



Public Health  
England

**NHS**

**ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕਾਕਰਣ ਲਈ ਇੱਕ ਗਾਈਡ,**

**ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ  
ਔਰਤਾਂ, ਜੋ ਇਸ ਸਮੇਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹਨ  
ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ**

**ਟੀਕਾਕਰਣ ਲਈ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ**

ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕਾ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ COVID-19 ਟੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਜੀਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਕੁੱਝ ਵਿੱਚ ਅਣਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲਾਗਗ੍ਰਸਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

**ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਟੀਕੇ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ  
ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ  
ਫਿਰ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਟੀਕਾ ਨਾ ਲਗਵਾਉਣ ਦੀ  
ਸਲਾਹ ਕਿਉਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ?**

ਟੀਕਿਆਂ ਦੀ ਹਾਲੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂਚ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ, ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਟੀਕਾ ਨਹੀਂ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਕਲੀਨਿਕਲ ਅਧਿਐਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਗੈਰ-ਕਲੀਨਿਕਲ ਸਬੂਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਨਿਯਮਿਤ ਟੀਕਾਕਰਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਾ ਕਰਨਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ।

Pfizer BioNTech ਟੀਕੇ ਦੇ ਗੈਰ-ਕਲੀਨਿਕਲ ਅਧਿਐਨ ਦੇ ਸਬੂਤ ਮੈਡੀਸਨਜ਼ ਐਂਡ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਡਕਟਸ ਰੈਗੂਲੇਟਰੀ ਏਜੰਸੀ (MHRA) ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਏ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਸਬੂਤ ਦੀ ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ ਅਤੇ ਅਮਰੀਕਾ, ਕੈਨੇਡਾ ਅਤੇ ਯੂਰਪ ਵਿੱਚ ਨਿਯਮਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਗਈ ਅਤੇ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਨਹੀਂ ਉਠਾਈ ਗਈ ਹੈ।

Astra-Zeneca ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕੇ ਦੇ ਗੈਰ-ਕਲੀਨਿਕਲ ਅਧਿਐਨਾਂ ਨੇ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਨਹੀਂ ਉਠਾਈ ਹੈ।



**COVID-19 ਟੀਕਾਕਰਣ**

ਆਪਣੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ।

ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਟੀਕਾਕਰਣ ਬਾਰੇ ਸੰਯੁਕਤ ਕਮੇਟੀ (JCVI) ਨੇ ਮੰਨਿਆ ਹੈ ਕਿ ਟੀਕਾਕਰਣ ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਲਾਭ ਕੁਝ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਲੋਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗ ਹੋਣ ਦਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਹੈ ਜਾਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਡਾਕਰੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦੇ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਹਨਾਂ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਟੀਕਾਕਰਣ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਟੀਕੇ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਬਿਹਤਰ ਹੈ।



## ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਕੋਈ ਜੋਖਮ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੇ ਲਾਭਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ, JCVI ਨੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵੇਲੇ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਮਰੀਕਾ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ ਦੀਆਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੈ।

## ਇਸਦਾ ਮੇਰੇ ਲਈ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ?

ਇਹ ਮੁੱਖ ਨੁਕਤੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਕਾ ਨਹੀਂ ਲਗਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਚਾ ਜੋਖਮ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ ਮਿਲ ਚੁੱਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤਕ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਕਰ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ (ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਉੱਚ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੋ)

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਜਾਂ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਟੀਕੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਪਛਾਣੇ ਗਏ ਜੋਖਮ ਇੰਨੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕਾਕਰਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕੋਈ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਆ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਤਕ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

**ਟੀਕਾਕਰਣ, ਸਭ ਤੋਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨੀ।**