

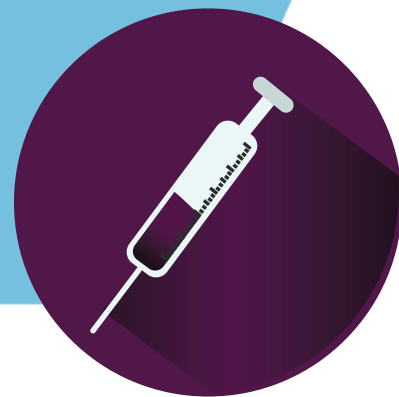
ਬਜ਼ਰਗ ਕੈਨੇਡੀਅਨਾਂ ਲਈ ਟੀਕਿਆਂ ਦੀ ਗਾਈਡ

ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਨਾਲ
ਬੁਢਾਪੇ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਾ

ਸਰਦੀਆਂ 2024

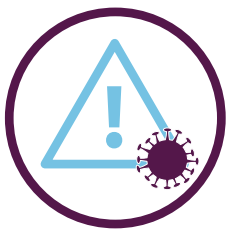
ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਇਸ ਪਰਚੇ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ:

- ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੁਢਾਪੇ ਨੂੰ ਸਮਰੱਥ ਕਰਨ ਲਈ ਟੀਕੇ ਕਿਉਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ
- COVID-19 ਟੀਕੇ
- Influenza ਟੀਕੇ (ਫਲੂ ਸ਼ਾਟ)
- RSV ਟੀਕੇ (2023 ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ)
- Pneumococcal (Pneumonia) ਟੀਕੇ
- Shingles ਟੀਕੇ
- Tetanus ਅਤੇ Diphtheria ਟੀਕੇ



ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੁਢਾਪੇ ਲਈ ਵੈਕਸੀਨ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹਨ?

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਟੀਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਰੂਰੀ ਹਨ, ਅਤੇ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਜ਼ੁਰਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।



ਵੱਧਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਵੱਧਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੂਤ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਗੰਭੀਰ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



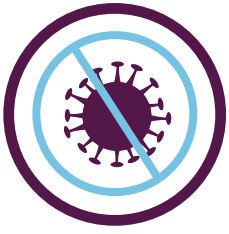
ਟੀਕਾਕਰਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ-ਰੋਕੂ ਲਾਗਾਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਵਾਇਰਸ ਜਾਂ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਇਸ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਟੀਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਵਾਇਰਸਾਂ ਜਾਂ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਲਾਗ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਵਧੇਰੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਟੀਕਾਕਰਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਜਦੋਂ ਵਧੇਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਵਾਇਰਸ ਜਾਂ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦਾ ਫੈਲਣਾ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਕਰਮਿਤ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਟੀਕੇ ਪ੍ਰਤੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਵਿਕਸਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਪਾਉਂਦੇ।



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



ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਕੁਝ ਛੂਤ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਖਿਲਾਫ ਜੋ ਸੁਰੱਖਿਆ ਟੀਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬੁਸਟਰ ਖੁਰਾਕਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਟੀਕੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿਕਲਪ ਹਨ
ਟੀਕੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਟੈਸਟਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬਹੁਤ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ! ਅਣਚਾਹੇ ਅਸਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਲਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਿਰਫ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਬਜ਼ੁਰਗ ਕੈਨੇਡੀਅਨਾਂ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਟੀਕੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੁਢਾਪੇ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਛੂਤ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਿਰੁੱਧ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਓ:

- COVID-19
- Influenza (flu)
- Respiratory Syncytial Virus (RSV)
- Pneumococcal disease (pneumonia)
- Shingles
- Tetanus ਅਤੇ diphtheria

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਧੂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, hepatitis A ਅਤੇ B, ਪੀਲਾ ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ rabies) ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਲਾਭ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵੈਕਸੀਨ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਲੋੜ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਟੀਕਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਮਾਂ ਕਿਹੜਾ ਹੈ।



ਸੁਝਾਅ: ਆਪਣੇ ਜਨਮਦਿਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਣਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਟੀਕਿਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਰੋਕਥਾਮ ਯੋਗ ਸਿਹਤ ਉਪਾਵਾਂ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ!

ਕਿੰਨੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਕੈਨੇਡੀਅਨਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ?

ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਵਰੇਜ ਟੀਚਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ ਕਿ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 80% ਬਜ਼ੁਰਗ ਕੈਨੇਡੀਅਨਾਂ ਨੂੰ pneumococcal ਵੈਕਸੀਨ ਅਤੇ ਸਾਲਾਨਾ ਫਲੂ ਸ਼ਾਟ ਦੋਵੇਂ ਮਿਲ ਚੁੱਕੇ ਹੋਣ। ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਬਾਰੇ ਨਵੀਨਤਮ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸਿਹਤ ਸਰਵੇਖਣ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਬਜ਼ੁਰਗ ਕੈਨੇਡੀਅਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੀ ਦਰ **ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਰਹੀ** ਹੈ:

36.3%

SHINGLES
ਵੈਕਸੀਨ

51.1%

PNEUMOCOCCAL
ਟੀਕਾ

62.4%

ਸਾਲਾਨਾ
INFLUENZA ਵੈਕਸੀਨ
(ਫਲੂ ਸ਼ਾਟ)

COVID-19 ਵੈਕਸੀਨ

ਸਭ
ਉਮਰਾਂ

1
ਇਸ ਮੌਸਮ
ਵਿੱਚ ਖੁਰਾਕ

ਮੁਫਤ

COVID-19 ਕੀ ਹੈ?

COVID-19 ਇੱਕ ਛੂਤ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ SARS-CoV-2 ਵਾਇਰਸ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਨੱਕ ਵਗਣਾ, ਛਿੱਕਾਂ, ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼ ਅਤੇ ਸਿਰ ਦਰਦ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ ਸਮੇਤ ਬੁਖਾਰ) ਜਾਂ ਘੱਟ ਆਮ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਮਤਲੀ, ਕਬਜ਼, ਦਸਤ, ਉਲਟੀਆਂ, ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ, ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੜਚਿੜਾਪਣ)।

COVID-19 ਦੀ ਲਾਗ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਸਾਹ ਦੀ ਦਿੱਕਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਓ।

ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ ਕਿਉਂ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ COVID-19 ਨਾਲ ਮੌਤ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਕਾਫ਼ੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ, 60 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ ਹੁਣ ਤੱਕ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ COVID-19 ਨਾਲ ਹੋਈਆਂ ਮੌਤਾਂ ਦਾ 92% ਹਿੱਸਾ ਹਨ।

ਨਵੇਂ COVID-19 ਟੀਕੇ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਟੀਕਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਮੌਜੂਦਾ SARS-CoV-2 ਸਟਰੇਨ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਬਿਹਤਰ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਗੇ ਜੋ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਪਿਛਲੇ COVID-19 ਟੀਕਾਕਰਨ ਜਾਂ SARS-CoV-2 ਲਾਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕਿਹੜੇ ਟੀਕਿਆਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ Canada's National Advisory Committee on Immunization (NACI) ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬਜ਼ੁਰਗ ਕੈਨੇਡੀਅਨਾਂ ਨੂੰ ਨਵੇਂ XBB.1.5 mRNA ਵਾਲੇ COVID-19 ਟੀਕੇ (Moderna or Pfizer-BioNTech) ਦੀ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ। ਅਗਲੇ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਸਾਰਣੀ ਨੋਟ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਟੀਕਾਕਰਨ ਅਤੇ ਲਾਗ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਨਵੇਂ XBB.1.5 ਵਾਲੇ mRNA COVID-19 ਟੀਕੇ ਦੀ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਦੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜਿਹੜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਇਮਿਊਨੋਕਮਿਊਨਾਈਜ਼ਡ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਿਛਲੀ COVID-19 ਟੀਕਾਕਰਨ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਨਵੇਂ XBB.1.5 mRNA ਵਾਲੇ COVID-19 ਟੀਕੇ ਦੀਆਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੋ ਖੁਰਾਕਾਂ ਲੈਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ COVID-19 ਟੀਕਾਕਰਨ ਜਾਂ ਲਾਗ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਗੈਰ-XBB.1.5 ਵਾਲੀ COVID-19 ਵੈਕਸੀਨ ਦੀਆਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲਈਆਂ ਹਨ?	ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਖੁਰਾਕ ਕਦੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਹੈ?
0	ਹੁਣ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। 8 ਹਫ਼ਤੇ ਉਡੀਕ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ, ਜੇ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ COVID-19 ਦੀ ਲਾਗ ਹੋਈ ਹੈ।
1	8 ਹਫ਼ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ COVID-19 ਟੀਕਾਕਰਨ ਜਾਂ ਲਾਗ।
2 ਜਾਂ ਵੱਧ	6 ਮਹੀਨੇ ਪਹਿਲਾਂ COVID-19 ਟੀਕਾਕਰਨ ਜਾਂ ਲਾਗ।

ਅੱਪਡੇਟ: 2024 ਦੇ ਬਸੰਤ ਰੁੱਤ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਕੇ, NACI ਨੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਬਜ਼ੁਰਗ ਕੈਨੇਡੀਅਨ, ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਇਮਿਊਨੋਕਮਿਊਨਾਈਜ਼ਡ ਹਨ, ਲੰਬੀ ਮਿਆਦ ਦੇ ਸੰਭਾਲ ਘਰਾਂ ਦੇ ਬਾਲਗ ਵਸਨੀਕ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਹੋਰ ਇਕੱਠੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਨੂੰ XBB.1.5- mRNA ਵਾਲੇ COVID-19 ਟੀਕੇ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਖੁਰਾਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

