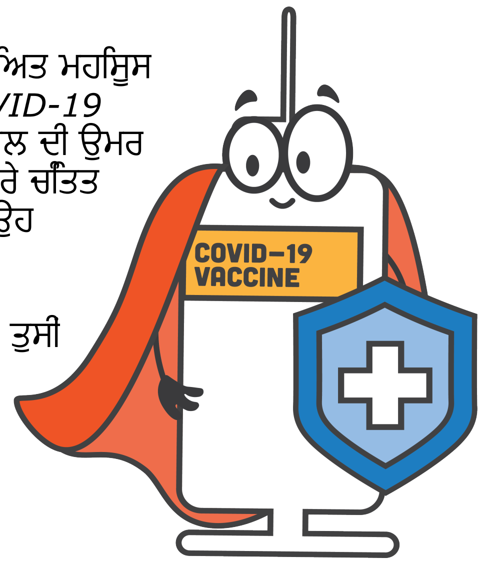
# ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਤੱਥ:

**5-11** ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ **COVID-19** ਵੈਕਸੀਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ

MAX THE VAX

ਹੈਲੋ*!* ਮੈਂ ਮੈਕਸ ਦ ਵੈਕਸ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਇੱਥੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ *COVID-19* ਤੋਂ ਮਹਫ਼ੂਜ਼ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵੱਚਿ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹਾਂ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਧਿਆਨ ਦੱਤਿਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕ ਿਹਰ ਕੋਈ *COVID-19* ਵੈਕਸੀਨ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹਿਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਬਹੁਤ ਉਤਸ਼ਾਹਤਿ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ *5* ਤੋਂ *11* ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵੈਕਸੀਨ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚੰਿਤਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕ ਿਕੀ ਵੈਕਸੀਨ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਹੀ ਚੋਣ ਹੈ ਜਨ੍ਹਿਾਂ ਦੀ ਉਹ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ।




ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ ਕ ਿਵੈਕਸੀਨ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਆਮ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋਵੇਗਾ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ੰਿਦਗੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤਿ ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲ *COVID-19*, ਵੈਕਸੀਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਸਹੀ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕੋ।

ਹਾਲੇ ਵੀ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ*?* ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਸਹਿਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

## COVID-19 ਵੈਕਸੀਨ ਅਤੇ ਮੈਂ

**ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣੀ ਪਵੇਗੀ?**

ਨਹੀਂ। ਪਰ ਹਰ ਕੋਈ ਇਸ ਗੱਲ ਨਾਲ ਸਹਮਿਤ ਹੈ ਕ ਿਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ**,** ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਸਥਾਨਾਂ ਵੱਚਿ ਜਵਿੇਂ ਕ ਿਖੇਡਾਂ, ਫਲਿਮਾਂ ਵੱਚਿ ਜਾਣਾ, ਜਹਾਜ਼ ਵੱਚਿ ਉਡਾਣ ਭਰਨਾ, ਅਤੇ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟਾਂ ਵੱਚਿ ਜਾਣ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੱਚਿ ਹੱਿਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਜਲਦੀ ਹੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ **COVID-19** ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਵਿੇਂ ਕ ਿਉਹ ਅਜਹਿਾ **12+** ਸਾਲ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹਨ।

**ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਬਾਲਗਾਂ ਵਾਂਗ ਦੋ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?**

ਹਾਂ। ਜਵਿੇਂ ਕ ਿਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਸਨ (ਜਵਿੇਂ ਕ ਿਮੰਪਸ ਅਤੇ ਖਸਰਾ), ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਲਈ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਦੋ ਖੁਰਾਕਾਂ ਲਗਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।

**ਕੀ ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ ਉਹੀ ਹੈ ਜੋ ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਲੱਗਦੀ ਹੈ?**

ਲਗਭਗ! ਵੈਕਸੀਨ ਵੱਚਿ ਕੁਝ ਬਦਲਾਵ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਇਸ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸਟੋਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਪਰ ਟੀਕੇ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੱਤ ਉਹੀ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ, ਦਵਾਈ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਛੋਟੀ ਹੈ! ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ (ਅਤੇ 12+ ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ!) ਵੇਲੇ ਵੈਕਸੀਨ ਲੱਗਣ ਵੇਲੇ ਸੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵੀ ਸ਼ਾਟ ਲੈਣ ਵੇਲੇ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਬ੍ਰਾਂਡ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਟ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਵਅਿਕਤੀ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਏਗਾ ਕ ਿਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਬ੍ਰਾਂਡ ਮਲਿੇ।

**ਕੀ COVID-19 ਵੈਕਸੀਨ ਨੂੰ ਫਲੂ ਦੇ ਸ਼ਾਟ ਵਾਂਗ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਨਾਲ ਲੈਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?**

