

## ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਟੀਕਾਕਰਨ/ਟੀਕੇ /ਬੂਸਟਰ ਸ਼ਾਟ

### Immunizations/Vaccinations/Booster Shots for Pregnant Women

ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੀਜ਼ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਟੀਕਾਕਰਨ (ਕਈ ਵਾਰ ਟੀਕੇ ਜਾਂ ਬੂਸਟਰ ਸ਼ਾਟ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਅੱਪ-ਟੂ-ਡੇਟ ਹੈ। ਟੀਕਾਕਰਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਲਾਗ ਲੱਗਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ; ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਲਾਗ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ; ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਆਖਰੀ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਟੀਕਾਕਰਨ ਗ੍ਰੈਡ 9/10 ਜਾਂ ਲਗਭਗ 15 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਟੈਟਨਸ (ਡਿਪਥੀਰੀਆ ਦੇ ਨਾਲ) ਲਈ ਬੂਸਟਰ ਸ਼ਾਟ ਹਰ ਦਸ (10) ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਲੈਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ 25 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੂਸਟਰ ਸ਼ਾਟ ਅੱਪ ਟੂ ਡੇਟ ਨਾ ਹੋਣ। ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, [www.immunizebc.ca](http://www.immunizebc.ca) 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਬਾਰੇ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੋ।

### ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਪਰਟੂਸਿਸ ਵੈਕਸੀਨ Pertussis vaccine in Pregnancy

ਪਰਟੂਸਿਸ, ਜਿਸਨੂੰ ਅਕਸਰ ਕਾਲੀ ਖੰਘ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੁਰੇ ਜੁਕਾਮ ਅਤੇ ਖੰਘ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ਏਨੀ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੰਘ ਆਉਣੀ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਖੰਘਣਾ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਗੋਤਾ ਖਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰਟੂਸਿਸ ਦੀ ਲਾਗ ਅਜੇ ਵੀ ਬੀ ਸੀ ਸਮੇਤ ਹਰ ਥਾਂ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਦੱਖਣੀ ਅਲਬਰਟਾ ਵਿੱਚ, ਕਾਲੀ ਖੰਘ (ਅਗਸਤ 2017) ਦਾ ਪ੍ਰਕੋਪ ਹੈ। ਗ੍ਰੈਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਖੇਤਰ (ਸਤੰਬਰ 2017) ਵਿੱਚ ਵੀ ਕੇਸਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਪਰਟੂਸਿਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਅਤੇ ਕਾਲੀ ਖੰਘ ਨਾਲ ਗੁਸਤ ਬੱਚੇ ਦਾ ਵੀਡੀਓ ਨੂੰ ਇੱਥੇ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ: [immunizebc.ca/pertussis](http://immunizebc.ca/pertussis)

ਦੀ ਨੈਸ਼ਨਲ ਐਡਵਾਈਜ਼ਰੀ ਕੌਂਸਲ ਆਨ ਇਮਯੂਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ (ਐਨਏਸੀਆਈ) ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਵਜੋਂ ਪਰਟੂਸਿਸ (ਕਾਲੀ ਖੰਘ) ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਵਰਤਮਾਨ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ, ਬੀ ਸੀ ਵਿੱਚ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ, ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਇਸ ਵਿੱਚ ਜਨਤਕ ਨਿਵੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ (ਮੁਫਤ) ਹੈ। ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਟੀਕਾ ਆਦਰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ 27 ਤੋਂ 32 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੀਵਨ ਸਾਥੀਆਂ ਲਈ, ਜੇਕਰ ਆਖਰੀ ਟੀਕਾਕਰਨ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਹੋਇਆ ਸੀ ਅਤੇ ਉਹ 25 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਸ਼ਾਇਦ ਬਾਲਗਾਂ ਵਾਸਤੇ ਪਰਟੂਸਿਸ ਬੂਸਟਰ ਸ਼ਾਟ ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ ਕਿਸੇ ਫਾਰਮੇਸੀ ਤੋਂ ਜਾਂ ਯਾਤਰਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਲੀਨਿਕ ਰਾਹੀਂ ਖਰੀਦੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਲਗਭਗ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਣ 'ਤੇ \$50-75 ਦੀ ਲਾਗਤ ਅਕਸਰ ਨਿੱਜੀ ਜਾਂ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਵਾਪਸ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇੱਕ ਔਰਤ ਜਿਸਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਆਖਰੀ ਤੀਜੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਪਰਟੂਸਿਸ ਬੂਸਟਰ ਸ਼ਾਟ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ 2 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਟੀਕਾਕਰਨ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਅਤੇ ਨੇਕਸ ਕਲੀਨਿਕ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਪਰਟੂਸਿਸ (ਕਾਲੀ ਖੰਘ) ਬੂਸਟਰ ਲੈਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

## **ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ Influenza vaccine in Pregnancy**

ਫਲੂ ਦਾ ਮੌਸਮ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੱਛਣ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੁਖਾਰ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਵਗਦਾ ਨੱਕ, ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਖੰਘ। ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਮਤਲੀ, ਉਲਟੀਆਂ ਜਾਂ ਦਸਤ ਵੀ ਹੋਣਗੇ। ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਸਿਹਤਮੰਦ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਫਲੂ ਦੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫਲੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੱਚੇ 'ਤੇ ਵੀ ਗੰਭੀਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮਾਵਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੇਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਗਲੇ ਫਲੂ ਸੀਜ਼ਨ ਲਈ ਫਲੂ ਸ਼ਾਟ ਅਕਤੂਬਰ ਦੇ ਅੰਤ ਦੇ ਨੇੜੇ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤ, ਉਸਦੇ ਪਤੀ/ਸਾਥੀ, ਉਸਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਦੋਸਤਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ, ਮੁਫਤ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਲਗਵਾਉਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਮੁਫਤ ਫਲੂ ਸ਼ਾਟ ਲਈ ਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਨਣ ਲਈ ਕਿ ਫਲੂ ਦੇ ਸ਼ਾਟ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈਣੇ ਹਨ, [immunizebc.ca/diseases-vaccinations](https://immunizebc.ca/diseases-vaccinations) 'ਤੇ ਜਾਓ।

## **ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ ਵੈਕਸੀਨ Covid vaccine in Pregnancy**

ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਲਾਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਹਾਲਾਤਾਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੇ ਜੋਖਮ, ਅਤੇ ਵੈਕਸੀਨ ਬਾਰੇ ਉਪਲਬਧ ਬਦਲਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

ਮਾਰਚ 2021