Moderna ਅਤੇ Pfizer-BioNTech mRNA ਟੀਕੇ COVID-19 ਦੇ ਤਰਜੀਹੀ ਟੀਕੇ ਹਨ, ਅਸਲੀ Novavax ਟੀਕਿਆਂ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜੋ mRNA ਟੀਕੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜਾਂ ਅਸਮਰੱਥ ਹਨ। Novavax XBB.1.5- ਵਾਲਾ COVID-19 ਟੀਕਾ ਜੋ ਦਸੰਬਰ 2023 ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਹੋਇਆ ਹੈ ਫਿਲਹਾਲ NACI ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਅਧੀਨ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਇਸ ਟੀਕੇ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਣ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਟੀਕਿਆਂ ਦੀ ਕੀਮਤ ਕਿੰਨੀ ਹੈ?

COVID-19 ਟੀਕੇ ਸਾਰੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨਾਂ ਲਈ ਮੁਫਤ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਮੈਂ ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਾਂ?

ਤੁਹਾਡੇ ਸੂਬੇ ਜਾਂ ਖੇਤਰ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਟੀਕੇ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਕਲੀਨਿਕਾਂ, ਮੁੱਢਲੀ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੰਭਾਲ ਕਲੀਨਿਕਾਂ, ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਰਾਹੀਂ ਵਿਆਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। **COVID-19 ਟੀਕੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਹੋਰ ਟੀਕਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।** ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।



INFLUENZA (FLU) ਟੀਕਾ

ਸਭ
ਉਮਰਾਂ

1
ਇਸ ਮੌਸਮ
ਵਿੱਚ ਖੁਰਾਕ

ਮੁਫਤ

INFLUENZA ਕੀ ਹੈ?

Influenza ਲਾਗਾਂ ਸਾਲ ਭਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ "ਫਲੂ ਦੇ ਮੌਸਮ" ਦੌਰਾਨ ਵਧੇਰੇ ਆਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਵੰਬਰ ਤੋਂ ਅਪਰੈਲ ਤੱਕ ਪਤਝੜ ਅਤੇ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ 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 10 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਕੁਝ ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਵਿਗੜਨਾ, ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਮੌਤ।

ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ ਕਿਉਂ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਬਜ਼ੁਰਗ ਕੈਨੇਡੀਅਨਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਨਿਮੋਨੀਆ, ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਅਤੇ ਮੌਤ)। ਹੋਰ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਵਾਲੀਆਂ ਆਬਾਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਚਿਰਕਾਲੀਨ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ, ਗਰਭਵਤੀ ਲੋਕ, ਲੰਬੀ ਮਿਆਦ ਦੇ ਸੰਭਾਲ ਘਰਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਚਿਰਕਾਲੀਨ ਸੰਭਾਲ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਅਤੇ ਮੂਲ ਨਿਵਾਸੀ ਲੋਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਨਿਮੋਨੀਆ ਦੇ ਨਾਲ, Influenza ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਮੌਤ ਦੇ ਅੱਠਵੇਂ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਵਜੋਂ ਦਰਜਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਅਨੁਮਾਨਤ 5,375 ਵਜੋਂ 90% ਮੌਤਾਂ ਸਾਲ 2022 ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗ ਕੈਨੇਡੀਅਨਾਂ ਦੀਆਂ ਹੋਈਆਂ।

ਕਿਹੜੇ ਟੀਕਿਆਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

ਬਜ਼ੁਰਗ ਕੈਨੇਡੀਅਨਾਂ ਲਈ ਦੋ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅੱਠ Influenza ਟੀਕੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ: inactivated ਇਨਐਕਟੀਵੇਟਿਡ Influenza ਵੈਕਸੀਨ (ਆਈਆਈਵੀ) ਅਤੇ recombinant Influenza ਵੈਕਸੀਨ (ਆਰਆਈਵੀ)। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਟੀਕੇ Influenza ਦੀਆਂ ਚਾਰ ਕਿਸਮਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਆਈਆਈਵੀ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵੈਕਸੀਨ ਵਿਕਲਪ, ਮਿਆਰੀ ਖੁਰਾਕ Influenza ਟੀਕੇ, ਜਾਂ ਵਧੀ ਹੋਈ Influenza ਟੀਕੇ ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, Fluzone High-Dose Quadrivalent (ਉੱਚ-ਖੁਰਾਕ) ਜਾਂ Fluad (ਸਹਾਇਕ ਸਮੇਤ) ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਸਿਰਫ ਇੱਕ RIV ਉਪਲਬਧ ਹੈ, Supemtek, ਜੋ ਉਨਤ Influenza ਵੈਕਸੀਨ ਵੀ ਹੈ।

NACI ਨੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਸਾਲ Influenza ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਟੀਕਿਆਂ ਵਿਚਲੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਟਰੇਨ ਅਕਸਰ ਮੌਜੂਦਾ Influenza ਵਾਇਰਸਾਂ ਨਾਲ ਬਿਹਤਰ ਮੇਲ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਇਕ ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੀ।

NACI ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਜ਼ੁਰਗ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਵਧੇ ਹੋਏ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਟੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ: Fluzone High-Dose Quadrivalent, Fluad ਜਾਂ Supemtek। ਇਹ ਟੀਕੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅੰਤਰ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਇੱਕ ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਲਾਭ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਇਹ ਟੀਕੇ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਟੀਕੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਟੀਕਿਆਂ ਦੀ ਕੀਮਤ ਕਿੰਨੀ ਹੈ?