ਹੁਣ, ਇਹ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਹੈ ਕਿ COVID-19 ਵੈਕਸੀਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਹਿਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਦੋਂ ਕਹਿੜਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣਾ ਹੈ।

**ਕੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੱਚਮੁੱਚ COVID-19 ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?**

ਹਾਂ। ਸਭ ਨੂੰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੈ! ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣਾ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ COVID-19 ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ COVID-19 ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣਾ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਕੁੱਲ ਸੰਖਿਆ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਾਧਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੱਚੇ, ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ, ਜਾਂ ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕ।

**ਕੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣਾ ਮੇਰੀ ਆਪਣੀ ਚੋਣ ਹੋਵੇਗੀ?**

ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ ਇਲਾਜ (ਇੱਕ ਟੀਕੇ ਸਮੇਤ!) ਲਈ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇਣ ਲਈ ਕੋਈ ਨਿਊਨਤਮ ਉਮਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਏ ਫੈਸਲੇ ਦੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਨੂੰਨ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਹਿਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਖੁਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਇਹ ਸਮਝਣ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਦਮ ਹੈ ਕਿ COVID-19 ਵੈਕਸੀਨ ਲਈ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇਣ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ।

ਪਰ, ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਕਾਰਨ, 5 ਤੋਂ 11 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਕੋਲ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇਣ ਲਈ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ/ਸਰਪ੍ਰਸਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।

ਪਰ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ! ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਸ਼ਾਟ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਸ਼ਾਟ ਦਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੀ ਵਿਕਲਪ ਮਿਲੇਗਾ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਸ ਬਾਂਹ ਤੇ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨੇ ਚਾਹੋ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ!

# ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਬਾਰੇ

**ਕੀ COVID-19 ਵੈਕਸੀਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?**

ਹਾਂ! ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ, ਅਤੇ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵੱਚਿ ਵਰਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। 5+ ਸਾਲ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਸਮੇਤ ਅਰਬਾਂ ਲੋਕ ਪਹਲਿਾਂ ਹੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾ ਚੁੱਕੇ ਹਨ।

**COVID-19 ਵੈਕਸੀਨ ਕਵਿੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ?**

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜੋ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਾਈ ਜਾਵੇਗੀ ਉਹ ਇੱਕ mRNA ਵੈਕਸੀਨ ਹੈ। ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ ਇੱਕ ਅਜਹਿਾ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕ,ਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਅਜਹਿੇ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਬਣਾਉਣਾ ਸਖਿਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕ ਿਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਕਰਮਤਿ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ COVID-19 ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਰੋਕਦੀ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਬਣਾਈ ਗਈ ਇਸ ਵੀਡੀਓ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸਮਝ ਆਵੇਗਾ ਕ ਿਇਹ ਕਵਿੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ: https://www.youtube.com/watch?v=WOvvyqJ-vwo

**ਕੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਨਾਲ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?**

ਕੁਝ ਲੋਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕ ਿਇਸਨੂੰ ਲਗਵਾਉਣ ਵੇਲੇ ਛੋਟੀ ਜਹਿੀ ਚੂੰਡੀ ਵਾਂਗ ਮਹਸਿੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕ ਿਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਦਾ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ!
ਜੇਕਰ ਸੂਈਆਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਵਅਿਕਤੀ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। (ਸੁਣੋ...ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਕੁਝ ਵਧੀਆ ਸੁਝਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਲਈ ਇਸਨੂੰ SKIP ਤੋਂ ਪੜ੍ਹੋ!)

**ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕੀ ਹਨ?**

ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਵਿੇਂ ਕ ਿਬਾਂਹ ਵੱਚਿ ਦਰਦ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਅਗਲੇ ਦਨਿ ਥਕਾਵਟ ਮਹਸਿੂਸ ਕਰਨਾ। ਜੇਕਰ ਅਜਹਿਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀ ਬਹਿਤਰ ਮਹਸਿੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਦਵਾਈ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਸਿੇ ਮਾਹਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ! ਹਲਕੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋਣਾ ਬਲਿਕੁਲ ਆਮ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕ ਿਵੈਕਸੀਨ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਪਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀ ਹੁੰਦੇ, ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਠੀਕ ਹੈ!
ਭੁੱਲੋ ਨਾ! ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਲੇ ਵੀ ਮਾਸਕ ਪਹਨਿਣ, ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਹੋਰ ਵੀ ਜਆਿਦਾ ਲੋਕ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾ ਲੈਣਗੇ ਤਾਂ ਇਹ ਨਯਿਮ ਬਦਲ ਜਾਣਗੇ — ਸਾਨੂੰ ਇਸਦੀ ਬੇਸਬਰੀ ਨਾਲ ਉਡੀਕ ਹੈ!