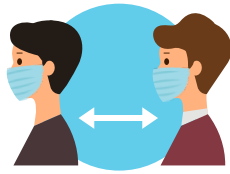
<https://vaccinefinder.nyc.gov/>



## ਟੀਕਾਕਰਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ



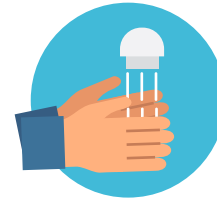
ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ  
ਨੂੰ ਮਾਸਕ ਨਾਲ ਢਕੋ ।



ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ  
ਘੱਟ 6 ਫੁੱਟ ਦੂਰ ਰਹੋ  
ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ  
ਰਹਿੰਦੇ ।



ਭੀੜ ਅਤੇ ਘੱਟ  
ਹਵਾਦਾਰ ਵਾਲੀਆਂ  
ਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ ।



ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ ।



ਅਕਸਰ ਛੂਹਣ  
ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ  
ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ  
ਮੁਕਤ ਕਰੋ ।

- ਵੀ-ਸੇਫ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਓ ।
- ਜੇਕਰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਟੀਕਾਕਰਨ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ , ਨਰਸ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ।

# ਕੋਵਿਡ-19 - ਡੈਲਟਾ ਵੇਰੀਐਂਟ

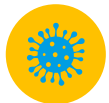
(27 ਜੁਲਾਈ, 2021 ਤੋਂ ਸੀ ਡੀ ਸੀ ਅਨੁਸਾਰ)



ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਕੋਵਿਡ -19 ਦਾ ਟੀਕਾ। ਟੀਕਾਕਰਣ ਕਰਵਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ, ਬਿਮਾਰੀ, ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਅਤੇ ਮੌਤ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਵਾਇਰਸਾਂ ਦਾ ਪਰਿਵਰਤਨ ਦੁਆਰਾ ਬਦਲਣਾ ਇੱਕ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਡੈਲਟਾ ਰੂਪ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਰੂਪ ਮੰਨਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਹ ਬਹੁਤ ਛੁਤਕਾਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੁੱਗਣੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲਦਾ ਹੈ।



ਡੈਲਟਾ ਰੂਪ, ਕੋਵਿਡ -19 ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਰੂਪਾਂ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਟੀਕਾਕਰਣ ਰਹਿਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਡੈਲਟਾ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਹੋਣ ਦਾ ਜਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ।

## ਕੋਵਿਡ-19 - ਡੋਲਟਾ ਵੇਰੀਐਂਟ



ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੀਕਾਕਰਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਡੋਲਟਾ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋਣ ਤੇ ਉਹ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਦ ਕਿ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੀਕਾਕਰਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿਚ ਡੋਲਟਾ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਟੀਕਾਕਰਣ ਰਹਿਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੀਕਾਕਰਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਟੀਕਾਕਰਣ ਰਹਿਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਲਈ ਇੰਫੈਕਸ਼ਨ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ 3-5 ਗੁਣਾ, ਕੋਵਿਡ -19 ਤੋਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ 8 ਗੁਣਾ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਜਾਂ ਮੌਤ ਦਾ ਖਤਰਾ 25 ਗੁਣਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਟੀਕਾਕਰਣ ਭਿਆਨਕ ਬਿਮਾਰੀ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਮਹਤਵਪੂਰਣ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਪਰੰਤੂ ਟੀਕਾਕਰਣ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਡੋਲਟਾ ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਲਈ ਜਨਤਕ ਇਨਡੋਰ ਸੈਟਿੰਗ ਅਤੇ ਜਿਆਦਾ ਇਕੱਠ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨਾਂ ਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮਾਸਕ ਪਾ ਕੇ ਰੱਖੋ।

# ਸਮਾਪਤ



For more information about COVID-19 and vaccines:  
[www.cdc.gov/COVID19](http://www.cdc.gov/COVID19)