

ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ COVID-19 ਟੀਕਾਕਰਣ:

(COVID-19 Immunization in Pregnancy)

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਪਤਾ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

(What you need to know)

ਜੇ ਮੈਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹਾਂ ਤਾਂ COVID-19 ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਕੀ ਹਨ?

(What are the risks of being infected with COVID-19 if I'm pregnant?)



ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ 'ਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਨਾ ਹੋਣ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ COVID-19 ਦੀ ਲਾਗ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਗੰਭੀਰ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਵਧੇਰੇ ਆਮ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

(Serious complications related to COVID-19 infection are more common if you're pregnant than if you're not pregnant.)

- ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸਬੂਤ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਸਾਹ (ਫੇਫੜਿਆਂ) ਦੀਆਂ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੀਬਰ ਦੇਖਭਾਲ (ICU) ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਚਾ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਜਨਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਯੂਨਿਟ (NICU) ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਾਧੂ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਸ਼ੂਗਰ, ਜਾਂ ਮੋਟਾਪਾ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ COVID-19 ਨਾਲ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ COVID-19 ਦਾ ਟੀਕਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ? (Is COVID-19 vaccine safe in pregnancy?)



ਉੱਠਰ ਰਹੇ ਸਬੂਤਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ COVID-19 ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

(Emerging evidence suggests that it's safe for you to get the COVID-19 vaccine.)

ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਟੀਕਾਕਰਣ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨਾਲੋਂ COVID-19 ਹੋਣ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ

ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

(The risk of getting COVID-19 and having serious complications is higher than the risk of being immunized during pregnancy.)

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭਵਤੀ ਬਣਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਹੈ ਤਾਂ mRNA COVID-19 ਦਾ ਟੀਕਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਰਹੇਗਾ। ਹੁਣ ਤਕ ਦੀ ਜਾਂਚ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਲਗਵਾਉਣ ਲਈ ਇਹ COVID-19 ਦੇ ਟੀਕੇ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਤ ਕਿਸਮ ਹੈ।
 - ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ COVID-19 ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਜੀਵਤ ਵਾਇਰਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ COVID-19 ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੋਵੇ। ਟੀਕਾ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ।
 - ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ mRNA ਲਗਵਾਉਣ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖੀ ਕੋਸ਼ਿਕਾ ਦਾ DNA ਨਹੀਂ ਬਦਲਦਾ ਹੈ।
 - ਟੀਕੇ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਬਾਰੇ [ਇੱਥੇ](#) ਵਧੇਰੇ ਜਾਣੋ।

COVID-19 ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਦੇ ਕੀ ਫਾਇਦੇ ਹਨ?

(What are the benefits of getting the COVID-19 vaccine?)

- COVID-19 ਦੇ ਟੀਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਹੋ ਜਾਣ 'ਤੇ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀਆਂ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਦੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਜਨਮ।
- ਟੀਕਾਕਰਣ, ਨਵੇਂ ਜਨਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਸਮੇਤ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰਨਾਂ ਜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ eyhp@ahs.ca ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਦੇ ਮਾਲਿਕ: ਮਾਤਰੀ ਨਵਜਾਤ ਬੱਚਾ ਅਤੇ ਯੁਵਕ ਰਣਨੀਤਕ ਕਲੀਨਿਕਲ ਨੈੱਟਵਰਕ ਆਖਰੀ ਵਾਰ

ਨਵਪੁਰਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ: 05/04/2021 1000h

ECG ਤੋਂ ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ: 05/04/2021 1041h

ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ COVID-19 ਟੀਕਾਕਰਣ | 2

ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਸਹੀ ਹੈ ਇਸ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉਣਾ

(Balancing what's right for you)

ਸੂਚਿਤ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, COVID-19 ਅਤੇ ਟੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਕੋਲ ਉਪਲਬਧ ਟੀਕੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਹਲਾਤਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਵਾਲ

ਪੁੱਛੋ:

- ਕਾਰਜ ਸਥਾਨ, ਸਕੂਲ, ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਮੁਦਾਏ ਵਿੱਚ COVID-19 ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਕੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ?
- ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ? ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦਾ ਕੋਈ ਮੈਂਬਰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਭੀੜ ਵਾਲੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ?
- ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜੋਖਮ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਹੋਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਗੰਭੀਰ ਤੌਰ ਤੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ? ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮੋਟਾ ਹੋਣਾ, ਸ਼ੂਗਰ ਹੋਣਾ, ਉੱਚ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਦਮਾ, ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪ੍ਰਤੀਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ COVID-19 ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਅੰਤ ਤਕ ਘਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ?

COVID-19 ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ, ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ [public health ਹਿਦਾਇਤਾਂ](#) ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।

ਮੈਨੂੰ COVID-19 ਦੇ ਟੀਕੇ ਬਾਰੇ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?
(What should I expect with a COVID-19 vaccine?)

COVID-19 ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੁਝ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਟੀਕੇ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ [ਇੱਥੇ](#) ਹੋਰ ਜਾਣੋ।

ਮੈਨੂੰ COVID-19 ਦਾ ਟੀਕਾ ਕਦੋਂ

ਲਗਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

(When should I get the COVID-19 vaccine?)



ਕੋਈ ਵੀ ਉਹ ਮਹਿਲਾ ਜੋ ਗਰਭਵਤੀ ਹੈ ਉਹ ਹੁਣ COVID-19 ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

(Anyone who is pregnant can now get a COVID-19 vaccine.)

- COVID-19 ਟੀਕਾਕਰਨ ਬੁੱਕ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ [ਆਨਲਾਈਨ ਬੁਕਿੰਗ ਟੂਲ](#) (ahs.ca/covidvaccine) ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰੋ, [ਫਾਰਮੋਸੀ](#) ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਜਾਂ 811 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ COVID-19 ਟੀਕਾ ਲਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ COVID-19 ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਦੇ ਕੋਈ ਗਿਆਤ ਜੋਖਮ ਨਹੀਂ ਹਨ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਕਾਕਰਣ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਪਰ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਲਗਵਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ COVID-19 ਦੇ ਟੀਕੇ ਦੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਟੀਕਿਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ dTap, ਵਿਚਕਾਰ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

COVID-19 ਦੇ ਟੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ [ਇੱਥੇ](#) ਹੋਰ ਜਾਣੋ (ahs.ca/covidvaccine)।

(Learn more about the COVID-19 vaccines [here](https://ahs.ca/covidvaccine) (ahs.ca/covidvaccine)).