ਵੈਕਸੀਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੰਭਾਲ: ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ

ਇਹ ਜਾਣੋ ਕਿ ਅਗਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਕੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖਣੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਖਿਆਲ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖਣਾ ਹੈ

ਉਹ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟਸ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਿਚ ਕੁਝ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਥਕੇਵਾਂ ਅਤੇ ਸਿਰਦਰਦ

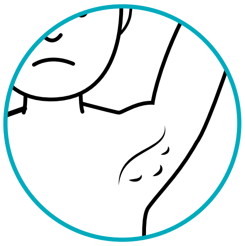
ਉਬੱਤ ਆਉਣਾ, ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਟੱਟੀਆਂ ਲੱਗਣਾ

ਬੁਖਾਰ, ਪਾਲਾ ਲੱਗਣਾ ਅਤੇ ਕਾਂਬਾ ਲੱਗਣਾ

ਪੱਠਿਆਂ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਵਿਚ ਦਰਦ

ਵੈਕਸੀਨ ਲੱਗੀ ਥਾਂ ’ਤੇ ਦਰਦ, ਲਾਲੀ, ਅਤੇ ਸੋਜ

ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਲਈ:
7 ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ



ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ: ਕੱਛ ਹੇਠ ਲਿੰਫ ਨੋਡਜ਼ ਦਾ ਸੁੱਜਣਾ

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ (ਫਲੂ) ਦੀ ਨੱਕ ਵਿਚ ਸਪਰੇਅ ਰਾਹੀਂ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ: ਨੱਕ ਬੰਦ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਨੱਕ ਵਗਣਾ

ਐੱਮ ਐੱਮ ਆਰ ਅਤੇ ਵੈਰੀਚੇਲਾ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ: ਟੀਕਾ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੁਖਾਰ, ਧੱਫੜ, ਅਤੇ ਤਕਰੀਬਨ 1-2 ਹਫਤਿਆਂ ਲਈ ਹੋਰ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਬਹੁਤੇ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ ਹਲਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ 1-2 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਹਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ

ਵੈਕਸੀਨ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟਾਂ ਲਈ
immunizebc.ca/immunization-schedules/school-age
’ਤੇ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ ਦੀਆਂ ਫਾਈਲਾਂ ਪੜ੍ਹੋ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਅਗਲੇ ਸਫੇ ਦੇਖੋ:

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ/ਸਕਦਾ ਹਾਂ?
- ਮਦਦ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ
- ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਕਦੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਜ਼ਬਾਨਾਂ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਪੰਜਾਬੀ, 简体中文 (ਸਿੰਪਲੀਫਾਇਡ ਚਾਇਨੀਜ਼), 繁體中文 (ਟ੍ਰੈਡੀਸ਼ਨਲ ਚਾਇਨੀਜ਼), فارسی (ਫਾਰਸੀ), 한국어 (ਕੋਰੀਅਨ), ਅਤੇ ਹੋਰ ਜ਼ਬਾਨਾਂ

BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority
British Columbia
ImmunizeBC
09/23

ਵੈਕਸੀਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੰਭਾਲ: ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ/ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਟੀਕਾ ਲੱਗੀ ਥਾਂ ’ਤੇ ਦਰਦ ਜਾਂ ਸੋਜ ਲਈ:

- ☑ ਉਸ ਥਾਂ ’ਤੇ ਠੰਢਾ, ਗਿੱਲਾ ਕੱਪੜਾ ਜਾਂ ਲਪੇਟਿਆ ਹੋਇਆ ਆਈਸ ਪੈਕ ਰੱਖੋ।
- ☑ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਜਾਂ ਲੱਤ ਦਿਨ ਵਿਚ ਕਈ ਵਾਰੀ ਹਿਲਾਉਣ ਦਿਉ।
- ☑ ਬੇਆਰਾਮੀ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਕਾਊਂਟਰ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਦਿਉ *(ਹੇਠਾਂ ਦੇਖੋ)*।

ਬੁਖਾਰ ਲਈ:

- ☑ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦਿਉ।
- ☑ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਤਰਲ ਪੀਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਉ।
- ☑ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਲਕੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣ ਦਿਉ।
- ☑ ਬੁਖਾਰ ਥੱਲੇ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਅਤੇ ਬੇਆਰਾਮੀ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਾਊਂਟਰ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਦਿਉ *(ਹੇਠਾਂ ਦੇਖੋ)*।

ਸਰੀਰ ਦੀ ਥਾਂ	ਆਮ ਹੱਦ	ਬੁਖਾਰ
ਕੱਛ	36.5-37.5 °C	≥ 37.6 °C
ਮੂੰਹ*	35.5-37.5 °C	≥ 37.6 °C
ਕੰਨ	35.8-38 °C	≥ 38.1 °C
ਰੈਕਟਲ (ਬਮ)**	36.6-38 °C	≥ 38.1 °C

ਨੋਟ: ਮੱਥੇ ਤੋਂ ਬੁਖਾਰ ਚੈੱਕ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਗਲਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

*5 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਨਾ ਵਰਤੋ।
**ਰੈਕਟਲ (ਬਮ) ਵਾਲੇ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਿਰਫ ਤਾਂ ਹੀ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰਨ ਵਿਚ ਆਰਾਮਦੇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਦਰਦ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ

ਬੁਖਾਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸਦਾ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਪੀੜ ਅਤੇ ਦਰਦ ਤੋਂ ਆਰਾਮ ਲਈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਰਾਮਦੇਹ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕਾਊਂਟਰ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ☑ **ਐਸੀਟਾਮਿਨੋਫਿਨ**, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟਾਇਲੇਨੋਲ।
- ☑ **ਆਈਬਿਉਪਰੋਫੈਨ**, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਡਵਿਲ।

ਕਾਊਂਟਰ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਸੇਫਟੀ ਲਈ ਸੁਝਾਅ:

- ☑ ਸਦਾ ਲੇਬਲ ’ਤੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਦੱਸੀ ਗਈ ਮਿਕਦਾਰ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਦਿਉ।
- ☑ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਏ ਐੱਸ ਏ (ਐਸਪਰੀਨ) ਨਾ ਦਿਉ।

ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਕਦੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ

ਗੰਭੀਰ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟਸ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਜੇ ਇਹ ਹੋਣ ਤਾਂ ਐਕਸ਼ਨ ਲੈਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਫੌਰਨ ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਲਉ ਜੇ:

- ☑ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਿਚ ਐਲਰਜੀ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਰੀਐਕਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਛਪਾਕੀ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਜਾਂ ਗਲ਼ੇ, ਜੀਭ ਜਾਂ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੋਜ)। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਤੁਹਾਡੇ ਕਲੀਨਿਕ ਤੋਂ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ 911 ਨੂੰ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਲੋਕਲ ਐਮਰਜੰਸੀ ਨੰਬਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।
- ☑ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੀਜ਼ਰ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਜੇ ਸੀਜ਼ਰ 3 ਮਿੰਟ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ 911 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।
- ☑ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ 3 ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਿਨ ਬੁਖਾਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਕਦੇ ਕਦੇ, ਬੁਖਾਰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦੀ ਅਗੇਤੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਵੈਕਸੀਨ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ☑ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ ਲੱਗੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਦਰਦ ਹੈ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ, ਜਾਂ ਦਿਲ ਤੇਜ਼ ਧੜਕਦਾ, ਬੇਨੇਮਾ ਧੜਕਦਾ ਜਾਂ ਧੱਕ ਧੱਕ ਕਰਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ☑ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਫਿਕਰ ਵਾਲੀਆਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਪਾਣੀ ਘਟਿਆ ਹੈ, ਜਗਾਉਣਾ ਔਖਾ ਹੈ, ਰੰਗ ਬਹੁਤ ਪੀਲ਼ਾ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ, ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਉਲਟੀਆਂ ਜਾਂ ਟੱਟੀਆਂ ਲੱਗੀਆਂ ਹਨ)।

ਵੈਕਸੀਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੋਈ ਵੀ ਗੰਭੀਰ/ਅਤੇ ਜਾਂ ਅਣਚਿਤਵੇ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟਾਂ ਬਾਰੇ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੇ/ਕਲੀਨਿਕ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਰਿਕਾਰਡ ਇੱਥੇ ਦੇਖੋ
healthgateway.gov.bc.ca