ਵੈਕਸੀਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੰਭਾਲ: ਬਾਲ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ

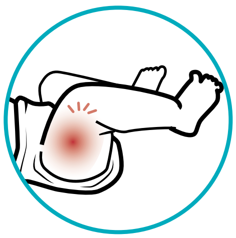
ਇਹ ਜਾਣੋ ਕਿ ਅਗਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਕੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖਣੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਖਿਆਲ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖਣਾ ਹੈ

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

ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਪਾਲਾ ਲੱਗਣਾ

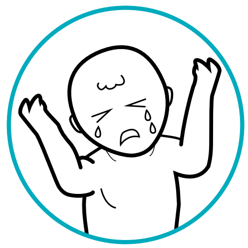
ਥਕੇਵਾਂ ਅਤੇ ਸਿਰਦਰਦ

ਪੱਠਿਆਂ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਵਿਚ ਦਰਦ



ਵੈਕਸੀਨ ਲੱਗੀ ਥਾਂ ’ਤੇ ਦਰਦ, ਲਾਲੀ, ਅਤੇ ਸੋਜ

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



ਬੇਚੈਨੀ, ਰੋਣਾ, ਬੇਆਰਾਮੀ ਅਤੇ ਭੁੱਖ ਘਟਣਾ

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

ਉਬੱਤ ਆਉਣਾ, ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਟੱਟੀਆਂ ਲੱਗਣਾ

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

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

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

ਵੈਕਸੀਨ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟਾਂ ਲਈ
immunizebc.ca/immunization-schedules/children ’ਤੇ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ ਦੀਆਂ ਫਾਇਲਾਂ 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

Care after immunization: Infants and young children [Punjabi]

ਵੈਕਸੀਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੰਭਾਲ: ਬਾਲ ਅਤੇ ਛੋਟੇ 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 ਦੀ ਬਾਂਹ ਜਾਂ ਲੱਤ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿਚ ਕਈ ਵਾਰੀ ਹਿਲਾਉ।
- ☑ ਉਸ ਨੂੰ ਆਰਾਮਦੇਹ ਕਰਨ ਲਈ ਦਵਾਈ ਦਿਉ *(ਹੇਠਾਂ ਦੇਖੋ)*।

ਬੁਖਾਰ ਲਈ:

- ☑ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦਿਉ।
- ☑ ਪੀਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਤਰਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਿਉ।
- ☑ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹਲਕੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉ।
- ☑ ਉਸ ਦਾ ਬੁਖਾਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਆਰਾਮਦੇਹ ਕਰਨ ਲਈ 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।

ਕਾਊਂਟਰ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀਆਂ ਦੋ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- **ਐਸੀਟਾਮਿਨੋਫਿਨ**, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਨਫੈਂਟ ਜਾਂ ਚਿਲਡਰਨਜ਼ ਟਾਇਲੇਨੋਲ।
- **ਆਈਬਿਊਪਰੋਫੈਨ**, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਿਲਡਰਨਜ਼ ਐਡਵਿਲ।
  ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਹੈ ਤਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਤਾਂ ਆਈਬਿਊਪਰੋਫੈਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਾਊਂਟਰ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲ ਦਵਾਈ ਦੇਣ 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।

ਵੈਕਸੀਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੰਭਾਲ: ਬਾਲ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ

ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਕਦੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ

ਬੁਖਾਰ ਲਈ

ਬੁਖਾਰ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਦਾ ਇਕ ਸੰਭਾਵੀ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ ਹੈ। ਪਰ ਕਦੇ ਕਦੇ, ਬੁਖਾਰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦੀ ਅਗੇਤੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਵੈਕਸੀਨ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਫੌਰਨ ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਲਉ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ:

- ☑ 3 ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਹੈ।
- ☑ 3-12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ 39°C ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੁਖਾਰ ਹੈ ਜਾਂ 1 ਦਿਨ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬੁਖਾਰ ਹੈ।
- ☑ 2 ਸਾਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ 1-2 ਦਿਨਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬੁਖਾਰ ਹੈ।
- ☑ 2 ਸਾਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ ਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ 3 ਦਿਨਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬੁਖਾਰ ਹੈ।

ਮੈਡੀਕਲ ਮਦਦ ਲੈਣ ਦੇ ਹੋਰ ਕਾਰਨ

ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 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 ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਹੈ ਤਾਂ 911 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।
- ☑ 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।
- ☑ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਰੋਟਾਵਾਇਰਸ ਵੈਕਸੀਨ ਲੱਗੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਵਾਰ ਵਾਰ ਉਲਟੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਢਿੱਡ ਫੁੱਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜਾਂ ਟੱਟੀ ਵਿਚ ਖੂਨ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।
- ☑ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੋਈ ਵੀ ਫਿਕਰ ਵਾਲੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਪਾਣੀ ਘਟਿਆ ਹੈ, ਖਾ ਜਾਂ ਪੀ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਲਟੀਆਂ ਜਾਂ ਟੱਟੀਆਂ ਲੱਗੀਆਂ ਹਨ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ, ਰੰਗ ਪੀਲ਼ਾ ਹੈ, ਜਗਾਉਣਾ ਔਖਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਰੁਕਿਆਂ ਜਾਂ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਜਾਂ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੋਂਦਾ ਹੈ)।

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

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