Washington State Department of HEALTH

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਸਾਹ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਾਅ

ਜਨਵਰੀ 2024

ਹਾਲਾਂਕਿ COVID-19, ਰੇਸਪੀਰੇਟਰੀ ਸਿਨਸੀਸ਼ਿਅਲ ਵਾਇਰਸ, ਅਤੇ ਫਲੂ ਵਰਗੀਆਂ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹਲਕੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡਾ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ, ਦਿਲ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਉਣ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੇ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

COVID-19, ਫਲੂ, ਅਤੇ ਰੇਸਪੀਰੇਟਰੀ ਸਿਨਸੀਸ਼ਿਅਲ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵੀ ਗੰਭੀਰ ਖਤਰੇ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ, ਇਹਨਾਂ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਮਿਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਖੁਦ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਲਈ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ।

ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ, ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਧੋਣਾ, ਬਿਮਾਰ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ, ਅਤੇ COVID-19 ਅਤੇ ਫਲੂ ਦੇ ਟੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਅਪ ਟੂ ਡੇਟ ਰਹਿਣਾ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਅਤੇ ਫਲੂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰੇਸਪੀਰੇਟਰੀ ਸਿਨਸੀਸ਼ਿਅਲ ਵਾਇਰਸ ਸੀਜ਼ਨ (ਸਤੰਬਰ-ਜਨਵਰੀ) ਦੌਰਾਨ ਰੇਸਪੀਰੇਟਰੀ ਸਿਨਸੀਸ਼ਿਅਲ ਵਾਇਰਸ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਮੈਨੂੰ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਕਿਉਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਆਪਣੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ, ਦਿਲ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਕਸਰ ਬੁਖ਼ਾਰ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ COVID-19, ਫਲੂ ਅਤੇ ਰੇਸਪੀਰੇਟਰੀ ਸਿਨਸੀਸ਼ਿਅਲ ਵਾਇਰਸ ਦੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ?

ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਕੀਤੇ ਗਏ ਅਨੇਕਾਂ ਅਧਿਐਨ ਇਹ ਸਾਬਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਲਾਭ, ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਹਨ। Centers for Disease Control and Prevention (CDC, ਰੋਗ ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਕੇਂਦਰ), American College of Obstetricians and Gynecologists, ਅਤੇ Society for Maternal-Fetal Medicine ਵੱਲੋਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਇਹਨਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਅਤੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। **ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ COVID-19, ਫਲੂ ਅਤੇ ਰੇਸਪੀਰੇਟਰੀ ਸਿਨਸੀਸ਼ਿਅਲ ਵਾਇਰਸ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲਗਵਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।**

COVID-19, ਫਲੂ ਅਤੇ ਰੇਸਪੀਰੇਟਰੀ ਸਿਨਸੀਸ਼ਿਅਲ ਵਾਇਰਸ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਮਾਂ ਕਿਹੜਾ ਹੈ?

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਿਮਾਹੀ ਦੌਰਾਨ, ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਅਤੇ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਰੇਸਪੀਰੇਟਰੀ ਸਿਨਸੀਸ਼ਿਅਲ ਵਾਇਰਸ ਸੀਜ਼ਨ ਦੌਰਾਨ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ 32 ਤੋਂ 36 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਰੇਸਪੀਰੇਟਰੀ ਸਿਨਸੀਸ਼ਿਅਲ ਵਾਇਰਸ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਗਰਭਵਤੀ ਮਾਤਾ ਜਨਮ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 14 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਰੇਸਪੀਰੇਟਰੀ ਸਿਨਸੀਸ਼ਿਅਲ ਵਾਇਰਸ ਵੈਕਸੀਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਰੇਸਪੀਰੇਟਰੀ ਸਿਨਸੀਸ਼ਿਅਲ ਵਾਇਰਸ ਵੈਕਸੀਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪਵੇਗੀ (ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਾਮਲਿਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ)। ਆਪਣੀ ਅਗਲੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਦਾ ਸਹੀ ਸਮਾਂ ਕਿਹੜਾ ਹੈ।

COVID-19, ਫਲੂ ਅਤੇ ਰੇਸਪੀਰੇਟਰੀ ਸਿਨਸੀਸ਼ਿਅਲ ਵਾਇਰਸ ਦੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਮੇਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ?

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ COVID-19, ਫਲੂ ਅਤੇ ਰੇਸਪੀਰੇਟਰੀ ਸਿਨਸੀਸ਼ਿਅਲ ਵਾਇਰਸ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਹੋਣ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਦੇ ਫਲਸਰੂਪ ਪਲੇਸੈਂਟਾ/ਨਾਭੀਨਾਲ ਰਾਹੀਂ, ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਰਾਹੀਂ ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ 6 ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਹੋਣ ਤੱਕ COVID-19 ਜਾਂ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਲਈ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਯੋਗ ਹੋਣ 'ਤੇ COVID-19 ਜਾਂ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣਾ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਮੈਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਸਾਹ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਲਈ ਯੋਗ ਹਾਂ?

COVID-19 – ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ 2023-2024 COVID-19 ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਕੋਈ ਵੀ ਖੁਰਾਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ 2023-2024 COVID-19 ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਹਰ ਬ੍ਰਾਂਡ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ।

ਫਲੂ – ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ 2023-2024 ਦੇ ਫਲੂ ਸੀਜ਼ਨ ਲਈ ਅਜੇ ਤੱਕ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ। ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲਾਇਸੰਸਸ਼ੁਦਾ, ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਅਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਪਰੇਅ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਰੇਸਪੀਰੇਟਰੀ ਸਿਨਸੀਸ਼ਿਅਲ ਵਾਇਰਸ – ਰੇਸਪੀਰੇਟਰੀ ਸਿਨਸੀਸ਼ਿਅਲ ਵਾਇਰਸ ਸੀਜ਼ਨ (ਸਤੰਬਰ-ਜਨਵਰੀ) ਦੌਰਾਨ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ 32 ਤੋਂ 36 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਰੇਸਪੀਰੇਟਰੀ ਸਿਨਸੀਸ਼ਿਅਲ ਵਾਇਰਸ ਵੈਕਸੀਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਰੋਤ:

ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ COVID-19 ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ (cdc.gov)

https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/recommendations/pregnancy.html

ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ | CDC

https://www.cdc.gov/flu/highrisk/qa_vacpregnant.htm

ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਰੇਸਪੀਰੇਟਰੀ ਸਿਨਸੀਸ਼ਿਅਲ ਵਾਇਰਸ ਵੈਕਸੀਨ | CDC

https://www.cdc.gov/vaccines/vpd/rsv/public/pregnancy.html

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 doh.information@doh.wa.gov 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ।