



ਥਾਮਸ ਜੇ. ਆਰਗੋਨ, ਐਮ.ਡੀ., ਡਾ.ਪੀ.ਐਚ.
ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਅਤੇ ਰਾਜ ਦੇ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ

ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਰਾਜ- ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਏਜੰਸੀ ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਔਫ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ



ਗੋਵਿਨ ਨਿਊਸਮ
ਗਵਰਨਰ

19 ਜੂਨ, 2023

ਇਨ੍ਹਾਂ ਲਈ:

ਸਾਰੇ ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਵਾਸੀ

ਵਿਸ਼ਾ:

ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਲਈ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ

ਸੰਬੰਧਤ ਸਮੱਗਰੀਆਂ: [ਟੀਕਾ ਅਤੇ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਫਲਾਇਰ](#) | [ਹਰੇਕ ਟੀਕੇ 'ਤੇ ਤੱਥ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ](#) | [ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਟੈਸਟਿੰਗ ਦੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ](#) | [ਟੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ](#) | [ਸਾਰੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ](#) | [ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ](#)

19 ਜੂਨ, 2023 ਤੱਕ ਦੇ ਅੱਪਡੇਟਸ:

- ਬੂਸਟਰ ਅਤੇ ਟੀਕਾ ਕਰਨ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ 'ਤੇ ਰੋਗ ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਕੇਂਦਰਾਂ (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) ਦੇ ਅਨੁਕੂਲਤਾ ਨਾਲ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਔਫ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ (California Department of Public Health, CDPH), [CDC](#), ਅਮੈਰੀਕਨ ਕਾਲਜ ਆਫ ਔਬਸਟੇਟ੍ਰੀਸ਼ੀਅਨਜ਼ ਐਂਡ ਗਾਇਨੀਕੋਲੋਜਿਸਟਸ (the American College of Obstetricians and Gynecologists, ACOG) ਅਤੇ ਸੋਸਾਇਟੀ ਫਾਰ ਮੈਟਰਨਲ-ਫੇਟਲ ਮੈਡੀਸਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ COVID-19 ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਗਰਭਵਤੀ ਹਨ, ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਹੁਣੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਕੇ ਅਤੇ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਇਕ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਆਮ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ COVID-19 ਟੀਕਾ ਲੈਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਸ [CDC ਵੈੱਬਪੇਜ](#) ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਔਫ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ / ਜਨਤਕ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦਾ ਦਫ਼ਤਰ
P.O. Box 997377 • MS 0502 • Sacramento, CA 95899-7377
(916) 440-7259 • (916) 440-7505 FAX
www.cdph.ca.gov



ਕੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?

ਹਾਂ, ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ COVID-19 ਟੀਕਾਕਰਨ [ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ](#) ਹੈ, ਅਤੇ COVID-19 ਟੀਕੇ ਜਣਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਬਣਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਰਹੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ mRNA COVID-19 ਟੀਕਾ (Moderna ਜਾਂ Pfizer-BioNTech) ਜਾਂ Novavax COVID-19 ਟੀਕਾ ਲੈਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੋ। ਯੋਗ ਹੋਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਅੱਪਡੇਟਡ ਬਾਇਵੇਲੋਟ mRNA ਟੀਕਾ ਅਤੇ ਬੂਸਟਰ ਵੀ ਲਗਾਏ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਟੀਕੇ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਇੱਕ ਛੋਟੇ, ਨੁਕਸਾਨ ਰਹਿਤ ਟੁਕੜੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਇੱਕ ਇਮਿਊਨ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਟੀਕਾਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ COVID-19 ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਲਵੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ COVID-19 ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਬਣਾਏਗੀ।

ਮਾਹਰਾਂ ਅਤੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਡੇ ਅਧਿਐਨਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗਰਭਵਤੀ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ COVID-19 ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। COVID-19 ਦੀ ਲਾਗ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਮਿਰਤਕ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵੀ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਕੀ COVID-19 ਟੀਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ?

ਹਾਂ, COVID-19 ਦੇ ਟੀਕੇ COVID-19 ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਟੀਕਾ ਇਮਿਊਨ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਕਰਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਗਰਭ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। [ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ](#) ਦੇ-ਖੁਰਾਕਾਂ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ mRNA COVID-19 ਟੀਕਾ ਲੜੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਟੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਅਪ-ਟੂ-ਡੇਟ ਰਹਿਣਾ COVID-19 ਕਾਰਨ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਟੀਕਾ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਹਾਂ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ COVID-19 ਦੇ ਟੀਕੇ ਲਗਵਾਉਂਦੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਾਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ COVID-19 ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਈ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ COVID-19 ਜਾਂ ਸਾਹ ਦੀ ਹੋਰ ਲਾਗ ਨਾਲ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋਣ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ COVID-19 ਟੀਕਾ ਲਾਉਂਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ 'ਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

COVID-19 ਟੀਕਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ COVID-19 ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਟੀਕਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ COVID-19 ਨਾਲ ਸੰਕਰਮਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਏ ਗਏ COVID-19 ਟੀਕੇ ਲਾਈਵ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ COVID-19 ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਮੇਰੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ [ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ](#) ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19, ਫਲੂ, ਜਾਂ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਲਾਗਾਂ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦੇ ਉੱਚ ਜੋਖਮ 'ਤੇ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਉਣ ਅਤੇ ਅੱਪ-ਟੂ-ਡੇਟ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ।

