

## ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕੇ ਬਾਰੇ ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਂਦੇ ਸਵਾਲ

### 1 - ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕਾ ਕੀ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਐਂਟੀਬਾਡੀ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਲੜਨ ਲਈ ਇਮਿਊਨਿਟੀ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

### 2 - ਟੀਕੇ ਵਿੱਚ ਕੀ ਮੌਜੂਦ ਹੈ?

Moderna ਅਤੇ Pfizer ਟੀਕੇ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 mRNA ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

### 3 - ਕੀ mRNA ਮੇਰੇ DNA ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ?

ਨਹੀਂ। mRNA ਕਦੇ ਵੀ ਸੈੱਲ ਦੇ ਨਿਊਕਲੀਅਸ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਸਾਡਾ DNA (ਜੈਨੇਟਿਕ ਪਦਾਰਥ) ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

### 4 - ਕੋਵਿਡ-19 mRNA ਟੀਕੇ ਕਿੰਨੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ?

ਕੋਵਿਡ-19 mRNA ਟੀਕੇ ਸਾਡੇ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ "ਸਪਾਈਕ ਪ੍ਰੋਟੀਨ" ਦਾ ਅੰਸ਼ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਪਾਈਕ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਉਸ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਸਤਹ 'ਤੇ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਅੰਸ਼ ਬਣਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਸੈੱਲ mRNA ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਅਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਸੈੱਲ ਦੀ ਸਤਹ 'ਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਅੰਸ਼ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਐਂਟੀਬਾਡੀ ਬਣਾ ਕੇ ਇਮਿਊਨ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਕੁਦਰਤੀ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

### 5 - ਕੀ ਟੀਕੇ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ?

ਨਹੀਂ। mRNA ਟੀਕੇ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਲਾਈਵ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋ ਜਾਵੇ। ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

6 - ਜੇਕਰ ਮੈਨੂੰ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੀ ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ?

ਨਹੀਂ। ਹਾਲਾਂਕਿ Moderna ਅਤੇ Pfizer ਦੇ ਟੀਕਿਆਂ ਦਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 95% ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੋਣ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਹੋਣ ਦੀ ਕੁੱਝ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਵਾਧੂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ, ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਹੱਥ ਧੋਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

7 - ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ?

ਨਹੀਂ, ਪਰ ਕੁੱਝ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣਗੇ ਜਿਸਨੂੰ “ਹਰਡ ਇਮਿਊਨਿਟੀ” ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਕਈ ਲੋਕ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਪ੍ਰਤੀ ਇਮਿਊਨਿਟੀ ਚੰਗੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਦੀ ਦਰ ਘੱਟ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਹੋਰ ਲੋਕ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਣਗੇ।

8 - ਕੀ ਮੈਂ ਟੀਕਿਆਂ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਜੀ ਹਾਂ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇੰਝ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਟੀਕੇ ਜਲਦੀ ਹੀ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਗਏ ਸਨ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਖੋਜਕਾਰ ਕਈ ਦਹਾਕਿਆਂ ਤੋਂ mRNA ਟੀਕਿਆਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਅਤੇ ਇਸ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਵਾਇਰਸ ਬਾਰੇ ਲੋੜੀਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੋਈ, ਤਾਂ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ mRNA ਟੀਕੇ ਵਿੱਚ ਖਾਸ ਸਪਾਈਕ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸੈੱਲਾਂ ਲਈ ਇੱਕ mRNA ਹਦਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ।

mRNA ਟੀਕੇ ਅਮੇਰਿਕਾ ਵਿੱਚ ਹੋਰਾਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਟੀਕਿਆਂ ਦੇ ਸਮਾਨ ਮਿਆਰਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਬਣਾਏ ਗਏ ਹਨ। FDA ਵੱਲੋਂ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਵਲੰਟੀਅਰਾਂ ਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਟੀਕਾਕਰਣ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।

9 - ਕੀ ਇਸਦੇ ਕੋਈ ਮਾੜੇ ਅਸਰ ਹਨ?

ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਟੀਕੇ ਵਾਂਗ ਇਸ ਨਾਲ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਮਾੜੇ ਸਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਐਂਟੀਬਾਡੀ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਮਿਊਨਿਟੀ ਮਿਲੇਗੀ।

## 10 - ਸੰਭਾਵਤ ਆਮ ਮਾੜੇ ਅਸਰ ਕਿਹੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਟੀਕੇ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਦਰਦ, ਲਾਲੀ ਜਾਂ ਸੋਜ।

ਥਕਾਵਟ, ਬੇਚੈਨੀ।

ਸਿਰ ਦਰਦ

ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਅਤੇ ਪੀੜ।

ਬੁਖਾਰ, ਕੰਬਣੀ।

ਲਿੰਫ ਨੋਡਸ ਵਿੱਚ ਸੋਜ।

## 11 - ਮਾੜੇ ਅਸਰ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਬਣੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ?

ਆਮਤੌਰ 'ਤੇ 24 ਤੋਂ 48 ਘੰਟੇ ਅਤੇ ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦੂਸਰੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

## 12 - ਕਿੰਨੀ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਇੱਕੋ ਟੀਕੇ ਦੀਆਂ 2 ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਐਂਟੀਬਾਡੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀ ਖੁਰਾਕ ਐਂਟੀਬਾਡੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਬੁਸਟਰ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ।

## 13 - ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਕੋਵੀਡ-19 ਤੋਂ ਮੇਰੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਣੀ ਰਹੇਗੀ?

ਦੂਸਰੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚੰਗੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਣਨ ਲਈ 2 ਹਫ਼ਤੇ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ, ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਧੋਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਇਹ ਭਾਂਤ-ਭਾਂਤ ਦੇ ਸਟ੍ਰੇਨਾਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਅਜੇ ਤੱਕ ਟੀਕਾ ਨਹੀਂ ਲਗਵਾਇਆ ਹੈ।

## 14 - ਕੀ ਇਹ ਟੀਕਾ ਭਾਂਤ-ਭਾਂਤ ਦੇ ਸਟ੍ਰੇਨਾਂ ਤੋਂ ਮੇਰੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰੇਗਾ?

ਅਜੇ ਤੱਕ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਇਸ ਸਵਾਲ ਦਾ ਪੂਰਾ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਹ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਇਹ ਕੁੱਝ ਮੌਜੂਦਾ ਸਟ੍ਰੇਨਾਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।

15 - ਜੇਕਰ ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਐਲਰਜੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਂ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਜੀ ਹਾਂ। ਇਸਦਾ ਆਰਡਰ ਦੇਣ ਜਾਂ ਤੈਅ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਐਨਾਫਾਈਲੈਕਟਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੋਈ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪੂਰੀ 15 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।

16 - ਕੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਇਸ ਸਮੇਂ Pfizer ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ 16 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

Moderna ਟੀਕੇ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਉਮਰ 18 ਸਾਲ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਟੀਕਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਖੋਜ ਜਾਰੀ ਹੈ।

17 - ਕੀ ਮੈਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਜੀ ਹਾਂ, ਪਰ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

18 - ਟੀਕੇ ਦੀ ਕੀਮਤ ਕਿੰਨੀ ਹੈ?

ਇਹ ਟੀਕਾ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਮੁਫਤ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਸਥਿਤੀ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਵੇ।

19- ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ?

ਨਹੀਂ।

20 - ਕੀ ਇਹ ਟੀਕਾ ਮੇਰੀ ਉਮਰ ਭਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰੇਗਾ?

ਇਸ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਅਜੇ ਤੱਕ ਗਿਆਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਬੁਸਟਰ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ।

