

ਪਤਝੜ 2025

# ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨਾਂ ਲਈ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਗਾਈਡ

ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ  
ਨਾਲ ਵਧਦੀ ਉਮਰ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਾ

## ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਹ ਪੈਂਫਲੈਟ ਪੜ੍ਹੋ:

- ਉਮਰ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਸੰਭਵ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਕਿਉਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ?
- ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨਾਂ (ਟੀਕੇ)
- ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ (ਫਲੂ ਸ਼ਾਟ)
- RSV ਵੈਕਸੀਨਾਂ
- ਨਿਊਮੋਕੋਕਲ (ਨਮੂਨੀਆ) ਵੈਕਸੀਨਾਂ
- ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਵੈਕਸੀਨਾਂ
- ਟੈਟਨਸ ਅਤੇ ਡਿਪਥੀਰੀਆ ਵੈਕਸੀਨਾਂ



# ਉਮਰ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਸੰਭਵ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਕਿਉਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ?

ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਭਰ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਵੱਧਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਆਤਮ ਨਿਰਭਰਤਾ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ।



## ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਵਧਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਇਮਿਊਨਿਟੀ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੂਤ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



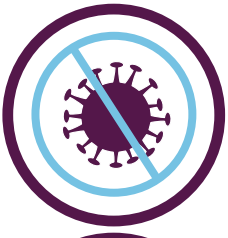
## ਟੀਕਾਕਰਣ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਟੀਕਾ-ਰੋਕਥਾਮ ਯੋਗ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ (ਲਾਗਾਂ) ਨਾਲ ਲੜਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਵਾਇਰਸ ਜਾਂ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਇਸ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਦੱਸਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਵਾਇਰਸ ਜਾਂ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਕਿਸੇ ਲਾਗ ਦੇ ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਧੇਰੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।



## ਟੀਕਾਕਰਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਜਦੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਵਾਇਰਸ ਜਾਂ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦਾ ਫੈਲਣਾ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਟੀਕਾਕਰਨ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਟੀਕੇ ਪ੍ਰਤੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਇਮਿਊਨ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਵਿਕਸਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।



## ਟੀਕਿਆਂ ਨੇ ਕੁਝ ਘਾਤਕ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ

ਟੀਕਿਆਂ ਨੇ ਇੰਨਾ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਖਾਸ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਏ ਹਾਂ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਕੈਨੇਡੀਅਨਾਂ ਨੂੰ ਹੁਣ ਚੇਚਕ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।



## ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਕੁਝ ਛੂਤ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਲਈ ਟੀਕੇ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਘੱਟ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬੁਸਟਰ ਖੁਰਾਕਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸ਼ਕਤੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।



## ਵੈਕਸੀਨ (ਟੀਕੇ) ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿਕਲਪ ਹਨ

ਟੀਕੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਟੈਸਟਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਿਰੰਤਰ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬਹੁਤ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ! ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਲਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਦਿਨ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

# ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨਾਂ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ?

ਆਪਣੀ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਉਮਰ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਛੂਤ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਓ:

- ਕੋਵਿਡ-19
- ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ (ਫਲੂ)
- RSV
- ਨਿਊਮੋਕੋਕਲ ਰੋਗ (ਨਮੂਨੀਆ)
- ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼
- ਟੈਟਨਸ ਅਤੇ ਡਿਪਥੀਰੀਆ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਏ ਅਤੇ ਬੀ, ਪੀਲਾ ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਰੇਬੀਜ਼) ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

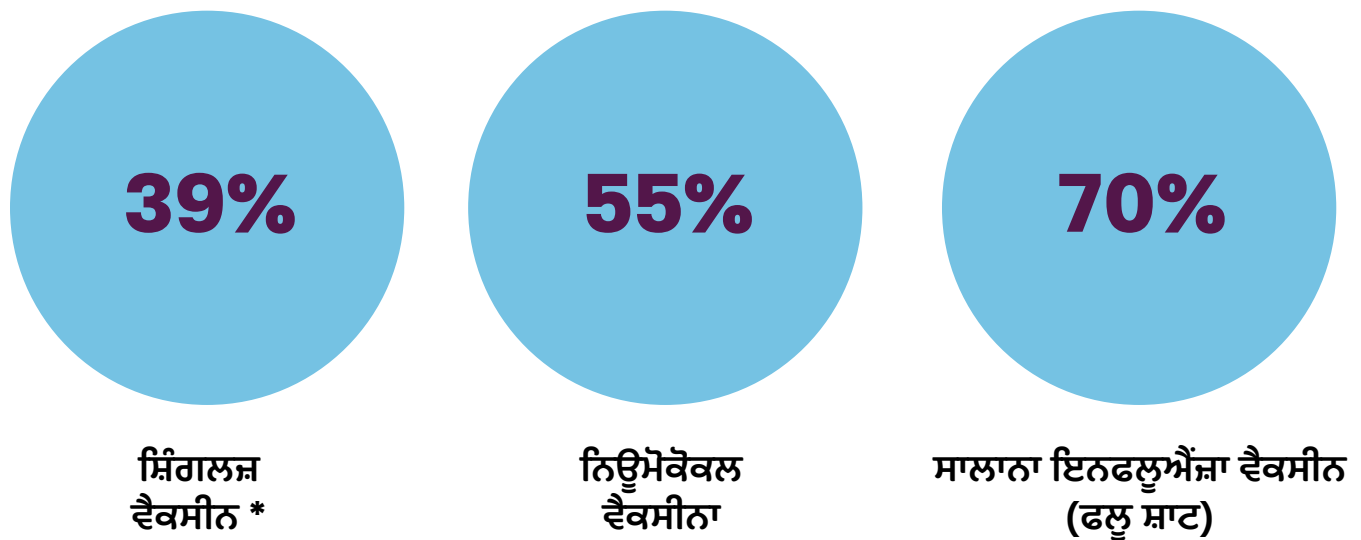
ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਟੀਕੇ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਟੀਕਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਮਾਂ ਕਦੋਂ ਹੈ।



**ਸੁਝਾਅ:** ਆਪਣੇ ਜਨਮਦਿਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਰੀਮਾਈਂਡਰ ਵਜੋਂ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਟੀਕਿਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਰੋਕਥਾਮਯੋਗ ਸਿਹਤ ਉਪਾਵਾਂ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ!

# ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਕਿੰਨੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨਾਂ ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਲਗਵਾਈਆਂ ਹਨ?

2025 ਤੱਕ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਵਰੇਜ ਟੀਚਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ ਕਿ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 80% ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨਾਂ ਨੇ ਨਿਊਮੋਕੋਕਲ ਵੈਕਸੀਨ ਅਤੇ ਸਾਲਾਨਾ ਫਲੂ ਸ਼ਾਟ ਦੋਵੇਂ ਲੱਗ ਚੁੱਕੇ ਹੋਣ। 2023 ਦੇ ਬਾਲਗ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਵਰੇਜ ਸਰਵੇਖਣ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਬਜ਼ੁਰਗ ਕੈਨੇਡੀਅਨਾਂ ਵਿੱਚ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦਰਾਂ ਅਜੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹਨ:



\* ਇਹ ਦਰ 50 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਹੈ।

# ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ

ਉਮਰ	#ਖੁਰਾਕ	ਲਾਗਤ
ਹਰ ਉਮਰ	1+ ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਲ	ਮੁਫਤ/ ਕੁਝ ਲਾਗਤ

## ਕੋਵਿਡ-19 ਕੀ ਹੈ?

ਕੋਵਿਡ-19 ਇੱਕ ਛੂਤ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ **SARS-CoV-2** ਵਾਇਰਸ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਲਕਾ ਬੁਖਾਰ) ਜਾਂ ਘੱਟ ਆਮ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਤਲੀ, ਨੱਕ ਬੰਦ ਹੋਣਾ, ਦਸਤ, ਉਲਟੀਆਂ, ਡਿੱਗਣਾ, ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਡਿਲੀਰੀਅਮ)।

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਲਾਗ ਨਾਲ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਜਾਂ ਸਾਹ ਫੁੱਲਣ ਵਰਗੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਓ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਲਾਗ ਪੋਸਟ ਕੋਵਿਡ-19 ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਇਸਨੂੰ ਲੌਂਗ ਕੋਵਿਡ ਦੇ ਨਾਮ ਨਾਲ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ), ਜਿੱਥੇ ਲੱਛਣ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੋ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲਾਗ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਵੱਧ ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵਿਕਲਪਿਕ ਨਿਦਾਨ ਦੁਆਰਾ ਸਮਝਾਇਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ।

## ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਟੀਕਾ ਕਿਉਂ ਲਗਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਅਤੇ ਮੌਤ ਦਾ ਜੋਖਮ ਕਾਫ਼ੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਮੌਤਾਂ ਦਾ 6ਵਾਂ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਰਿਹਾ ਅਤੇ, ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 2023 ਵਿੱਚ ਅੰਦਾਜ਼ਨ 7,528 ਬਜ਼ੁਰਗ ਕੈਨੇਡੀਅਨਾਂ ਦੀਆਂ 95% ਮੌਤਾਂ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਹੋਈਆਂ ਹਨ।

ਨਵੇਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਟੀਕਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਮੌਜੂਦਾ **SARS-CoV-2** ਸਟ੍ਰੇਨ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਬਿਹਤਰ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਉਮੀਦ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਆਖਰੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕਾਕਰਨ ਜਾਂ **SARS-CoV-2** ਦੀ ਲਾਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟ ਗਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਕਿਹੜੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

Canada's National Advisory Committee on Immunization (NACI) ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬਜ਼ੁਰਗ ਕੈਨੇਡੀਅਨਾਂ ਨੂੰ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ, ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਲ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕੇ ਦੀ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਨਵੇਂ LP.8.1 ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਕੋਈ ਤਰਜੀਹ ਨਹੀਂ ਹੈ:

- Spikevax (Moderna)
- Comirnaty (Pfizer-BioNTech)

ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਵਾਲੇ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਲੜੀ ਦੀ ਖੁਰਾਕ(ਕਾਂ) ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜਾਂ ਪੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਖੁਰਾਕਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਚੁੱਕਾ ਹੈ, ਕੁਝ ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਲ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕੇ ਦੀਆਂ ਦੋ ਖੁਰਾਕਾਂ ਮਿਲਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ: 80 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗ, ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੇਖਭਾਲ ਘਰਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਮੂਹਿਕ ਰਹਿਣ ਦੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਦੇ ਨਿਵਾਸੀ, ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ। ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਲ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕੇ ਦੀ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਇਹਨਾਂ ਟੀਕਿਆਂ ਦੀ ਕੀਮਤ ਕਿੰਨੀ ਹੈ?

ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ, ਸਾਰੇ ਸੂਬੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ (ਅਲਬਰਟਾ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ) ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕਾ ਮੁਫਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਲਬਰਟਾ ਵਿੱਚ, ਕਵਰੇਜ ਕੁਝ ਖਾਸ ਸਮੂਹਾਂ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, Alberta Seniors Benefit ਦੇ ਪ੍ਰਾਪਤਕਰਤਾ, ਘਰੇਲੂ ਦੇਖਭਾਲ ਗਾਹਕ ਅਤੇ ਨਿਰੰਤਰ ਦੇਖਭਾਲ ਘਰਾਂ ਦੇ ਨਿਵਾਸੀ)।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਦਵਾਈ ਯੋਜਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਇਸ ਟੀਕੇ ਦੀ ਲਾਗਤ ਨੂੰ ਵੀ ਕਵਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਜਨਤਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫੰਡ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

## ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਟੀਕਾ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੇ ਸੂਬੇ ਜਾਂ ਖੇਤਰ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ, ਟੀਕੇ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਕਲੀਨਿਕਾਂ, ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੇਅਰ ਅਤੇ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦੇਖਭਾਲ ਕਲੀਨਿਕਾਂ, ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਰਾਹੀਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕੇ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਟੀਕਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

# ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ (ਫਲੂ) ਟੀਕਾ

ਉਮਰ	#ਖੁਰਾਕ	ਲਾਗਤ
ਹਰ ਉਮਰ	1 ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਲ	ਮੁਫਤ

## ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਕੀ ਹੈ?

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦੀ ਲਾਗ ਸਾਲ ਭਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ “ਫਲੂ ਸੀਜ਼ਨ” ਦੌਰਾਨ ਵਧੇਰੇ ਆਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਨਵੰਬਰ ਤੋਂ ਮਈ ਤੱਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਬੁਖਾਰ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਥਕਾਵਟ, ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼, ਠੰਢ ਲੱਗਣਾ, ਖੰਘ ਅਤੇ ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਸੱਤ ਤੋਂ ਦਸ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਕੁਝ ਨੂੰ ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਨਤੀਜੇ ਭੁਗਤਣੇ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਵਿਗੜਨਾ, ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਮੌਤ।

## ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਟੀਕਾ ਕਿਉਂ ਲਗਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਨਤੀਜੇ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਮੂਨੀਆ, ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਅਤੇ ਮੌਤ) ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਉੱਚ-ਜੋਖਮ ਵਾਲੀਆਂ ਆਬਾਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ, ਗਰਭਵਤੀ ਲੋਕ, ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਲੇ ਘਰਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਦੇਖਭਾਲ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਅਤੇ ਮੂਲਵਾਸੀ ਲੋਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਨਮੂਨੀਆ ਦੇ ਨਾਲ, ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਮੌਤ ਦੇ 8ਵੇਂ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸਥਾਨ ਤੇ ਰਿਹਾ, ਅਤੇ 2023 ਵਿੱਚ ਅੰਦਾਜ਼ਨ 5,623 ਬਜ਼ੁਰਗ ਕੈਨੇਡੀਅਨਾਂ ਵਿੱਚ 88% ਮੌਤਾਂ ਇਸ ਕਾਰਨ ਹੋਈਆਂ।

## ਕਿਹੜੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨਾਂ ਲਈ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਟੀਕੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਇਹ ਟੀਕੇ ਜਾਂ ਤਾਂ ਸਟੈਂਡਰਡ-ਡੋਜ਼ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਟੀਕੇ ਹਨ ਜਾਂ ਵਧੇ ਹੋਏ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਟੀਕੇ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ Fluzone High-Dose ਜਾਂ Fluad) ਹਨ।

**NACI** ਕੈਨੇਡੀਅਨਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਸਾਲ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਟੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖਾਸ ਕਿਸਮਾਂ ਅਕਸਰ ਹਰ ਸਾਲ ਮੌਜੂਦਾ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸਾਂ ਨਾਲ ਬਿਹਤਰ ਮੇਲ ਖਾਂਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਇੱਕ ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੀ।

**NACI** ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਉਪਲਬਧ ਵਧੇ ਹੋਏ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਟੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ: Fluzone High-Dose ਜਾਂ Fluvad। ਇਹ ਟੀਕੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਫਰਕ ਪਾਏ ਬਿਨਾਂ ਵਧੇਰੇ ਲਾਭ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਟੀਕੇ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਟੀਕੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

## ਇਹਨਾਂ ਟੀਕਿਆਂ ਦੀ ਕੀਮਤ ਕਿੰਨੀ ਹੈ?

ਸਾਰੇ ਸੂਬੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਧੀ ਹੋਈ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਮੁਫਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਦਵਾਈ ਯੋਜਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ Fluzone High-Dose ਜਾਂ Fluvad ਐਨਹਾਂਸਡ ਟੀਕਿਆਂ ਦੀ ਲਾਗਤ ਨੂੰ ਵੀ ਕਵਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਟੀਕਾ ਕਿੱਥੋਂ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਲਗਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੇ ਸੂਬੇ ਜਾਂ ਖੇਤਰ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ, ਫਲੂ ਦੇ ਟੀਕੇ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੇਅਰ ਅਤੇ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦੇਖਭਾਲ ਕਲੀਨਿਕਾਂ, ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਕਲੀਨਿਕਾਂ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਪਤਝੜ/ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਹਰ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਨੂੰ ਪਤਝੜ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੀ ਸਾਲਾਨਾ ਖੁਰਾਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਟੀਕੇ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ, ਹੋਰ ਟੀਕੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

# RSV ਟੀਕਾ

ਉਮਰ	#ਖੁਰਾਕ	ਲਾਗਤ
50+	1	ਮੁਫਤ/ ਕੁਝ ਲਾਗਤ

## ਰੇਸਪੀਰੇਟਰੀ ਸਿੰਸੀਟੀਅਲ ਵਾਇਰਸ (RSV) ਕੀ ਹੈ?

RSV ਇੱਕ ਵਾਇਰਸ ਹੈ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਾਹ ਨਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਕਰਮਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਅਤੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲਾਗ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ RSV ਲਾਗਾਂ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਇੱਕ ਮੌਸਮੀ ਪੈਟਰਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਤਝੜ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਸੰਤ ਰੁੱਤ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਖਤਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

RSV ਦੀ ਲਾਗ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ੁਕਾਮ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਵਗਦਾ ਨੱਕ, ਖੰਘ, ਛਿੱਕ, ਘਰਘਰਾਹਟ, ਬੁਖਾਰ, ਭੁੱਖ ਵਿੱਚ ਕਮੀ) ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਹਲਕੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠਲੇ ਸਾਹ ਦੀ ਨਾਲੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਮੂਨੀਆ), ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਵਿਗੜਨਾ, ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਮੌਤਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕਿਉਂਕਿ ਵਿਅਕਤੀ RSV ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਸਿਰਫ ਅਸਥਾਈ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿਕਸਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਦੁਬਾਰਾ RSV ਸੰਕਰਮਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਟੀਕਾ ਕਿਉਂ ਲਗਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

RSV ਲਾਗਾਂ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗ ਬਾਲਗ, ਪੁਰਾਣੀ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ, ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਦਰ ਉਮਰ ਦੇ ਨਾਲ ਵਧਦੀ ਹੈ, 80 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਸਾਲਾਨਾ ਦਰ ਕੁੱਲ ਦਰ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਅੱਠ ਗੁਣਾ ਵੱਧ ਹੈ।

ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ RSV ਲਾਗਾਂ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਮੌਤ ਦਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਸਮੁੱਚੀ ਮੌਤ ਦਰ ਨਾਲੋਂ ਛੇ ਗੁਣਾ ਵੱਧ ਹੈ। ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਂਗ, RSV ਵਾਲੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ 85% ਮੌਤਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਈਆਂ।

## ਕਿਹੜੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

60 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਤਿੰਨ RSV ਟੀਕੇ ਹਨ: **Abrysvo, Arexvy, and mRESVIA.**

**NACI** ਇਹਨਾਂ ਲਈ RSV ਟੀਕੇ ਦੀ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ:

- 75 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਜਿਹੜੇ ਕੁਝ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਾਲੇ ਹਨ
- 60 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗ ਜੋ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਘਰਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪੁਰਾਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਦੇ ਨਿਵਾਸੀ ਹਨ

RSV ਟੀਕਾ 50 ਤੋਂ 74 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਕੇ ਵਿਚਾਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

60 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ RSV ਟੀਕਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਕੋਈ ਤਰਜੀਹ ਨਹੀਂ ਹੈ। 50 ਤੋਂ 59 ਸਾਲ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ, ਸਿਰਫ **Arexvy** ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਇਹਨਾਂ ਟੀਕਿਆਂ ਦੀ ਕੀਮਤ ਕਿੰਨੀ ਹੈ?

ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ, **Abrysvo** ਅਤੇ/ਜਾਂ **Arexvy** ਨੂੰ ਸੂਬਾਈ ਅਤੇ ਖੇਤਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਰਾਹੀਂ ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਿਉ ਬਰੰਜ਼ਵਿਕ, ਨੇਵਾ ਸਕੋਸ਼ੀਆ, ਓਨਟਾਰੀਓ, ਪਿੰਸ ਐਡਵਰਡ ਆਈਲੈਂਡ ਅਤੇ ਯੂਕੋਨ 75 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ 60 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਕੁਝ ਉੱਚ-ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ RSV ਟੀਕੇ ਮੁਫਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਲਬਰਟਾ 70 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ 60 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਕੁਝ ਉੱਚ-ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਟੀਕੇ ਕਵਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮੈਨੀਟੋਬਾ, ਨਿਊਫਾਊਂਡਲੈਂਡ ਅਤੇ ਲੈਬਰਾਡੋਰ, ਅਤੇ ਕਿਊਬਿਕ ਵਿੱਚ, RSV ਟੀਕੇ ਸਿਰਫ 60 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਕੁਝ ਉੱਚ-ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਮੁਫਤ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਦਵਾਈ ਯੋਜਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ RSV ਟੀਕਿਆਂ ਦੀ ਲਾਗਤ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਟੀਕਾ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੇ ਸੂਬੇ ਜਾਂ ਖੇਤਰ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ, ਟੀਕੇ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੇਅਰ ਅਤੇ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦੇਖਭਾਲ ਕਲੀਨਿਕਾਂ, ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਰਾਹੀਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨਾਂ ਨੂੰ ਪਤਝੜ ਦੇ ਮੌਸਮ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੋਂ ਠੀਕ ਪਹਿਲਾਂ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। **RSV** ਟੀਕੇ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਟੀਕੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ **RSV** ਟੀਕਿਆਂ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਮੌਸਮੀ ਟੀਕਿਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼, ਡਿਪਥੀਰੀਆ-ਟੈਟਨਸ ਟੀਕੇ) ਵਿਚਕਾਰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਛੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦਾ ਅੰਤਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

# ਨਮੂਨੀਆ ਵੈਕਸੀਨ

ਉਮਰ	#ਖੁਰਾਕ	ਲਾਗਤ
65+	1	ਮੁਫਤ/ ਕੁਝ ਲਾਗਤ

## ਨਿਊਮੋਕੋਕਲ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਕੀ ਹਨ?

ਨਮੂਨੀਆ ਰੋਗ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਹਨ ਜਿਸਨੂੰ ਸਟ੍ਰੈਪਟੋਕੋਕਸ ਨਿਮੋਨੀਆ (ਐਸ. ਨਿਮੋਨੀਆ) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਹ ਫੇਫੜਿਆਂ, ਕੰਨਾਂ, ਸਾਈਨਸ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਖੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਜਾਂ ਕੋਦਰੀ ਨਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਸੰਕਰਮਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਨਮੂਨੀਆ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਲਾਗ, ਨਿਊਮੋਕੋਕਲ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਹੈ। ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਖੰਘ, ਬੁਖਾਰ, ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ, ਠੰਢ ਲੱਗਣਾ, ਥਕਾਵਟ, ਮਤਲੀ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ, ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਤੇਜ਼ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ, ਉਲਝਣ ਜਾਂ ਭੁਲੇਖਾ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਦਸਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬਜ਼ੁਰਗ ਕੈਨੇਡੀਅਨਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਮੈਨੂੰ ਟੀਕਾ ਕਿਉਂ ਲਗਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਹਰ ਸਾਲ ਨਮੂਨੀਆ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਅਤੇ ਮੌਤਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਸਮੂਹ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਖਾਸ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ), ਅਤੇ ਕੁਝ ਵਿਵਹਾਰਕ/ਸਮਾਜਿਕ ਕਾਰਕਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ, ਬੇਘਰ ਹੋਣਾ) ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦੇ ਨਾਲ, 2023 ਵਿੱਚ ਨਮੂਨੀਆ ਨੂੰ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਮੌਤ ਦੇ 8ਵੇਂ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਵਜੋਂ ਦਰਜਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

## ਕਿਹੜਾ ਟੀਕਾ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਿਮੋਕੋਕਲ ਟੀਕੇ ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ:

- ਨਿਮੋਕੋਕਲ ਪੋਲੀਸੈਕਰਾਈਡ ਵੈਕਸੀਨ (PPV23)
- ਨਿਮੋਕੋਕਲ ਕੰਜੁਗੇਟ ਵੈਕਸੀਨ (PCV13, PCV15, PCV20, PCV21)

ਹਰੇਕ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਨਾਲ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੰਖਿਆ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਿੰਨੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਐੱਸ ਨਿਮੋਨੀਆ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

**NACI 65 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ Prevnar 20 (PCV20) ਜਾਂ Capvaxive (PCV21) ਟੀਕੇ ਦੀ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ**, ਭਾਵੇਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਹੋਰ ਨਿਮੋਕੋਕਲ ਟੀਕਾ ਲੱਗਿਆ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਨਾ। ਇੱਕ ਵਿਕਲਪ ਵਜੋਂ, ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ Vaxneuvance (PCV15) ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਅੱਠ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ Pneumovax 23 (PPV23) ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ Prevnar 13 (PCV13), Vaxneuvance ਜਾਂ Pneumovax 23 ਮਿਲ ਚੁੱਕਾ ਹੈ, NACI ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ Prevnar 20 ਜਾਂ Capvaxive ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ, ਜਾਂ ਹੋਵੇਗੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 8 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦਾ ਅੰਤਰਾਲ ਵਿਚਾਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਇਹਨਾਂ ਟੀਕਿਆਂ ਦੀ ਕੀਮਤ ਕਿੰਨੀ ਹੈ?

ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਾਂਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਬਜ਼ੁਰਗ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਨਿਮੋਕੋਕਲ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਵਰੇਜ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਪਿਛਲੇ ਨਿਮੋਕੋਕਲ ਟੀਕਾਕਰਨ ਇਤਿਹਾਸ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਹੋਰ ਜੋਖਮ ਕਾਰਕਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਪੂਰੀ ਤੋਂ ਅੰਸ਼ਕ ਕਵਰੇਜ ਤੱਕ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਸਾਰੇ ਸੂਬੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ Prevnar 20 ਦੀ ਕਵਰੇਜ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਖਾਸ ਬਜ਼ੁਰਗ ਬਾਲਗ ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ Prevnar 20 ਅਤੇ Pneumovax 23 ਦੀ ਕਵਰੇਜ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਦਵਾਈ ਯੋਜਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਨਿਮੋਕੋਕਲ ਟੀਕਿਆਂ ਦੀ ਲਾਗਤ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਟੀਕਾ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੇ ਸੂਬੇ ਜਾਂ ਖੇਤਰ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ, ਟੀਕੇ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੇਅਰ ਅਤੇ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦੇਖਭਾਲ ਕਲੀਨਿਕਾਂ, ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਕਲੀਨਿਕਾਂ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਇਸ ਪੈਂਫਲੈਟ ਵਿੱਚ ਚਰਚਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕੁਝ ਹੋਰ ਟੀਕਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਨਮੂਨੀਆ ਦੇ ਟੀਕੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

# ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਟੀਕਾ

ਉਮਰ	#ਖੁਰਾਕ	ਲਾਗਤ
50+	2	ਮੁਫਤ/ ਕੁਝ ਲਾਗਤ

## ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਕੀ ਹੈ?

ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ (ਹਰਪੀਜ਼ ਜ਼ੋਸਟਰ) ਇੱਕ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੈ ਜੋ ਚਿਕਨਪੌਕਸ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਮੁੜ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ 'ਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਦੀ ਲਾਗ ਚਿਕਨਪੌਕਸ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਦਰਦਨਾਕ, ਸਥਾਨਕ ਛਾਲੇਦਾਰ ਪੱਛੜ, ਸਿਰ ਦਰਦ ਅਤੇ ਬੁਖਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਲੋਕ ਗੰਭੀਰ ਨਤੀਜੇ ਵੀ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ, ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਪੋਸਟ-ਹਰਪੇਟਿਕ ਨਿਊਰਲਜੀਆ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ 90 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਵਿੱਚ ਨਸਾਂ ਦਾ ਅਧਰੰਗ, ਨਜ਼ਰ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਜਾਂ ਸੰਤੁਲਨ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

## ਮੈਨੂੰ ਟੀਕਾ ਕਿਉਂ ਲਗਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜਿਸ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਚਿਕਨਪੌਕਸ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚਿਕਨਪੌਕਸ ਹੋਣ ਤੋਂ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲੇ 50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਇਸ ਉਮਰ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹੋਰ ਉੱਚ-ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਲੋਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨਾਲ ਜੀ ਰਹੇ ਹਨ।

## ਕਿਹੜਾ ਟੀਕਾ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਇਸ ਵੇਲੇ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਵੈਕਸੀਨ, Shingrix, ਉਪਲਬਧ ਹੈ। Shingrix ਟੀਕੇ ਲਈ ਦੋ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੋ ਤੋਂ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਵਿੱਚ ਦੇਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕਲੀਨਿਕਲ ਅਜ਼ਮਾਇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ, Shingrix ਟੀਕਾ ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀਆਂ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। (ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਪੋਸਟ-ਹਰਪੇਟਿਕ ਨਿਊਰਲਜੀਆ) 50 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਟੀਕਾਕਰਨ ਤੋਂ ਪੱਟੇ-ਪੱਟੇ 11 ਸਾਲਾਂ ਲਈ ਅਤੇ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ।

**NACI** ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ **50** ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨਾਂ ਨੂੰ **Shingrix** ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਪੁਰਾਣੇ **Zostavax II** ਟੀਕੇ ਨਾਲ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਦਾ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲਾ ਐਪੀਸੋਡ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

## ਇਸ ਟੀਕੇ ਦੀ ਕੀਮਤ ਕਿੰਨੀ ਹੈ?

ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ, **Shingrix** ਕੁਝ ਖਾਸ ਖੇਤਰਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਨਿਊਫਾਊਂਡਲੈਂਡ ਅਤੇ ਲੈਬਰਾਡੋਰ, ਨੇਵਾ ਸਕੋਸ਼ੀਆ ਅਤੇ ਪ੍ਰਿੰਸ ਐਡਵਰਡ ਆਈਲੈਂਡ ਸਾਰੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ **Shingrix** ਮੁਫਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਲਬਰਟਾ, ਓਨਟਾਰੀਓ, ਕਿਊਬਿਕ, ਸਸਕੈਚਵਨ ਅਤੇ ਯੂਕੋਨ ਉਮਰ, ਜੋਖਮ ਕਾਰਕਾਂ ਜਾਂ ਪਿਛਲੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਇਤਿਹਾਸ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ **Shingrix** ਦੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਵਰੇਜ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ ਅਤੇ **First Nations Health Authority** ਲੋਕਾਂ, ਸਾਬਕਾ ਸੈਨਿਕਾਂ ਅਤੇ ਸੰਘੀ ਹਿਰਾਸਤ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸੰਘੀ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਉੱਚ-ਜੋਖਮ ਵਾਲੀਆਂ ਆਬਾਦੀਆਂ ਲਈ **Shingrix** ਟੀਕਾ ਮੁਫਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਦਵਾਈ ਯੋਜਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਇਸ ਟੀਕੇ ਦੀ ਲਾਗਤ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਟੀਕਾ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੇ ਸੂਬੇ ਜਾਂ ਖੇਤਰ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ, **Shingrix** ਟੀਕਾ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੇਅਰ ਅਤੇ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦੇਖਭਾਲ ਕਲੀਨਿਕਾਂ, ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਕਲੀਨਿਕਾਂ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। **Shingrix** ਟੀਕਾ ਇਸ ਪੈਂਫਲੈਟ ਵਿੱਚ ਚਰਚਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕੁਝ ਹੋਰ ਟੀਕਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

# ਟੈਟਨਸ ਅਤੇ ਡਿਪਥੀਰੀਆ ਟੀਕਾ

ਉਮਰ	#ਖੁਰਾਕ	ਲਾਗਤ
18+	1 ਹਰ 10 ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ	ਮੁਫਤ/ ਕੁਝ ਲਾਗਤ

## ਟੈਟਨਸ ਅਤੇ ਡਿਪਥੀਰੀਆ ਕੀ ਹਨ?

ਟੈਟਨਸ (ਲਾਕਜ਼) ਅਤੇ ਡਿਪਥੀਰੀਆ ਦੋਵੇਂ ਦੁਰਲੱਭ ਪਰ ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਘਾਤਕ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਟੈਟਨਸ ਦਰਦਨਾਕ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੜਵੱਲ ਅਤੇ ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਨਤੀਜੇ ਨਿਕਲ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਫ੍ਰੈਕਚਰ, ਮੌਤ)।

ਡਿਪਥੀਰੀਆ ਕਈ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹਲਕਾ ਬੁਖਾਰ, ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਚਮੜੀ ਦੀ ਲਾਗ, ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼, ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਨਤੀਜੇ ਨਿਕਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸੈਂਟਰਲ ਨਰਵਸ ਸਿਸਟਮ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਤੇ ਹਾਰਟ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

## ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਟੀਕਾ ਕਿਉਂ ਲਗਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਨਤੀਜੇ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, 60 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਟੈਟਨਸ ਤੋਂ ਮੌਤ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਵੀ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਟੀਕਾਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਪੱਧਰ ਘੱਟਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਉਮਰ ਵਧਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਵਾਧੂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

## ਕਿਹੜੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ, ਟੈਟਨਸ ਅਤੇ ਡਿਪਥੀਰੀਆ ਦੇ ਟੀਕੇ ਵੱਖਰੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ, ਸਗੋਂ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

**NACI** ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੀਕਾਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਹਰ 10 ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਟੈਟਨਸ ਅਤੇ ਡਿਪਥੀਰੀਆ (Td) ਟੀਕੇ ਦੀ ਬੁਸਟਰ ਖੁਰਾਕ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਾਲਗ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਟੀਕਾਕਰਨ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ **Tdap** ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ (ਜੋ ਕਿ ਪਰਟੂਸਿਸ [ਕਾਲੀ ਖੰਘ] ਤੋਂ ਵੀ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੈ) ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਦੇ ਵੀ ਇਹ ਟੀਕੇ ਨਹੀਂ ਲਏ ਹਨ, ਪਹਿਲਾਂ **Tdap-IPV** ਟੀਕੇ ਦੀ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ (**Tdap** ਪਲੱਸ ਪੋਲੀਓ ਰੋਕਥਾਮ), ਕਿਸੇ ਵੀ **Td**-ਯੁਕਤ ਟੀਕੇ ਦੀਆਂ ਦੋ ਖੁਰਾਕਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ, **Td, Tdap, Tdap-IPV**) ਦੇ ਨਾਲ ਦੇਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਟੀਕਿਆਂ ਦੀ ਸਹੀ ਲੜੀ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਇਹਨਾਂ ਟੀਕਿਆਂ ਦੀ ਕੀਮਤ ਕਿੰਨੀ ਹੈ?

ਸੂਬੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਹਰ 10 ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ **Td** ਅਤੇ/ਜਾਂ **Tdap** ਟੀਕਿਆਂ ਲਈ ਜਨਤਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫੰਡ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਅਪਵਾਦ ਹੈ ਅਤੇ 50 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ **Td** ਟੀਕੇ ਦੀ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਲਈ ਫੰਡ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਸੂਬੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ **Td**-ਯੁਕਤ ਟੀਕਿਆਂ ਦੀ ਹੋਰ ਕਵਰੇਜ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਟੀਕਾ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੇ ਸੂਬੇ ਜਾਂ ਖੇਤਰ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ, ਟੀਕੇ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੇਅਰ ਅਤੇ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦੇਖਭਾਲ ਕਲੀਨਿਕਾਂ, ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਕਲੀਨਿਕਾਂ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਇਹ ਟੀਕੇ ਇਸ ਪੈਂਫਲੈਟ ਵਿੱਚ ਚਰਚਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਹੋਰ ਟੀਕਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

# ਮੈਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨ ਮੈਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਮਿਲ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹਨ?

