

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ COVID-19 ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਸਾਈਡ-ਇਫੈਕਟ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

What to do if you suspect yourself to be experiencing COVID-19 vaccine side effects?



- ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਟੀਕਾਕਰਨ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ ਜਾਂ ਥੀਮੈਟਿਕ ਵੈੱਬਸਾਈਟ (covidvaccine.gov.hk) 'ਤੇ ਪਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।



- ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, COVID-19 ਟੀਕਿਆਂ ਦੇ ਆਮ ਸਾਈਡ-ਇਫੈਕਟ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਲਕੇ ਅਤੇ ਅਸਥਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ, ਪਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ, ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਟੀਕਾਕਰਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਨੂੰ 15-30 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਨਿਰੀਖਣ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਹੋਵੇਗਾ।

- ਦਰਦ ਅਤੇ ਬੇਅਰਾਮੀ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਕਾ ਲੱਗਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਥਾਂ 'ਤੇ ਸਾਫ਼, ਠੰਢਾ, ਗਿੱਲਾ ਵਾਸ਼ਕਲਾਬ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਦੀ ਕਸਰਤ ਕਰੋ।

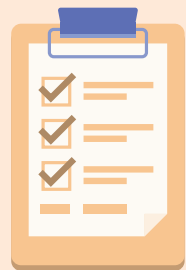
- ਹਲਕੇ ਬੁਖਾਰ ਦੀ ਬੇਅਰਾਮੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ, ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਤਰਲ ਪੀਓ।



- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡੈਂਟਿਸਟ, ਫਾਰਮਾਸਿਸਟਾਂ, ਨਰਸਾਂ ਅਤੇ ਚਾਈਨੀਜ਼ ਮੈਡੀਕਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰਾਂ) ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਉ, ਜੇਕਰ:

- ਟੀਕਾ ਲੱਗਣ ਤੋਂ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਟੀਕੇ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਦਰਦ ਜਾਂ ਲਾਲੀ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ; ਜਾਂ
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਦੂਰ ਹੁੰਦੇ ਜਾਪਦੇ ਨਹੀਂ ਹਨ; ਜਾਂ
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ ਜਾਂ ਲੱਛਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਤ ਕਰਦੇ ਹਨ

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਰਿਕਾਰਡ ਕਾਰਡ ਦਿਖਾਓ। ਉਹ ਸਲਾਹ ਦੇਣਗੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ (DH) ਨੂੰ ਟੀਕਾਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਾੜੀ ਘਟਨਾ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਲਈ ਉਚਿਤ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਗੇ ਜੋ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



- Information on side effects can be found on the vaccination fact sheet or thematic website (covidvaccine.gov.hk)

- In general, common side effects of COVID-19 vaccines are usually mild and temporary. Some may experience more severe, but in general rare, adverse effects.



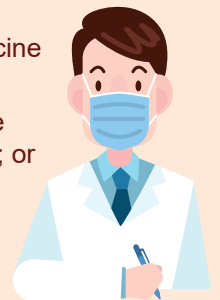
- After receiving vaccination, you will be required to stay in observation area for 15-30 mins.

- To reduce pain and discomfort where you got the shot, you may apply a clean, cool, wet washcloth over the area. Gently exercise your arm.

- To reduce discomfort from mild fever, drink plenty of fluids.

- Seek advice from your doctor or other healthcare professionals (e.g. dentists, pharmacists, nurses and Chinese medicine practitioners) if:

- the pain or redness at the injection site increases after 24 hours from injection; or
- your side effects do not seem to be going away in a few days; or
- your side effects or symptoms are worrying you



- If you do seek medical attention, make sure you tell the healthcare professionals about your vaccination details and show them your vaccination record card if available. They will offer advice, manage your condition and make proper assessment for reporting to the Department of Health (DH) any adverse event following immunization that is deemed medically significant.



हिन्दी



नेपाली



اردو



ไทย



Bahasa Indonesia



Tagalog



සිංහල භාෂාව



বাংলা ভাষা



Tiếng Việt



Punjabi



衛生防護中心
Centre for Health Protection



衛生防護中心網站
Centre for Health Protection Website
www.chp.gov.hk



衛生防護中心Facebook專頁
Centre for Health Protection Facebook Fanpage
fb.com/CentreforHealthProtection



衛生署
Department of Health

Produced in 2021
二零二一年製作