

## ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕੇ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੰਬੰਧੀ ਵੀਡੀਓ ਸਕਰਿਪਟ

### ਇਸ ਸਕਰਿਪਟ ਟੈਪਲੇਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ

ਇਸ ਵੀਡੀਓ ਸਕਰਿਪਟ ਵਿਚਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਕਈ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਵੈਕਸੀਨ ਕਲੀਨਿਕ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਕਰਿਪਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਜਿਹੀ ਵੀਡੀਓ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਵੈਕਸੀਨ ਕਲੀਨਿਕ ਦੀ ਪਰਮੇਸ਼ਨ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਪੇਸ਼ ਕਰੇ।

ਵੀਡੀਓ ਬਣਾਉਣ ਸਮੇਂ ਸਕਰਿਪਟ ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਭਾਗਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਢੁਕਵੇਂ ਹੋਣ। ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੀ ਦੀ ਸਾਰੀ ਸਮੱਗਰੀ, ਮਿਸ਼ਰਣ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਜਾਂ ਭਾਗਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਲਿਖਣ ਜਾਂ ਮੁੜ ਸੰਗਠਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਮਿੱਥ ਘੁੰਮ ਰਹੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸਮੱਗਰੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਗਏ ਹੋ, ਮਾਈਕਰੋ ਚਿੱਪਾਂ ਜਾਂ DNA ਬਾਰੇ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੋ। ਜਾਂ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਲੋਕ ਆਪਣਾ ਟੀਕਾ ਸ਼ਾਟ (ਲਗਵਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਤਿਆਰ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ID ਦੇ ਵੇਰਵੇ, ਲਾਗਤ, ਕੀ ਉਮੀਦ ਹੈ, ਅਤੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਸਿਰਫ ਸੁਝਾਅ ਹੀ ਹਨ-ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਸੁਮੇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੀਕ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇੱਕ ਟੈਪਲੇਟ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸਦਾ ਮਕਸਦ ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ ਦੀਆਂ ਵੀਡੀਓ ਲੋੜਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਲਚਕੀਲੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਚਕੀਲੇਪਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੀ ਸਕਰਿਪਟ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਕੜੀ ਜੋੜਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸਟੇਟਮੈਂਟਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਵੀਡੀਓ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਆਪਣੇ ਵੱਲੋਂ ਕੜੀ ਜੋੜਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸਟੇਟਮੈਂਟਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਦਿਓ।

ਸਾਡਾ ਸੁਝਾਅ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀ ਵੀਡੀਓ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਮਿੰਟਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਲੋਕ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਦੇਖ ਸਕਣ ਅਤੇ ਯਾਦ ਰੱਖ ਸਕਣ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਕੀ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਹੀ ਵੀਡੀਓ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਈ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਵੀਡੀਓ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ।

### ਸੁਝਾਈ ਗਈ ਸਕਰਿਪਟ

#### ਜਾਣ-ਪਛਾਣ/ਸ਼ੁਰੂਆਤ

|| ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸ਼ੁਰੂਆਤ || 10-15 ਸਕਿੰਟ: (ਆਪਣੀ ਜਾਣ)

ਪਛਾਣਕਰਵਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਸੰਗਠਨ ਦੀ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸੰਗਠਨ ਅੰਦਰ ਤੁਹਾਡੀ ਕੀ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕੀ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵੀਡੀਓ ਨੂੰ ਇੱਕ ਠਾਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਕਿਉਂ ਲਾ ਰਹੇ ਹੋ।

ਇੱਥੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ - ਸਾਰੇ ਵਿਗਿਆਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ - ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਸੱਚਮੁੱਚ ਹੀ ਬੜਾ ਜ਼ਬਰਦਸਤ ਹੋਵੇਗਾ।

ਜਿਹੜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੈਂ ਅੱਜ ਸਾਂਝੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਉਹ Washington State Department of Health (DOH, ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਸਟੇਟ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ) Centers for Disease Control and Prevention (CDC, ਰੋਗ ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਕੇਂਦਰ ਅਤੇ U.S. Food and Drug Administration (FDA, U.S. ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ) ਤੋਂ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਚੋਣ ਹੈ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸਰੋਤਾਂ ਜਿਵੇਂ Department of Health ਜਾਂ ਨਰਸਾਂ, ਡਾਕਟਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਸਿਹਤ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ੋਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹਾਂ।

### ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ :ਨਾਗਰਿਕਤਾ ਦਾ ਸਬੂਤ

ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯੂ.ਐਸ. ਦੇ ਨਾਗਰਿਕ ਹੋਣ ਦੀ ਜਾਂ ਨਾਗਰਿਕਤਾ ਦੇ ਸਬੂਤ ਦਿਖਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਵਿੱਚ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਲਈ ਨਾਗਰਿਕਤਾ ਜਾਂ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਸੰਬੰਧੀ ਕੋਈ ਰੋਕਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਹੀ ਨਿਯਮ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 12 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

### ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ :ID ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ID ਜਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਸਿਕਿਓਰਿਟੀ ਨੰਬਰ ਦੀ ਮੰਗ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

### ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ :ਲਾਗਤ

ਵੈਕਸੀਨ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਲਾਗਤ ਦੇ ਲਗਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬੀਮਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਖਰਚਾ ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਬਿਲ ਭਰਵਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਬੀਮਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਵੈਕਸੀਨ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਦੱਸੋ, ਪਰ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਬੀਮਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਵੀ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ! ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਵੀ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਲਾਗਤ ਦੇ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

### ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ :ਭਾਸ਼ਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸੰਚਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਵੈਕਸੀਨ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ। ਦੇ-ਭਾਸ਼ਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

*ਪੇਸ਼ਕਾਰ ਲਈ ਨੋਟ: ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਭਾਸ਼ਾ(ਭਰੋ ਜੇ ਵੀਡੀਓ ਵੇਖਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਢੁਕਵੀਆਂ ਹੋਣ।)*

### ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ :ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

ਇਸ ਸਮੇਂ ਇੱਥੇ 3 ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਜਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਲ ਮਰਨ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਹੀ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਬਹੁਤ ਅਸਰਦਾਰ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਜਾਂ ਮਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਹੀ ਬ੍ਰਾਂਡ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

- Pfizer ਦੀਆਂ ਦੋ ਖੁਰਾਕਾਂ ਹਨ, ਜੋ ਤਿੰਨ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਤਰਾਲ ਨਾਲ ਲਈਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। 12 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ Pfizer ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- Moderna ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀਆਂ ਵੀ ਦੋ ਖੁਰਾਕਾਂ ਹਨ, ਜੋ 4 ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਅੰਤਰਾਲ ਨਾਲ ਲਈਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ 18 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਲਗਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- Johnson & Johnson ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਹੀ ਖੁਰਾਕ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ 18 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਲਗਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ :ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ

ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਲਰਜੀ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਜ਼ਖਮ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁੱਝ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੇਗਾ। ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਨੂੰ 15 ਮਿੰਟ ਲਈ ਉਸੇ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੁਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਉਤੀਕ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਵੈਕਸੀਨ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਵੈਕਸੀਨ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਸਿੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।

ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਕਾਕਰਣ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਕਾਰਡ ਮਿਲੇਗਾ। ਇਹ ਕਾਰਡ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਇੱਕ ਰਿਕਾਰਡ ਜਾਂ ਸਬੂਤ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ ਲੱਗ ਚੁੱਕੀ ਹੈ। ਮਿਤੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਲਗਵਾਈ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਲਗਵਾ ਲਈਆਂ ਹਨ ਨੂੰ ਟਰੈਕ

ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਕਾਰਡ ਨੂੰ ਕੋਲ ਰੱਖੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਲਈ ਵੀ ਇਸ ਕਾਰਡ ਨੂੰ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਾਬਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾ ਲਈ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਕਾਰਡ ਗੁਆਚ ਵੀ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਫੋਟੋ ਲੈ ਲਓ ਜਾਂ ਇੱਕ ਫੋਟੋ-ਕਾਪੀ ਕਰਵਾ ਲਓ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ Pfizer ਜਾਂ Moderna ਵੈਕਸੀਨ ਲੱਗ ਚੁੱਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਸਮੇਂ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀ ਦੂਜੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ ਸਮਾਂ ਤੈਅ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਟੀਕਾਕਰਣ ਮੁਕੰਮਲ ਹੋ ਜਾਣ ਤੇ ਬਾਅਦ ਵੀ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ। ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਵਾਪਸ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀਤੇ ਸਨ। Pfizer ਜਾਂ Moderna ਦੀ ਆਪਣੀ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਤੋਂ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ, ਜਾਂ Johnson & Johnson ਦੀ ਆਪਣੀ ਇੱਕੋ-ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਤੋਂ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਤੁਹਾਡਾ ਟੀਕਾਕਰਣ ਮੁਕੰਮਲ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਟੀਕਾਕਰਣ ਮੁਕੰਮਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ [LifeAfterVaccine.org](http://LifeAfterVaccine.org) ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਦੇਖੋ।

### **ਜੇਕਰ ਵੈਕਸੀਨ ਬਾਰੇ ਆਮ ਪੁੱਛੇ ਜਾਂਦੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ 'ਧਾਰ' ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ :**

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨਾਂ FDA ਦੁਆਰਾ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਮਨਜ਼ੂਰ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਨ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਮੈਡੀਕਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗਾਂ ਵੱਲੋਂ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿ ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਾਈ ਜਾਵੇ।

ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਸ ਵੈਕਸੀਨ ਨੂੰ ਲਗਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਤਣਾਅ ਭਰਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਇਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੁੰਦੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਰੀਰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰੇਗਾ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੈਡੀਕਲ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਘਬਰਾ ਜਾਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਚੰਗਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਤਾਂ ਇਹ ਹੀ ਹੈ ਕਿ ਲਗਾਈ ਗਈ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀਆਂ ਲੱਖਾਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਅਸੀਂ ਵੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਪ੍ਰਤੀ ਬਿਲਕੁਲ ਇਕੋ ਜਿਹੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਨੂੰ ਬਸ ਬਾਹਵਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੋ ਕੁ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਥੋੜੀ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ੁਕਾਮ ਜਾਂ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਬੁਖਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਜਲਦੀ ਹੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਵੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ।

### **ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ :ਵੈਕਸੀਨ ਵਿਚਲੇ ਤੱਤ 'ਤੇ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਤੱਤਾਂ ਬਾਰੇ ਮਿੱਥ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ**

ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਚਰਬੀ, ਲੂਣ ਅਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਤੁਹਾਡੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਵੈਕਸੀਨ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਸਾਰੇ ਤੱਤ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹਨ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਵਿੱਚ ਭਰੂਣ ਜਾਂ ਭਰੂਣ ਦੇ ਸੈਲ, ਲੈਟੇਕਸ, ਧਾਤ, ਟਰੈਕਿੰਗ ਡਿਵਾਈਸਾਂ, ਰੱਖਿਅਕ ਕੈਮੀਕਲ, ਜਾਂ ਸੂਰ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਜਾਂ ਅੰਡੇ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਸਮੇਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਾਨਵਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੇ ਅੰਸ਼ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਵਾਈਰਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ।

### **ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ :ਵੈਕਸੀਨ ਵਿੱਚ ਟਰੈਕਿੰਗ ਜਾਂ ਚਿੱਪ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਮਿੱਥ**

ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਈਕਰੋਚਿੱਪਾਂ ਅਤੇ ਟਰੈਕਿੰਗ ਸੰਬੰਧੀ ਕੁੱਝ ਮਿੱਥ ਘੁੰਮ ਰਹੇ ਹਨ ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਵੈਕਸੀਨ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵੀ ਮਾਈਕਰੋਚਿੱਪ ਜਾਂ ਹੋਰ ਟਰੈਕਿੰਗ ਡਿਵਾਈਸ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਵੈਕਸੀਨ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਟਰੈਕ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਕਠੀ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਰਕਾਰ ਇਸ ਤੱਥ ਨੂੰ ਤਾਂ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ, ਪਰ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਰੈਕ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਣਗੇ !ਇਹ ਰਿਕਾਰਡ ਉਸ ਫਾਰਮ ਤੋਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਸਮੇਂ ਭਰਿਆ ਸੀ। ਸੋ ਇਸ ਲਈ ਵੈਕਸੀਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਚਿੱਪ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਵੀ ਚਿੱਪਾਂ ਨਹੀਂ ਲਗਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ! ਪ੍ਰਦਾਤਾ[ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈ [ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਟੀਕਾਕਰਣ ਸੰਬੰਧੀ ਲੋਗ ਕਰਨ ਲਈ ਸਟੇਟ ਰੋਗ-ਪ੍ਰਤੀਰੋਗ] ਇਮਿਊਨਾਈਜੇਸ਼ਨ (ਰਿਕਾਰਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਰਿਕਾਰਡਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਯਾਦ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਬੀਤ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਪ੍ਰਕੋਪ ਦੌਰਾਨ ਕੋਣ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।

## ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ :BIPOC ਭਾਈਚਾਰੇ ਲਈ ਵੈਕਸੀਨ ਸੁਰੱਖਿਆ

FDA ਨੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਬੂਤਾਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਇਹਨਾਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਨੂੰ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਖੁਦਮੁਖਤਿਆਰ ਮਾਹਰਾਂ ਨੇ ਇਹ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਉੱਚ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਨਸਲਾਂ ਅਤੇ ਜਨ-ਜਾਤੀਆਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਇਸ ਵੈਕਸੀਨ ਟਰਾਇਲ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਿਆ ਹੈ। Pfizer ਅਤੇ Moderna ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਲਈ, ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਟਰਾਇਲਾਂ ਵਿੱਚ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਲੱਗਭੱਗ 30 % ਭਾਗੀਦਾਰ ਹਿਸਪੈਨਿਕ, ਕਾਲੇ ਜਾਂ ਅਫਰੀਕੀ ਅਮਰੀਕੀ, ਏਸ਼ੀਅਨ, ਜਾਂ ਅਮਰੀਕੀ ਭਾਰਤੀ ਜਾਂ ਅਲਾਸਕਾ ਦੇ ਮੂਲ ਨਿਵਾਸੀ ਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਲੱਗਭੱਗ ਅੱਧੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਸਨ।

Johnson & Johnson ਵੈਕਸੀਨ ਲਈ, ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਟਰਾਇਲਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 38 ਕਾਲੇ ਜਾਂ ਅਫਰੀਕੀ ਅਮਰੀਕੀ, ਏਸ਼ੀਅਨ, ਜਾਂ ਅਮਰੀਕੀ ਭਾਰਤੀ ਜਾਂ ਅਲਾਸਕਾ ਦੇ ਮੂਲ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਵਜੋਂ ਜਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲੱਗਭੱਗ ਅੱਧੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਸਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਲੱਗਭੱਗ 45 % ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਹਿਸਪੈਨਿਕ ਜਾਂ ਲੀਤੀਨੀ ਅਮਰੀਕੀ ਵਜੋਂ ਪਛਾਣੇ ਗਏ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਟਰਾਇਲ ਦੌਰਾਨ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਕੋਈ ਵੀ ਵੱਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਪਾਈ ਗਈ ਸੀ।

## ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ :ਵੈਕਸੀਨ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ

ਵੈਕਸੀਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਬਣਾਉਣਾ ਸਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਸੰਕਰਮਣ ਹੋ ਜਾਣ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਲੜ ਸਕੋ। ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋਏ ਬਿਨਾਂ ਹੀ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਵੋਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਮਾਗਮ ਜਾਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਛੱਡਣੇ ਪੈਣਗੇ। ਇਹ ਉਹੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਰੁਟੀਨ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਦੂਜੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਲੜਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ, ਖਸਰਾ ਅਤੇ ਕਾਲੀ ਖੰਘ ਨਾਲ।

## ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ :ਵੈਕਸੀਨ ਕਿਸ ਨੂੰ ਲਗਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ

12 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਲੋਕ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਸਨ ਅਤੇ ਉਹ ਲੋਕ ਵੀ ਜੋ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਹਰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਲਈ ਜ਼ੋਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਲਗਵਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੈ। ਪਰ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਅਜੇ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਮੈਡੀਕਲ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਇਸ ਸਮੇਂ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਲਈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਸੀਮਤਾਈ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕੌਣ ਇਸਨੂੰ ਲਗਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਸਪਲਾਈ ਸੀਮਤ ਸੀ ਤਾਂ ਉਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਸਿਰਫ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਛੋਟੇ ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਸੀ। ਪਰ ਹੁਣ ਕਾਫ਼ੀ ਵੈਕਸੀਨ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਵਾਰੀ ਆਵੇਗੀ ! 12 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦਾ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਵਿੱਚ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ :ਉਹਨਾਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਵੈਕਸੀਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਜੋ ਗਰਭਵਤੀ ਹਨ ਜਾਂ ਆਪਣਾ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ

ਉਹ ਔਰਤਾਂ ਜੋ ਗਰਭਵਤੀ ਹਨ, ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਗਰਭਵਤੀ ਬਣਨਾ ਚਾਹ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਉਹ ਵੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਦੱਸਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਦੁੱਧ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਹੋਰ ਅਧਿਐਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਇਸਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ। ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਜਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵੈਕਸੀਨ ਦਾ ਕੋਈ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਵੈਕਸੀਨ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਹਰਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ।

**ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ :ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵੈਕਸੀਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹਾ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ**

ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਫੇਫੜੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਸ਼ੂਗਰ, ਜਾਂ ਮੋਟਾਪਾ ਸਮੇਤ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਵੈਕਸੀਨ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਵੇਗਾ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਧਾਰਤ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

**ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ :ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ**

ਕੁੱਝ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਹਰਵਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਥਕਾਵਟ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਜਾਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦਾ ਦਰਦ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਗੱਲਾਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਇਹ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਵੈਕਸੀਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਾ ਵੀ ਹੋਣ ਪਰ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਤਾਂ ਵੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਦੇ ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ-ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੋਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲੱਗਭੱਗ ਇੱਕ ਦਿਨ ਦੇ ਕਰੀਬ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਦੋ ਖੁਰਾਕਾਂ ਵਾਲੀ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਧਾਰਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਇਹਨਾਂ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਣ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹਲਕੇ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਹਿਣਾ ਅਸਾਨ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਲਾਗ ਲੱਗਣ ਨਾਲੋਂ ਤਾਂ ਘੱਟ ਹੀ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

**ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।**

- ਕੁੱਝ ਲੋਕ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਕਾਰਨ ਕੰਮ ਛੁੱਟ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਆਖਰੀ ਦਿਨਾਂ) ਵੀਕਐਂਡ (ਦੌਰਾਨ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਛੁੱਟੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕੋ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਿਫਟ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਨੂੰ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਆਰਾਮ ਕਰ ਸਕੋ।

**ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ :ਮਿੱਥ ਕਿ ਵੈਕਸੀਨ DNA ਵੀਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ**

ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ ਤੁਹਾਡੇ DNA ਨੂੰ ਨਾ ਹੀ ਬਦਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਵੈਕਸੀਨ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਹਦਾਈਤਾਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਕਦੇ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਵੇਂ ਇਸ ਨਾਲ ਲੜਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਸਹੀ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਬਣਾ ਸਕੇ। ਅਤੇ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਵੈਕਸੀਨ ਵਿੱਚ ਉਹ ਵਾਇਰਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜੋ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੋਵੇ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਵੈਕਸੀਨ ਰਾਹੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ।

## ਸਮਾਪਤੀ

ਮੈਂ/ਅਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਸ ਵੀਡੀਓ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ਕਿ ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਬਾਰੇ ਆਪਣਾ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਲਈ ਥੋੜਾ ਹੋਰ ਸਮਾਂ ਜਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨੀ ! ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ CovidVaccineWA.org 'ਤੇ ਜਾਓ। ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ-ਉਹ ਇੱਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਧਾਰਤ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਲਾਗੇ ਟੀਕਾਕਰਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਲੱਭਣ ਲਈ [vaccinelocator.doh.wa.gov](https://vaccinelocator.doh.wa.gov) 'ਤੇ Vaccine Locator (ਵੈਕਸੀਨ ਸਥਾਨ ਖੋਜਕ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਜਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, 1-833-VAX-HELP 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਤੇ ਫਿਰ # ਦਬਾਓ। ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਪੇਸ਼ਕਾਰ ਲਈ ਨੋਟ : ਜੇਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵੀਡੀਓ ਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ, ਤਾਂ 1-833-VAX-HELP ਦੀ ਬਜਾਏ 1-800-525-0127 ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਇਹ ਉਹੀ ਕਾਲ ਸੈਂਟਰ ਹੈ ਪਰ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਵਿੱਚ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸ਼ਬਦਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦੂਜੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਸਾਰਥਕਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

] ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਮਾਪਤੀ 10-15 ਸਕਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ [

ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਦੀ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਲਈ 1-800-525-0127 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਬੋਲੇ ਜਾਂ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਕਮਜ਼ੋਰ ਗਾਹਕਾਂ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ (Washington Relay) 711 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov) 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ।