ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿਹਤ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ
ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ

www.doh.wa.gov/cyshcn

Washington State Department of HEALTH

COVID-19 ਵੈਕਸੀਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ

ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ

Children and Youth with Special Health Care Needs (CYSHCN, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ) ਲਈ ਵੈਕਸੀਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ COVID-19 ਅਤੇ ਫਲੂ ਕਾਰਨ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਤੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ, ਹੱਥ ਧੋਣ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਪੇਸ਼ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ।

Centers for Disease Control and Prevention (CDC, ਰੋਗ ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਕੇਂਦਰ) ਅਤੇ American Academy of Pediatrics (ਅਮੈਰੀਕਨ ਅਕੈਡਮੀ ਆਫ਼ ਪੀਡੀਆਟ੍ਰਿਕਸ) ਵੱਲੋਂ 6 ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ COVID-19 ਅਤੇ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

COVID-19

- 6 ਮਹੀਨੇ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ Pfizer COVID-19 ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- 6 ਮਹੀਨੇ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ Moderna COVID-19 ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- Novavax COVID-19 ਵੈਕਸੀਨ 12 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।
- ਇਹ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਬਹੁਤ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹਨ।

ਫਲੂ

- ਟੀਕੇ: 6 ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਲੈਕੇ 64 ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਬ੍ਰਾਂਡ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। 2023-24 ਲਈ ਫਲੂ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਦੇ 4 ਰੂਪਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਨ ਨੂੰ ਹਰ ਸਾਲ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਫੈਲਣ ਵਾਲੇ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਰੂਪ ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਨੱਕ ਵਾਲਾ ਸਪਰੇਅ: ਇਹ ਇੱਕ ਲਾਈਵ ਐਟੇਨਿਊਏਟਿਡ ਵੈਕਸੀਨ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ 2 ਸਾਲ ਤੋਂ 49 ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤਣ ਲਈ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ। ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਿਊਨੀਟੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਕੁਝ ਖਾਸ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਹਾਈ ਡੋਜ਼ ਅਤੇ ਐਡਜੁਵੇਂਟਿਡ: ਇਹ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰੋਗ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। 65 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਇਸਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਕਿਉਂ ਲਗਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਵੈਕਸੀਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇਗੀ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ, ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਹੋਣ, ਜਾਂ COVID-19 ਕਾਰਨ ਮੌਤ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੋਵੇਗੀ।

- ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ COVID-19 ਨਾਲ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ "ਲੌਂਗ COVID-19" ਸਮੇਤ, ਥੋੜ੍ਹੇ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ) ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਲਟੀਸਿਸਟਮ ਇਨਫਲੇਮੇਟਰੀ ਸਿੰਡਰੋਮ (MIS-C) (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ) ਵਰਗੀਆਂ ਕੁਝ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਗੰਭੀਰ ਸਾਬਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਹੋਣ ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਮੌਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣਾ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।
- ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਫਲੂ ਨਾਲ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ "ਦਿਲ ਸੰਬੰਧੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ" ਸਮੇਤ, ਥੋੜ੍ਹੇ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣਾ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

CYSHCN ਨੂੰ COVID-19 ਅਤੇ ਫਲੂ ਕਾਰਨ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਲੋੜਾਂ ਜਾਂ ਕੁਝ ਨਿਸ਼ਚਤ ਮੈਡੀਕਲ ਸਥਿਤੀਆਂ (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ) ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ COVID-19 ਜਾਂ ਫਲੂ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਘਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਜੀਆਂ ਨੇ ਸਾਰੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਅਤੇ ਬੂਸਟਰ ਖੁਰਾਕਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀਆਂ ਹੋਣ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਵੀ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਲਗਵਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

COVID-19 ਅਤੇ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ CYSHCN ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ

ਜਿਹੜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ, ਉਹ ਵੀ COVID-19 ਵੈਕਸੀਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਲ ਵੈਕਸੀਨ ਨਾ ਲਗਵਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕੋ-ਇੱਕ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵੈਕਸੀਨ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਕਿਸੇ ਤੱਤ ਦੇ ਕਾਰਨ ਜਾਨਲੇਵਾ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਿਆ ਸੀ (ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਜਿਸਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ epi ਪੈਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ)।

  - COVID-19 ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ)
  - ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ)

ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਫਾਇਦੇ, ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਵੈਕਸੀਨ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

COVID-19 ਜਾਂ ਫਲੂ ਨਾਲ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਨੁਕਸਾਨ, ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵੈਕਸੀਨ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਇਹ ਹਨ:

- ਬਾਂਹ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
- ਥਕਾਵਟ
- ਸਿਰ ਦਰਦ
- ਬੁਖਾਰ
- ਠੰਢ ਲੱਗਣਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੋਰ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨਾਲ ਵੀ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ 1 ਤੋਂ 2 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਗੰਭੀਰ ਐਲਰਜੀ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲੀ ਸੀ, ਤਾਂ ਵੀ ਉਹ COVID-19 ਅਤੇ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਤਕਾਲ ਮਾੜੇ-ਪ੍ਰਭਾਵ ਉੱਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ 30 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਉੱਥੇ ਹੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੇਗਾ।

ਕਿਸੇ ਵੀ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਗੰਭੀਰ ਮਾੜੇ-ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਹ ਦਾ ਸੰਕਰਮਣ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ, ਵੈਕਸੀਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਗੰਭੀਰ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। COVID-19 ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਗੰਭੀਰ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਥੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ:

COVID-19 ਵੈਕਸੀਨ (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ)
ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ)

ਜੇਕਰ COVID-19 ਵੈਕਸੀਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ 9-1-1 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਕਿਵੇਂ ਲਗਵਾਵਾਂ?

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ COVID-19 ਅਤੇ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਵੈਕਸੀਨ ਲੋਕੇਟਰ (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਹੂਲਤਾਂ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨਾ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਵੈਕਸੀਨ ਕੇਂਦਰ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਲਈ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਜਾਂ ਬੈਠਣ ਅਤੇ ਵੈਕਸੀਨ ਲੱਗਣ ਤੋਂ

ਬਾਅਦ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਪੇਸ਼ ਆ ਰਹੀ ਹੋਵੇ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਚਮਕਦਾਰ ਰੌਸ਼ਨੀ ਅਤੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਪੈ ਰਹੇ ਰੌਲੇ-ਰੱਪੇ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੋਵੇ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਵੈਕਸੀਨ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੈਠਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਸ-ਪਾਸ ਸੈਰ ਕਰਨਾ।
- ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਬੈਠੇ ਹੋਏ ਹੀ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਹਿਣਾ।
- ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਨਪਸੰਦ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਦੇਣਾ।
- ਭੀੜ ਤੋਂ ਦੂਰ ਇੱਕ ਸ਼ਾਂਤ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣਾ।

ਮੈਨੂੰ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

COVID-19 ਲਈ, VaccinateWA.org/Kids 'ਤੇ ਜਾਓ

ਫਲੂ ਲਈ, Flufreewa.org (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ) 'ਤੇ ਜਾਓ

ਹੋਰ ਸਰੋਤ:

- ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ CYSHCN ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ) ਬਾਰੇ American Academy of Pediatrics ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ।
- ਅਪਾਹਜਤਾ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਲੋਕਾਂ (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ) ਲਈ CDC ਦੀ ਫਲੂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ।
- Lucile Packard Foundation ਵੱਲੋਂ CYSHCN ਦੇ ਲਈ COVID-19 ਸੰਬੰਧੀ ਸਰੋਤ (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ)
- Informing Families (ਇਨਫ਼ੋਰਮਿੰਗ ਫੈਮਿਲੀਜ਼) ਵੱਲੋਂ COVID-19 ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ)
- ਫਲੂ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਫਲੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਫਲੂ ਗਾਈਡ (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ)।
- Department of Health ਦਾ COVID-19 ਵੈਕਸੀਨ ਕਮਿਊਨੀਕੇਸ਼ਨ ਕਾਰਡ (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ) ਅਤੇ Center for Dignity in Healthcare for People with Disabilities (ਅਪਾਹਜਤਾ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡਿਗਨਿਟੀ ਇਨ ਹੈਲਥਕੇਅਰ) ਦੀ ਸੋਸ਼ਲ ਸਟੋਰੀ (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ), ਵੈਕਸੀਨ ਬਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- BLIND COVID Access ਫ਼ੋਨ ਲਾਈਨ (360-947-3330) ਨੇਤਰਹੀਣ ਅਤੇ ਘੱਟ ਨਜ਼ਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ COVID-19 ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਰੋਤਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। BLINDCOVID.com (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ) ਵੱਲੋਂ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਟੈਸਟਿੰਗ, ਵੈਕਸੀਨ ਕੇਂਦਰ ਅਤੇ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਵਿੱਚ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਾਧੂ ਸਰੋਤਾਂ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ ਦੀ ਮੇਜ਼ਬਾਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।
- CYSHCN ਦੇ ਖਾਸ ਸਵਾਲਾਂ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ cyshcn@doh.wa.gov 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ।

ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਫਾਰਮੈਟ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ, 1-800-525-0127 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਬਹਿਰੇ ਗਾਹਕ ਜਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਸੁਣਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 711 (Washington Relay) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ civil.rights@doh.wa.gov 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ।