

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ 5 ਤੋਂ 11 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਨ

ਕਿਊਬਿਕ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ 5-11 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ, ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਧਨ

Punjabi

ਉਪਲਬਧ ਵਿਗਿਆਨਕ ਗਿਆਨ ਦਾ ਸੰਖੇਪ

ਕੋਵਿਡ-19 ਅਤੇ 5 ਤੋਂ 11 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ

- 5-11 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਗੰਭੀਰ ਨਹੀਂ ਹਨ - ਕਿਊਬਿਕ ਵਿੱਚ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਹੁਣ ਤੱਕ 35,000 ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ, 52 ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਹਨ ਅਤੇ ਕੋਈ ਮੌਤ ਨਹੀਂ ਹੋਈ (16 ਅਕਤੂਬਰ, 2021 ਤੋਂ ਡੇਟਾ)। 5-11 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ, ਹਾਲਾਂਕਿ, ਵੇਵ ਦੌਰਾਨ ਪ੍ਰਤੀ 100,000 ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੇਸਾਂ ਵਾਲੇ ਉਮਰ ਸਮੂਹ ਸਨ।
- ਆਮ ਲੱਛਣ - ਬੁਖਾਰ, ਖੰਘ, ਗੰਧ ਦੀ ਕਮੀ, ਥਕਾਵਟ।
- ਸੰਭਵ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ - ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਉਲਝਣ, ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਲਟੀਸਿਸਟਮ ਇਨਫਲਾਮੇਟਰੀ ਸਿੰਡਰੋਮ (PIMS)- ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਦੁਰਲੱਭ ਪਰ ਗੰਭੀਰ ਨਤੀਜਾ ਜੋ ਲਾਗ ਤੋਂ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ: ਇਹ ਇਮਿਊਨ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਅੰਗਾਂ (ਦਿਮਾਗ, ਗੁਰਦੇ, ਜਿਗਰ, ਚਮੜੀ, ਦਿਲ) 'ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ, ਪ੍ਰਤੀ 100,000 ਬੱਚਿਆਂ (ਮਾਰਚ 2020 ਅਤੇ ਮਈ 2021 ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ) 6 ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕੇਸਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।
- ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ -ਕੋਵਿਡ- ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਕੋਵਿਡ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਸਪੱਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੈ: ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਲੇ 1-4% ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਕੋਵਿਡ (ਥਕਾਵਟ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ) ਦੇ ਨਾਲ ਲਗਾਤਾਰ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਲੱਛਣ COVID-19 ਦੇ ਕਾਰਨ ਹਨ।
- ਬੱਚਿਆਂ 'ਤੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰਭਾਵ - ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੇ ਉਪਾਅ ਸਕੂਲ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਸੰਗਠਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ, ਮਨੋ-ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਅਕਾਦਮਿਕ ਸਫਲਤਾ 'ਤੇ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੇ ਲਾਭ

ਭਾਵੇਂ ਕਿ 5-11 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਗੰਭੀਰ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਨ ਦੇ ਕੁਝ ਫਾਇਦੇ ਹਨ:

- ਫਾਈਜ਼ਰ-ਬਾਇਓਟੈਕ (Pfizer-BioNTech) ਵੈਕਸੀਨ (Comirnaty) ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ 90.7% ਸੁਰੱਖਿਆ
- ਬੱਚੇ ਲਈ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ, PIMS (ਅਤੇ ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੰਬੇ ਕੋਵਿਡ) ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਦਾ ਘੱਟ ਜੋਖਮ।
- ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਸੰਚਾਰਿਤ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਕਮੀ, ਜੋ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੋ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਨਵੇਂ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਰਤਨ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਸਾਰਣ ਦੇ ਜੋਖਮਾਂ ਵਿੱਚ ਕਮੀ, ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਕੂਲਾਂ ਲਈ ਸੰਭਾਵਿਤ ਕਲਾਸ ਬੰਦ ਹੋਣ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਘਟਾਈ
- ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਹਾਜ਼ਰੀ ਅਤੇ ਸਮਾਜੀਕਰਨ ਰਾਹੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਸਕੂਲੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਵੀ ਸੁਧਾਰ

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ 5 ਤੋਂ 11 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਨ

ਕੀ ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?

ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਇਮਯੂਨੋਸਪਰੈਸਡ ਹਨ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਾਲੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਲ ਗੰਭੀਰ ਸੰਕਰਮਣ ਦਾ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਸੰਕਰਮਣ ਕਰ ਚੁੱਕਾ ਹੈ, ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?

ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਲਾਗ ਲੱਗਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਮਿਆਦ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ (ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 8 ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ) ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਮਿਆਦ ਨੂੰ ਲੰਮਾ ਕਰਨ ਲਈ।

ਟੀਕਾਕਰਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੰਭਾਵੀ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

- 2-3 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹਲਕੇ ਪ੍ਰਭਾਵ: ਟੀਕੇ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਲਾਲੀ, ਦਰਦ ਅਤੇ ਸੋਜ, ਬਾਂਹ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਗੂੰਥੀਆਂ, ਪ੍ਰਣਾਲੀਗਤ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ (ਬੁਖਾਰ, ਥਕਾਵਟ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ)। 5-11 ਸਾਲ (30µg ਦੀ ਬਜਾਏ 10µg) ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਬਾਲ ਚਿਕਿਤਸਕ ਖੁਰਾਕ ਨਾਲ ਪ੍ਰਣਾਲੀਗਤ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- 14 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਮਾਇਓਕਾਰਡਾਈਟਿਸ ਜਾਂ ਪੈਰੀਕਾਰਡਾਈਟਿਸ (ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦੇ ਲਿਫਾਫੇ ਦੀ ਸੋਜਸ਼, ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਧੜਕਣ, ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ, ਥਕਾਵਟ, ਬੁਖਾਰ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਨਾਲ) ਦਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜੋਖਮ। ਕਿਊਬਿਕ ਵਿੱਚ 12-17 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਵੈਕਸੀਨ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀ 100,000 ਖੁਰਾਕਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਇਓਕਾਰਡਾਈਟਿਸ ਦੇ 3 ਕੇਸ ਦਰਜ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 16-17 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੜਕਿਆਂ ਵਿੱਚ। ਕੇਸ ਹਲਕੇ ਸਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਲਈ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਵਾਬਦੇਹ ਸਨ, ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਨ। ਘਰੇਲੂ ਡੋਟਾ ਦੇ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 8 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਤਰਾਲ ਨਾਲ ਘੱਟ ਜੋਖਮ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਫਾਈਜ਼ਰ-ਬਾਇਓਟੈਕ (Pfizer-BioNTech) ਦੇ ਕਲੀਨਿਕਲ ਅਜ਼ਮਾਇਸ਼ ਦੌਰਾਨ 5-11 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ 3,000 ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਮਾਇਓਕਾਰਡਾਈਟਿਸ ਜਾਂ ਪੈਰੀਕਾਰਡਾਈਟਿਸ ਦਾ ਕੋਈ ਕੇਸ ਨਹੀਂ ਦਰਜ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਨਮੂਨਾ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਛੋਟਾ ਹੈ, ਇਹ ਮੰਨਣਾ ਜਾਇਜ਼ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਜੋਖਮ ਅਜੇ ਵੀ 12-17 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਵੈਕਸੀਨ (ਫਾਰਮਾਕੋਵਿਜੀਲੈਂਸ) ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੀ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਅਤੇ ਨਿਰੰਤਰ ਨਿਗਰਾਨੀ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਟੀਕੇ ਦੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ?

- ਕਿਸੇ ਅਧਿਐਨ ਨੇ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਇਸ ਨੂੰ ਲੈਣ ਤੋਂ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਜਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮੈਸੇਂਜਰ ਆਰਐਨਏ(ARN) ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਲਈ ਵੀ ਇਹੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਮੈਸੇਂਜਰ ਆਰਐਨਏ(RNA) ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਇੱਕ ਨੁਸਖਾ ਹੈ। mRNA ਸਾਡੀ ਜੈਨੇਟਿਕ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਬਦਲਦਾ। ਸਰੀਰ ਘੱਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ mRNA ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਸਿਰਫ ਉਹ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਛੱਡਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਰੀਰ ਨੇ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਲੜਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਹੈ।
- ਦਸੰਬਰ 2020 ਤੋਂ, ਲੱਖਾਂ mRNA ਟੀਕੇ ਲਗਾਏ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕੂਲ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮਾਂ ਦੀ ਨੇੜਿਓਂ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ 5 ਤੋਂ 11 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਨ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲਾ ਲਓ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਹੀ ਫੈਸਲਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ? ਸੁਝਾਅ:

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

- ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰੋ ਕਿ, ਇੱਕ ਮਾਪੇ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ, ਅਸੀਂ ਉਪਲਬਧ ਗਿਆਨ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਵਰਤਮਾਨ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ।
- ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਟੀਕਾਕਰਨ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨਾਲ ਸਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਨਿੱਜੀ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਜਾਂ ਸਮੂਹਿਕ ਅਨੁਭਵ ਸਾਡੇ ਫੈਸਲੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੀ ਸਥਿਤੀ ਲੈਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਪਛਾਣੋ ਕਿ ਸਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਸਾਡੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਫੈਸਲੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ

- ਸੰਭਵ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ (ਹੇਠਾਂ ਸਰੋਤ ਦੇਖੋ)।
- ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਸਾਡੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਫ਼ਾਇਦੇ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਤੋਲ

- ਮਾਪੇ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਕੋਈ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਚੰਗੇ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਨਾ ਕੋਈ ਵੱਖਰਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਇਹਨਾਂ ਫਾਇਦਿਆਂ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਦੀ ਸਮਝ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਤੋਂ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਪਰਿਵਾਰ ਤੱਕ ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਅੰਤਰਾਂ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਿਭਿੰਨ ਪਰਿਵਾਰਕ ਪਿਛੋਕੜ, ਅਨੁਭਵ ਅਤੇ ਇਤਿਹਾਸ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀਬੱਧ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਲੈਅ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦੇਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਗੱਲ ਬਾਤ

- ਭਰੋਸੇ ਅਤੇ ਮਤਭੇਦਾਂ ਲਈ ਸਤਿਕਾਰ ਦੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ, ਸਾਡੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਾਡੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।
- ਅਸਹਿਮਤੀ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ, ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਯਕੀਨ ਦਿਵਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸੁਣੋ, ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਜਾਂ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦਾ ਨਿਰਣਾ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਧਨਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਸਾਡੀ ਅਸਹਿਮਤੀ ਤੋਂ ਪਰੇ ਇਕਜੁੱਟ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਜੀ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਹੋਰ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਅਸਹਿਮਤੀ (ਰਾਜਨੀਤਿਕ, ਭਾਸ਼ਾਈ, ਧਾਰਮਿਕ, ਖੇਡਾਂ, ਸੰਗੀਤਕ, ਆਦਿ) ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਆਮ ਸਥਿਤੀ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ

- ਇੱਕੋ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਵਿਚਕਾਰ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵਿਚੋਲਗੀ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲਓ ਤਾਂ ਜੋ ਇੱਕ ਸਾਂਝੀ ਸਥਿਤੀ ਹੋਵੇ ਜੋ ਸਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਝਗੜਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਵੇ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੇ।
- ਜੇ ਸਮਝੌਤਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਮਾਪੇ ਇੱਕੋ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਸੋਚਦੇ ਪਰ ਉਹ ਦੋਵੇਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਭਲਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਅਸਹਿਮਤੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਦਾਲਤ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਸ ਬੱਚੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਦੁਖਦਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੰਘਰਸ਼ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ

- ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਉਮਰ-ਮੁਤਾਬਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਟੀਕਿਆਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ (ਹੇਠਾਂ ਸਰੋਤ ਦੇਖੋ)।
- ਉਸਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਓ ਕਿ, ਮਾਪੇ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ, ਅਸੀਂ ਉਹ ਫੈਸਲਾ ਲੈ ਰਹੇ ਹਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਸਦੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਦੂਜੇ ਮਾਪੇ ਵੱਖਰੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ।
- ਸਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਡਰਾਂ ਬਾਰੇ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਓ (ਬਿਮਾਰੀ ਫੈਲਣ ਦਾ ਡਰ, ਸੂਈਆਂ ਜਾਂ ਟੀਕੇ ਲੱਗਣ ਦਾ ਡਰ, ਦਰਦ ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ, ਟੀਕੇ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਡਰ, ਅਤੇ ਟੀਕਾ ਨਾ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਡਰ ਨਿਰਫਾ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ)।
- ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।
- ਫੈਸਲਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੇ ਬੱਚਾ ਇਹ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਟੀਕਾਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਉਸ ਦੇ ਡਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਉਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ (ਕਿਸੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਹੋਣਾ, ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ, ਕਿਤਾਬ ਨਾਲ ਮਸਤੀ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਵਸਤੂ, ਇੱਕ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਜਾਓ ਜਿੱਥੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਥੈਰੇਪੀ ਹੈ)।

ਦੂਜੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰੋ

- ਦੂਜੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਚੋਣ ਜਾਇਜ਼ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਜਿੰਨਾ ਹੀ ਸਤਿਕਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਸਾਡੇ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਜੇ ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਗੁੱਸਾ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਸੰਭਾਵਿਤ ਅਸਹਿਮਤੀ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਹਮਦਰਦ ਬਣੇ ਰਹੋ, ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿਓ।
- ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤਣਾਅ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ (ਵਫ਼ਾਦਾਰੀ ਦਾ ਟਕਰਾਅ, ਬੇਦਖਲੀ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ, ਚੁੱਪ, ਕਲੰਕ, ਦੋਸਤੀ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ)। ਟੀਕਾਕਰਨ 'ਤੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਸਥਿਤੀ ਨਾ ਲੈ ਕੇ, ਨੈਤਿਕਤਾ ਜਾਂ ਦੋਸਤ-ਰਹਿਤ ਭਾਸ਼ਣ ਨਾ ਦੇ ਕੇ, ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੋਣ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਸੰਭਾਵੀ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ 5 ਤੋਂ 11 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਨ

ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਕੋਵਿਡ -19 ਵੈਕਸੀਨ ਸਰੋਤ

ਵੀਡੀਓਜ਼

Squat Télé-Québec, *Le vaccin à ARN messenger*

<https://squat.teleguebec.tv/videos/13712>

Squat Télé-Québec, *La peur des vaccins*

<https://squat.teleguebec.tv/videos/13658>

Les guerriers de l'immunité, BD développée par Dr. Wilson, Ottawa

https://daks2k3a4ib2z.cloudfront.net/590b8e49d2de1d32ccaefb53/59c12b021de2e0000153471f_immunity_warriors_french-compressed.pdf

For younger kids: Just a Vaccine, by Southern Ohio Medical Center

<https://www.youtube.com/watch?v=aiXDWFBj7I>

Valiant Vaccine Versus the Vicious Virus, by Dr. Dery and Dr. Griggs

<https://www.youtube.com/watch?v=VQiESFpg65g>

ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ

Les Débrouillards, *Vaccin contre la COVID-19*

<https://www.lesdebrouillards.com/quoi-de-neuf/vaccination-des-enfants-contre-la-covid-19-on-repond-a-vos-questions/>

Institut national de santé publique du Québec (INSPQ), *Vaccination contre la COVID-19 chez les jeunes âgés de 5 à 11 ans*

<https://www.inspq.qc.ca/covid-19/vaccination/5-11ans>

Doctor Answers Kids' Questions about COVID Vaccine, CBC Kids

<https://www.cbc.ca/kidsnews/post/watch-doctor-answers-questions-about-covid-19-vaccine-for-kids-under-12> (video)

How to Handle Your Shots Like a Champ, by Kids boost immunity

<https://kidsboostimmunity.com/champ> (info and video)

COVID-19 Vaccine FAQ (5-11 year-olds), Sick Kids Hospital, Toronto

<https://www.aboutkidshealth.ca/Article?contentid=4001&language=English>

ਮਿਲਨ/ ਅਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ ਦਾ ਵਕਤ ਨਿਸਚੇਯ ਕਰੋ

ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ ਮੁਫਤ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਹੈ, ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ, RAMQ ਕਾਰਡ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ। 5 ਤੋਂ 11 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਲੀਨਿਕ (ਅਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ) ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ 5-11 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਟੀਕਾਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਵੇਖੋ

quebec.ca/vaccinjeune

ਅਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ ਲੈਣ ਲਈ, Portail Clic Santé

portal3.clicsante.ca

‘ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਡਾਇਲ ਕਰੋ।

1 877 644-4545