- 1) ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਕਿਆਂ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- 2) ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਦਫ਼ਤਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਟੀਕੇ ਲੱਗੇ ਸਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਰਜਿਸਟਰ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।
- 3) ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਇਤਿਹਾਸ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਦੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਵੀ ਹਨ।

## ਟੀਕਾਕਰਨ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ

ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਟੀਕਿਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- 1) ਅਗਲਾ ਪੰਨਾ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪ੍ਰਿੰਟ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਇਸ ਚਾਰਟ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਹਰੇਕ ਟੀਕੇ ਨੂੰ ਦਰਜ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ। ਇਸ ਰਿਕਾਰਡ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੋਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਿਹਤ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।
- 2) ਆਪਣੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਦਫ਼ਤਰ ਤੋਂ ਇੱਕ ਕਾਰਡ ਜਾਂ ਕਿਤਾਬਚਾ ਮੰਗੋ।
- 3) ਆਪਣੇ ਕੰਪਿਊਟਰ, ਫ਼ੋਨ ਜਾਂ ਟੈਬਲੈੱਟ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਟੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਟਰੈਕ ਕਰਨ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ **CANimmunize** ਵੈਕਸੀਨ ਅਤੇ ਐਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
  - ਆਪਣੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਰਿਕਾਰਡ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਟੋਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਐਕਸੈਸ ਕਰੋ
  - ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਦੋਂ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਯਾਦ-ਪੱਤਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ
  - ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਲਈ ਖਾਸ ਟੀਕਾਕਰਨ ਬਾਰੇ ਤੱਥ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ

ਇਸ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਆਈਕਨ 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ:

ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ



GET IT ON  
Google Play



Download on the  
App Store



# ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?

Public Health Agency of Canada ਨੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਨਤਕ ਸਰੋਤ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਹਨ:



## ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਟੀਕਾਕਰਨ

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/vaccination-adults.html>



## ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਟੀਕੇ

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/coronavirus-disease-covid-19/vaccines.html>



## ਫਲੂ (ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ)

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/flu-influenza.html>



## ਟੀਕੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸੰਭਾਵੀ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/vaccination-children/safety-concerns-side-effects.html>



## ਟੀਕੇ ਰਾਹੀਂ ਰੋਕਥਾਮਯੋਗ ਬੀਮਾਰੀਆਂ (ਕਾਰਨ, ਲੱਛਣ, ਜੋਖਮ, ਇਲਾਜ, ਆਦਿ)

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases.html?vaccine-preventable>



## ਸਿਹਤਮੰਦ, ਪਹਿਲਾਂ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕੀਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਸੂਬਾਈ ਅਤੇ ਖੇਤਰੀ ਰੁਟੀਨ ਟੀਕਾਕਰਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/provincial-territorial-immunization-information/routine-vaccination-healthy-previously-immunized-adult.html>

## ਲੇਖਕ

ਡਾ. ਸਮੀਰ ਕੇ. ਸਿਨਹਾ, **MD, DPhil, FRCPC, FRSM, FCAHS, AGSF**

Toronto Metropolitan University ਦੇ National Institute on Ageing, ਹੈਲਥ ਪਾਲਿਸੀ ਰਿਸਰਚ ਦੇ ਡਾਇਰੈਕਟਰ; University of Toronto ਅਤੇ Toronto Metropolitan University ਦੇ Medicine, Family and Community Medicine, Health Policy, Management and Evaluation ਦੇ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ; Sinai Health System ਅਤੇ University Health Network ਦੇ ਜੇਰੀਆਟ੍ਰੀਸ਼ੀਅਨ ਅਤੇ ਕਲੀਨੀਸ਼ੀਅਨ ਵਿਗਿਆਨੀ

ਅਰੁਸ਼ਨ ਅਰੁਲਨਬੀ, **MPH**

ਨੀਤੀ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਕ, National Institute on Ageing, Toronto Metropolitan University

## ਮਾਹਰ ਸਮੀਖਿਅਕ

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਯੋਗਦਾਨੀਆਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਪੈਂਫਲੈਟ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ 'ਤੇ ਮਾਹਰ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ।

ਡਾ. ਜੈਨੀ ਜੌਹਨਸਟੋਨ, **MD, PhD, FRCPC**

ਮੈਡੀਕਲ ਡਾਇਰੈਕਟਰ, Infection Prevention and Control, Sinai Health; University of Toronto Infectious Disease Departmental Division ਦੇ ਡਾਇਰੈਕਟਰ; ਐਸੋਸੀਏਟ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ, Department of Laboratory Medicine and Pathobiology, University of Toronto

ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਸਬੀਨਾ ਵੇਹਰਾ-ਮਿਲਰ, **MSc**

Unambiguous Science ਦੇ ਸੰਸਥਾਪਕ

ਪੈਂਫਲੈਟ ਦਾ ਮੌਜੂਦਾ ਸੰਸਕਰਣ Merck Canada Inc., Moderna, Pfizer Canada ਅਤੇ Sanofi ਦੀ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੁਆਰਾ ਸੰਭਵ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸਾਰੀ ਖੋਜ, ਲਿਖਤ ਅਤੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ NIA ਦੁਆਰਾ ਠੋਸ ਸਬੂਤਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਸੁਤੰਤਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। Merck Canada Inc., Moderna, Pfizer Canada ਅਤੇ Sanofi ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਸਿਰਫ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਸੀ।



ਲੇਖਕ: ਨੈਸ਼ਨਲ National Institute on Ageing

ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ: ਨਵੰਬਰ 2022 (ਨਵੰਬਰ 2025 ਨੂੰ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ)