ਸਾਰੇ ਟੀਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ; ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਉਹ ਸਾਰੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਮੁਫਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਲਬਰਟਾ, ਮੈਨੀਟੋਬਾ, ਨਿਊ ਬਰੰਸਵਿਕ, ਨੋਵਾ ਸਕੋਸ਼ੀਆ, ਓਟਾਰੀਓ, ਪਿਰੰਸ ਐਡਵਰਡ ਆਈਲੈਂਡ, ਸਸਕੈਚਵਾਨ ਅਤੇ ਯੂਕੋਨ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ Fluzone High-Dose Quadrivalent ਮੁਫਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬਿਰਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਅਤੇ ਓਟਾਰੀਓ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ Fluad ਮੁਫਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬਾਕੀ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ, Fluzone High-Dose Quadrivalent ਅਤੇ Fluad ਉਨਤ ਟੀਕੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਜੇਬ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਖਰਚੇ ਉੱਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਮੂਹਾਂ ਦੀ ਕਵਰੇਜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। Supemtek ਸਿਰਫ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਜੇਬ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਖਰਚੇ ਵਜੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ ਕਿੱਥੇ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਮਿਲੇਗੀ?

ਤੁਹਾਡੇ ਸੂਬੇ ਜਾਂ ਖੇਤਰ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਫਲੂ ਦੇ ਟੀਕੇ ਮੁੱਢਲੀ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੰਭਾਲ ਕਲੀਨਿਕਾਂ, ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਵਿਖੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਪਤਝੜ/ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ Influenza ਵੈਕਸੀਨ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ, **ਪਰ ਹਰ ਬਜ਼ੁਰਗ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਸਾਲਾਨਾ ਖੁਰਾਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।** ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ Influenza ਟੀਕੇ ਹੋਰ ਟੀਕੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਦੇ ਨਾਲ, ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

RSV ਟੀਕੇ (2023 ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ)

ਸਭ
ਉਮਰਾਂ

1
ਇਸ ਮੌਸਮ
ਵਿੱਚ ਖੁਰਾਕ

ਮੁਫਤ

RESPIRATORY SYNCYTIAL VIRUS (RSV) ਕੀ ਹੈ?

RSV ਇੱਕ ਵਾਇਰਸ ਹੈ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਕਰਮਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਅਤੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲਾਗ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ RSV ਲਾਗਾਂ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਮੌਸਮੀ ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਪੈਟਰਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਕਤੂਬਰ/ ਨਵੰਬਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਪਰੈਲ/ਮਈ ਵਿੱਚ ਖਤਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

RSV ਲਾਗਾਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੁਕਾਮ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹਲਕੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਨੱਕ ਵਗਣਾ, ਖੰਘਣਾ, ਛਿੱਕਾਂ, ਘਰਘਰਾਣਾ, ਬੁਖਾਰ, ਭੁੱਖ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਵਿੱਚ ਕਮੀ)। ਵਿਅਕਤੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠਲੀ ਸਾਹ ਨਾਲੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਨਿਮੋਨੀਆ), ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਵਿਗੜਨਾ, ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਮੌਤਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕਿਉਂਕਿ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ RSV ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਸਿਰਫ ਅਸਥਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਦੁਬਾਰਾ RSV ਲਾਗਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ ਕਿਉਂ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

RSV ਲਾਗਾਂ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਚਿਰਕਾਲੀਨ ਬਿਮਾਰੀ, ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਉਹ ਜੋ ਲੰਮੀ ਮਿਆਦ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ, ਉਮਰ ਵਧਣ ਦੇ ਨਾਲ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਦਰ ਵਧੇਰੇ ਪਾਈ ਗਈ ਹੈ, ਸਮੁੱਚੀ ਦਰ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ 80 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਾਲਾਨਾ ਦਰ ਅੱਠ ਗੁਣਾ ਵੱਧ ਹੈ।

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਿੱਚ RSV ਲਾਗਾਂ ਕਾਰਨ ਮੌਤ ਦਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਸਮੁੱਚੀ ਮੌਤ ਦਰ ਨਾਲੋਂ ਛੇ ਗੁਣਾ ਵੱਧ ਹੈ। Influenza ਅਤੇ COVID-19 ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, RSV ਵਾਲੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀਆਂ 85% ਮੌਤਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਨ।

ਕਿਹੜੇ ਟੀਕਿਆਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

ਇਸ ਸਮੇਂ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ 60 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਇੱਕ RSV ਵੈਕਸੀਨ, Arexvy ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਹਾਲਾਂਕਿ NACI ਦੀਆਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ 2024 ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ, **United States Centers for Disease Control and Prevention Advisory Committee on Immunization Practices (CDC ACIP)** ਨੇ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ **60 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਆਰਐਸਵੀ ਟੀਕਿਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸੂਚਿਤ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਹੈ।**

ਇਨ੍ਹਾਂ ਟੀਕਿਆਂ ਦੀ ਕੀਮਤ ਕਿੰਨੀ ਹੈ?

ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਟੀਕੇ ਓਟਾਰੀਓ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ ਖੁੱਦ ਖਰਚੇ ਉੱਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਜੋ ਲੰਬੀ ਮਿਆਦ ਦੇ ਸੰਭਾਲ ਘਰਾਂ, ਐਲਡਰ ਕੇਅਰ ਲਾਜ਼ ਅਤੇ ਕੁਝ ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ ਹੋਮ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ 60 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ Arexvy ਨੂੰ ਫੰਡ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਨਿੱਜੀ ਦਵਾਈ ਯੋਜਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਇਸ ਟੀਕੇ ਦੀ ਲਾਗਤ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮੈਂ ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਾਂ?

ਤੁਹਾਡੇ ਸੂਬੇ ਜਾਂ ਖੇਤਰ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਟੀਕੇ ਮੁੱਢਲੀ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੰਭਾਲ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਅਤੇ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾਏ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। **ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਕਿਹੜੇ ਟੀਕੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।**

PNEUMOCOCCAL ਟੀਕਾ

ਸਭ
ਉਮਰਾਂ

1
ਇਸ ਮੌਸਮ
ਵਿੱਚ ਖੁਰਾਕ

ਮੁਫਤ

PNEUMOCOCCAL ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਕੀ ਹਨ?

Pneumococcal ਰੋਗ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੁਆਰਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ *Streptococcus pneumoniae* (*S. pneumoniae*) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਫੇਫੜਿਆਂ, ਕੰਨ, ਸਾਈਨਸ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੇ ਪਰਵਾਹ ਜਾਂ ਕੋਦਰੀ ਦਿਮਾਗੀ ਪਰਣਾਲੀ ਦੀਆਂ ਲਾਗਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਨਿਮੋਨੀਆ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਲਾਗ, ਨਿਊਮੋਕੋਕਲ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਹੈ। ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ, ਖੰਘ, ਬੁਖਾਰ, ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ, ਠੰਢ ਲੱਗਣਾ, ਥਕਾਵਟ, ਮਤਲੀ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ, ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਆਮ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਨਾਲੋਂ ਤੇਜ਼ ਧੜਕਣ, ਦੁਵਿਧਾ ਜਾਂ ਚਿੜਚਿੜਾਪਣ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਆਮ ਤਾਪਮਾਨ ਤੋਂ ਘੱਟ ਅਤੇ ਦਸਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗ ਕੈਨੇਡੀਅਨਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਕਿਉਂ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਬਜ਼ੁਰਗ ਕੈਨੇਡੀਅਨਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਹਰ ਸਾਲ ਨਿਮੋਨੀਆ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਹੋਣ ਅਤੇ ਮੌਤਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਹਿੱਸਾ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਸਮੂਹ ਜੋ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਚਿਰਕਾਲੀਨ ਅਵਸਥਾਵਾਂ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਜਿਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼), ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਇਮਿਊਨੋਕੰਪਰੋਮਾਈਜ਼ਡ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, HIV ਲਾਗ, ਟਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਪਰਾਪਤਕਰਤਾ), ਅਤੇ ਕੁਝ ਵਿਵਹਾਰਕ / ਸਮਾਜਿਕ ਕਾਰਕਾਂ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ, ਬੇਘਰਹੋਣਾ) ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਹਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

Influenza ਦੇ ਨਾਲ, ਨਿਮੋਨੀਆ ਨੂੰ 2021 ਵਿੱਚ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਮੌਤ ਦੇ 10 ਵੇਂ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਵਜੋਂ ਦਰਜਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਕਿਹੜੇ ਟੀਕਿਆਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਦੋ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ pneumococcal ਟੀਕੇ ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ:

- Pneumococcal polysaccharide ਟੀਕਾ (PPV23)
- Pneumococcal conjugate ਟੀਕਾ (PCV10, PCV13, PCV15, PCV20)

ਹਰੇਕ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਨਾਮ ਦੇ ਅੰਦਰ ਨੰਬਰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਿੰਨੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ *S. pneumoniae* ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।

NACI ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ 65 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ Prevnar 20 (PCV20) ਵੈਕਸੀਨ, ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ, ਚਾਹੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ pneumococcal ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਇਆ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਵਿਕਲਪ ਵਜੋਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਕਦੇ pneumococcal ਟੀਕਾਕਰਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਾਲ ਬਾਅਦ Vaxneuvance (PCV15) ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ Pneumovax 23 (PPV23) ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਾਸਤੇ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੇ Pneumovax 23 ਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਜਾਂ Prevnar 13 (PCV13) ਦੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਹੈ, NACI ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ Prevnar 20 ਨੂੰ ਪੰਜ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਕੱਲੇ Prevnar 13 ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਹੈ, NACI ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ Prevnar 20 ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

NACI ਅਜੇ ਵੀ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ Prevnar 13 ਅਤੇ Pneumovax 23 ਦੀ ਨਿਰੰਤਰ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ Vaxneuvance ਅਤੇ/ਜਾਂ Prevnar 20 ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਟੀਕਿਆਂ ਦੀ ਕੀਮਤ ਕਿੰਨੀ ਹੈ?

Pneumovax 23 ਵੈਕਸੀਨ ਕੈਨੇਡਾ ਭਰ ਵਿੱਚ 65 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਮੁਫਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ Prevnar 13 ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਕਵਰੇਜ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। Vaxneuvance ਅਤੇ Prevnar 20 ਟੀਕੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਕਿਉਂਬਿਕ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਖਰਚੇ ਉੱਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਜੋ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਸਮੂਹਾਂ ਲਈ Prevnar 20 ਨੂੰ ਫੰਡ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਨਿੱਜੀ ਦਵਾਈ ਯੋਜਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਇਸ ਟੀਕੇ ਦੀ ਲਾਗਤ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮੈਂ ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ ਕਿੱਥੋਂ ਪਰਾਪਤ ਕਰਾਂ?

ਤੁਹਾਡੇ ਸੂਬੇ ਜਾਂ ਖੇਤਰ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਟੀਕੇ ਮੁੱਢਲੀ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੰਭਾਲ ਕਲੀਨਿਕਾਂ, ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਵਿਖੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

Pneumococcal ਟੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਪਰਚੇ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰੇ ਗਏ ਕੁਝ ਹੋਰ ਟੀਕਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।



SHINGLES ਵੈਕਸੀਨ

ਸਭ
ਉਮਰਾਂ

1
ਇਸ ਮੌਸਮ
ਵਿੱਚ ਖੁਰਾਕ

ਮੁਫਤ

SHINGLES ਕੀ ਹੈ?

Shingles (herpes zoster) ਇੱਕ ਲਾਗ ਹੈ ਜੋ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਚੇਚਕ ਵਾਇਰਸ ਦੁਬਾਰਾ ਸਰਗਰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। Shingles ਦੀ ਲਾਗ ਅਕਸਰ ਸਿਰ ਦਰਦ ਅਤੇ ਬੁਖਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਦਰਦਨਾਕ, ਫੇੜੇ ਵਾਲੇ ਖੱਫੜ ਵਜੋਂ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਲੋਕ ਗੰਭੀਰ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਲੰਬੇ, ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿਸ ਨੂੰ ਪੋਸਟ-ਹਰਪੇਟਿਕ ਨਿਊਰਾਲਜੀਆ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ 90 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਉਲਝਣਾਂ ਵਿੱਚ ਨਸਾਂ ਦਾ ਅਧਰੰਗ, ਨਜ਼ਰ ਦੀ ਕਮੀ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਜਾਂ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮੈਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਕਿਉਂ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਜਿਸ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਚੇਚਕ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ Shingles ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, 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 ਦੀ ਪਰਤੀਰੋਧਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ ਜਾਂ ਚਿਰਕਾਲੀਨ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹਨ।

ਕਿਹੜੇ ਟੀਕਿਆਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

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

ਕਲੀਨਿਕੀ ਪਰਖਾਂ ਵਿੱਚ, **Shingrix ਵੈਕਸੀਨ ਨੇ 50 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿੰਗਲਜ਼ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ 90%** ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ੀਲਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕੀਤਾ ਹੈ।

NACI ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ 50 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨਾਂ ਨੂੰ Shingrix ਵੈਕਸੀਨ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਲੋਕ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਪੁਰਾਣੀ Zostavax II ਵੈਕਸੀਨ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਹੋ ਕੇ ਹਟਿਆ ਹੈ।

ਇਸ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਕੀਮਤ ਕਿੰਨੀ ਹੈ?

ਅਲਬਰਟਾ, ਓਨਟਾਰੀਓ, ਪਿਰੰਸ ਐਡਵਰਡ ਆਈਲੈਂਡ, ਕਿਊਬਿਕ, ਯੂਕੋਨ, ਬਿਰਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ ਅਤੇ ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਅਤੇ ਇਨੂਇਟ ਲੋਕਾਂ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਹਿਰਾਸਤ ਵਿੱਚ ਲਏ ਗਏ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੰਘੀ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਪਰੋਗਰਾਮ, ਇਸ ਸਮੇਂ ਕੁਝ ਬਜ਼ੁਰਗ ਅਤੇ ਹੋਰ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਵਾਲੀਆਂ ਆਬਾਦੀਆਂ ਲਈ Shingrix ਵੈਕਸੀਨ ਮੁਫਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

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

ਮੈਂ ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਾਂ?

ਤੁਹਾਡੇ ਸੂਬੇ ਜਾਂ ਖੇਤਰ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, Shingrix ਟੀਕਾ ਮੁੱਢਲੀ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੰਭਾਲ ਕਲੀਨਿਕਾਂ, ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਵਿਖੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। **Shingrix ਟੀਕੇ ਨੂੰ ਇਸ ਪਰਚੇ ਵਿੱਚ ਦਰਸਾਏ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਹੋਰ ਟੀਕਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।** ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

TETANUS ਅਤੇ DIPHTHERIA ਵੈਕਸੀਨ

ਸਭ
ਉਮਰਾਂ

1
ਇਸ ਮੌਸਮ
ਵਿੱਚ ਖੁਰਾਕ

ਮੁਫਤ

TETANUS ਅਤੇ DIPHTHERIA ਕੀ ਹਨ?

Tetanus (ਜਬਾੜਾ ਅਕੜਾਅ) ਅਤੇ diphtheria ਦੋਵੇਂ ਦੁਰਲੱਭ ਪਰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਘਾਤਕ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

Tetanus ਦਰਦਨਾਕ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਉਕੜਨ ਅਤੇ ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਹੱਡੀ ਟੁੱਟਣਾ, ਮੌਤ)।

Diphtheria ਕਈ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹਲਕਾ ਬੁਖਾਰ, ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਚਮੜੀ ਦੀ ਲਾਗ, ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼, ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪਰਭਾਵਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਗੰਭੀਰ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੇਂਦਰੀ ਦਿਮਾਗੀ ਪਰਣਾਲੀ ਦੇ ਪਰਭਾਵ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਅਸਫਲਤਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ ਕਿਉਂ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਨਤੀਜੇ ਹੋਣ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, 60 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ Tetanus ਤੋਂ ਮੌਤ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਵੀ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਟੀਕਾਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਖਿਲਾਫ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਪੱਧਰ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਸਾਡੀ ਉਮਰ ਵੱਧਦਿਆਂ ਵਾਧੂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਪਰਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕਿਹੜੇ ਟੀਕਿਆਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ, tetanus ਅਤੇ diphtheria ਦੇ ਟੀਕੇ ਵੱਖਰੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ, ਬਲਕਿ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

NACI ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੀਕਾਕਰਨ ਪਰਪਤ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਹਰ 10 ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ tetanus ਅਤੇ diphtheria (Td) ਟੀਕਿਆਂ ਦੀ ਬੁਸਟਰ ਖੁਰਾਕ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਾਲਗ ਹੋਣ 'ਤੇ ਟੀਕਾ ਨਹੀਂ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ, Tdap ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ (ਜੋ pertussis [ਕਾਲੀ ਖੰਘ] ਤੋਂ ਵੀ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੈ) ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਲਗਾਂ ਵਾਸਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਦੇ ਵੀ ਇਹ ਟੀਕੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਹਨ, Tdap-IPV ਵੈਕਸੀਨ (Tdap ਜਮਹਾਂ ਪੋਲੀਓ ਰੋਕਥਾਮ) ਦੀ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ, ਕਿਸੇ ਵੀ Td-ਵਾਲੇ ਟੀਕੇ ਦੀਆਂ ਦੋ ਖੁਰਾਕਾਂ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, Td, Tdap, Tdap-IPV) ਦੀ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਟੀਕਿਆਂ ਦਾ ਸਹੀ ਕਰਮ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਟੀਕਿਆਂ ਦੀ ਕੀਮਤ ਕਿੰਨੀ ਹੈ?

ਸਿਰਫ ਕੁਝ ਸੂਬੇ ਅਤੇ ਖੇਤਰ ਹਰ 10 ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਜਨਤਕ ਤੌਰ 'ਤੇ Td ਟੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਫੰਡ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਅਧਿਕਾਰ ਖੇਤਰ Tdap ਟੀਕਿਆਂ ਲਈ ਕਵਰੇਜ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਮੈਂ ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਾਂ?

ਤੁਹਾਡੇ ਸੂਬੇ ਜਾਂ ਖੇਤਰ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਟੀਕੇ ਮੁੱਢਲੀ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੰਭਾਲ ਕਲੀਨਿਕਾਂ, ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਵਿਖੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। **ਇਹ ਟੀਕੇ ਇਸ ਪਰਚੇ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰੇ ਗਏ ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਟੀਕਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।** ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕਿਹੜੇ ਟੀਕੇ ਮਿਲ ਚੁੱਕੇ ਹਨ?

- 1) ਆਪਣੇ ਮੁੱਢਲੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਕਿਆਂ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- 2) ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਦਫਤਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਟੀਕੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਸਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਰਜਿਸਟਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਦੇ ਹਨ
- 3) ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਹਨ

ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਕਿਆਂ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ

ਤੁਸੀਂ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਟੀਕਿਆਂ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- 1) ਅਗਲੇ ਪੰਨੇ ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਅਤੇ ਪ੍ਰਿੰਟ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਇਸ ਚਾਰਟ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਹਰੇਕ ਵੈਕਸੀਨ ਨੂੰ ਲੌਗ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ। ਇਸ ਰਿਕਾਰਡ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੋਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਿਹਤ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।
- 2) ਆਪਣੇ ਟੀਕਾਕਰਨ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਦਫਤਰ ਨੂੰ ਕਾਰਡ ਜਾਂ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ
- 3) ਆਪਣੇ ਕੰਪਿਊਟਰ, ਫੋਨ ਜਾਂ ਟੈਬਲੇਟ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਟੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਟਰੈਕ ਕਰਨ ਲਈ **ਮੁਫਤ CANImmunize ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਅਤੇ ਐਪ** ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ。
 - ਆਪਣੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਰਿਕਾਰਡ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਟੋਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪਹੁੰਚ ਕਰੋ
 - ਰਿਮਾਈਡਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ ਕਿ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਦੋਂ ਕਰਨਾ ਹੈ
 - ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਟੀਕਾਕਰਨ ਬਾਰੇ ਤੱਥ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ

ਇਸ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਆਈਕਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ:

ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ



ਮੈਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?

The Public Health Agency of Canada ਨੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਜਨਤਕ ਸਰੋਤ ਬਣਾਏ ਹਨ:



ਸਿਰਫ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਨਹੀਂ: ਟੀਕਾਕਰਨ ਲਈ ਬਾਲਗ ਗਾਈਡ

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/publications/healthy-living/just-kids-adult-guide-vaccination.html>



COVID-19 ਲਈ ਟੀਕੇ

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



ਫਲੂ (Influenza)

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



ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸੰਭਾਵਿਤ ਅਣਚਾਹੇ ਅਸਰ

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



ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਯੋਗ ਬਿਮਾਰੀਆਂ (ਕਾਰਨ, ਲੱਛਣ, ਜੋਖਮ, ਇਲਾਜ, ਆਦਿ)

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



ਸਿਹਤਮੰਦ, ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਟੀਕਾਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਸੂਬਾਈ ਅਤੇ ਖੇਤਰੀ ਰੁਟੀਨ ਟੀਕਾਕਰਨ ਪਰੋਗਰਾਮ

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



ਟੀਕਾਕਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ (ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਡਿਊਲ)

ਪ੍ਰਾਂਤ ਅਤੇ ਖੇਤਰ ਅਨੁਸਾਰ

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/provincial-territorial-immunization-information.html>

ਲੇਖਕ

Dr. Samir K. Sinha, MD, DPhil, FRCPC, FCAHS, AGSF

Director of Geriatrics Sinai Health and University Health Network;
Director of Health Policy Research, National Institute on Ageing;
Professor, Departments of Medicine, Family and Community Medicine,
Health Policy, Management and Evaluation, University of Toronto

Arushan Arulnamby, MPH

Policy Analyst, National Institute on Ageing, Toronto Metropolitan University

ਮਾਹਰ ਸਮੀਖਿਆਕਾਰ

ਅਸੀਂ ਇਸ ਪਰਚੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਯੋਗਦਾਨ ਦੇਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਮੱਗਰੀ 'ਤੇ ਮਾਹਿਰ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ।

Dr. Jennie Johnstone, MD, PhD, FRCPC

Medical Director, Infection Prevention and Control, Sinai Health;
Infectious Diseases Departmental Division Director, University of Toronto;
Associate Professor, Department of Laboratory Medicine and Pathobiology,
University of Toronto

Ms. Sabina Vohra-Miller, MSc

Unambiguous Science ਦੇ ਸੰਸਥਾਪਕ

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਨੂੰ CSL Seqirus, GlaxoSmithKline, Moderna ਅਤੇ Sanofi ਤੋਂ ਬੇਰੋਕ ਵਿਦਿਅਕ ਗ੍ਰਾਂਟਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਮਰਥਨ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ।



ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀ ਖੋਜ, ਲਿਖਤ ਅਤੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ NIA ਦੁਆਰਾ ਠੋਸ ਸਬੂਤਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਸੁਤੰਤਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਰਿਪੋਰਟ ਵਿੱਚ ਦਰਸਾਏ ਗਏ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਜਾਂ ਗਲਤੀਆਂ ਇਕੱਲੇ NIA ਦੀਆਂ ਹਨ।

ਲੇਖਕ: National Institute on Ageing

ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ: ਦਸੰਬਰ 2022 (ਜਨਵਰੀ 2024 ਨੂੰ ਅਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ)



NIA NATIONAL
INSTITUTE
ON AGEING*



**Sinai
Health**

Healthy Ageing
and Geriatrics