ਮੈਂ COVID-19 ਹੋਣ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ? ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਕੀ COVID-19 ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਂ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਗਰਭਵਤੀ ਸੀ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ [COVID-19 ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ](#) ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਹੋਣਾ, ਇੰਟੈਂਸਿਵ ਕੇਅਰ ਯੂਨਿਟ (ICU) ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ, ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਵੈਂਟੀਲੇਟਰ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਉਪਕਰਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰੀ-ਟਰਮ ਜਨਮ (37 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣਾ), ਮਿਰਤਕ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ, ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ICU ਵਿੱਚ ਦਾਖਲੇ, ਅਤੇ ਭਰੂਣ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਦੇ ਵਧੇ ਹੋਏ ਜੋਖਮ ਵੀ ਹੈ।

- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਜਨਤਕ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੋ ਤਾਂ ਇੱਕ [ਫੇਸ ਮਾਸਕ](#) ਪਹਿਨਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ਜਦੋਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਵੇਲੇ COVID-19 ਜਾਂ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਲਾਗਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਛੂਤ ਦਾ ਕਾਰਣ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਥਾਨਕ ਡੋਟਾ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਨੂੰ ਵੀ ਵੇਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਧੋਵੋ, ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨਹੀਂ ਧੋ ਸਕਦੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 60 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲੇ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੋ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਭੋਜਨ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਅਨੰਦ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਕੇ ਮਨ ਹਲਕਾਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ। ਲੰਬੇ ਸਾਹ ਲਓ, ਸਟ੍ਰੈਚ, ਜਾਂ ਧਿਆਨ ਲਗਾਓ।
- ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੋ। ਆਪਣੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਉਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।
- ਅੱਪ ਟੂ ਡੇਟ ਰਹੋ: ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗਰਭਵਤੀ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਆਪਣੇ COVID-19 ਅਤੇ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਟੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਅੱਪ ਟੂ ਡੇਟ ਰਹਿਣ।

ਮੈਨੂੰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ COVID-19 ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਕੀ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਝ [ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ](#) ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਰੀਰ ਟੁੱਟਣਾ, ਸਰਦੀ ਅਤੇ ਥਕਾਨ ਹੋਣਾ। ਇਹ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਆਮ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਅਸਥਾਈ ਹਨ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [CDC ਟੀਕਾ ਜਦੋਂ ਗਰਭਵਤੀ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਜਾਓ](#)।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਬੁਖਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ। ਬੁਖਾਰ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਗਰਭਵਤੀ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਲਈ Acetaminophen (Tylenol®) ਲੈਣ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਕਿਸੇ ਟੀਕੇ ਜਾਂ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਨਾਲ ਦਿੱਤੀ ਦਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਕੋਈ [ਗੰਭੀਰ ਐਲਰਜੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ](#) ਹੋਈਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਟੀਕਾ ਲਗਾਏ ਜਾਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਦੇ 27-36 ਹਫ਼ਤਿਆਂ 'ਤੇ ਕਾਲੀ ਖੰਘ (Tdap) ਟੀਕਾ ਅਤੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ (ਫਲੂ) ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਟੀਕੇ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ COVID-19 ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ, ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੇਗਾ।

ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੇ [COVID-19 ਲੱਛਣਾਂ](#) ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ: ਬੁਖਾਰ, ਖੰਘ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼, ਠੰਡ ਲੱਗਣਾ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼, ਗੰਧ ਜਾਂ ਸੁਆਦ ਨਾ ਆਉਣਾ, ਨੱਕ ਬੰਦ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਨੱਕ ਵੱਗਣਾ, ਦਸਤ, ਮਤਲੀ ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ ਲਗਣਾ।

- ਫੌਰਨ [ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ](#), ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਾਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹੋ ਤਾਂ [CDPH ਦੇ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਰਹਿਣ ਦੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ](#) ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

COVID-19 ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

COVID-19 ਦੀ ਲਾਗ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨਿਆਣਿਆਂ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਲਾਗਾਂ ਲਗਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣਾ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਟੀਕਾਕਰਨ ਲਈ ਅਯੋਗ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂਚ ਵਿੱਚ COVID-19 ਹੋਣ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਨਵਜਾਤ ਬੱਚੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦਿੱਤੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਨਵਜਾਤ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘਰ ਲੈਕੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੀ ਉੱਥੇ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਦਾ ਆਉਣਾ ਠੀਕ ਹੈ?

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ। ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ COVID-19 ਅਤੇ ਕਾਲੀ ਖੰਘ ਅਤੇ ਫਲੂ ਦੇ ਟੀਕਿਆਂ ਸਮੇਤ ਹੋਰ ਟੀਕਾਕਰਨ ਬਾਰੇ ਅੱਪ ਟੂ ਡੇਟ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਹੋ। ਕਿਸੇ ਦੇ ਵੀ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਨੂੰ COVID-19 ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਅਕਸਰ ਧੋਣ ਲਈ ਯਾਦ ਕਰਾਓ।

ਪਿਛਲੀ ਵਾਰ 19 ਜੂਨ, 2023 ਨੂੰ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ
ਮੂਲ ਤੌਰ 'ਤੇ 21 ਮਈ, 2021 ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