

ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਸਲਾਹਾਂ

ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਇੱਕ ਕਦਮ ਨੇੜੇ ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ। ਟੀਕਾ ਕਰਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ, ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਸਮੇਤ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਜੇ ਟੀਕਾ ਨਹੀਂ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਕਦਮ ਸਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨਗੇ।

1. 2 ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਪਰਤਾਂ ਵਾਲੇ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਸਨਗ ਫਿਟ ਹੈ।
2. ਜਨਤਕ ਵਿਚ 'ਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 6 ਫੁੱਟ ਦੂਰ ਰਹੋ
3. ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਧੋਵੋ।
4. ਭੀੜ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਾਂ ਬਚੋ
5. CDC ਯਾਤਰਾ ਸੇਧ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ: bit.ly/Covid-Travel (ਕੇਵਲ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ)
6. ਜੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਅਤੇ ਟੈਸਟਿੰਗ ਗਾਈਡੈਂਸ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਦੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:
kingcounty.gov/covid/quarantine (ਕੇਵਲ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ)
7. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਟੈਸਟ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਵਖਰੇ ਰਹਿਣ ਦੀਆਂ ਸੇਧਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ :
kingcounty.gov/covid/quarantine (ਕੇਵਲ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ)
8. ਕੰਮ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਦੀਆਂ ਸੇਧਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ



ਪੂਰੇ ਟੀਕੇ ਲਗ ਗਏ ? ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਜੋ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਕਾਰਨ ਬੰਦ ਕਰਈਆਂ ਪਈਆਂ ਸੀ, ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ! ਅਗਲਾ ਪੰਨਾ ਦੇਖੋ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਚੇਤੇ ਰਖੋ

- ਤੁਹਾਡੇ ਕੁਝ ਅਣਚਾਹੇ ਅਸਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਸੰਕੇਤ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਣਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਅਣਚਾਹੇ ਅਸਰ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਪ੍ਰਤੀ ਗੰਭੀਰ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ 9-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਨੇੜਲੇ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਓ।
- ਆਪਣੀ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਤਾਰੀਖ ਬਣਾਓ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ 2-ਖੁਰਾਕ ਵਾਲੀ ਵੈਕਸੀਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਉਸੇ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੌਰਾਨ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਵਾਸਤੇ ਮੁਲਾਕਾਤ ਬਣਾਓ। ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋਵਾਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।
- ਟੀਕੇ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਚਾਅ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਟੀਕੇ ਲਗਣ ਦੇ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ 2-ਖੁਰਾਕ ਟੀਕੇ ਦੀ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ 2 ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੈਕਸੀਨੇਟਿਡ ਹੋ।
- ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ, ਦੇਖੋ kingcounty.gov/covid/vaccine. (ਕੇਵਲ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ)

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੀਕਾ ਲਗਾ ਚੱਕਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੀਕੇ ਲਗਾ ਗਏ ਉਦੋਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ :

- 2-ਖੁਰਾਕ ਟੀਕੇ ਦੀ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਾਡਰਨਾ ਜਾਂ ਫਾਈਜ਼ਰ)
- ਇੱਕ-ਖੁਰਾਕ ਟੀਕੇ ਦੇ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੈਹਨਸਨ ਐਂਡ ਜੈਹਨਸਨ)

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਕੇ ਨੂੰ 2 ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਆਪਣੀ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੀਕੇ ਨਹੀਂ ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਸਾਰੇ ਬਚਾਅ ਵਾਲੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ,

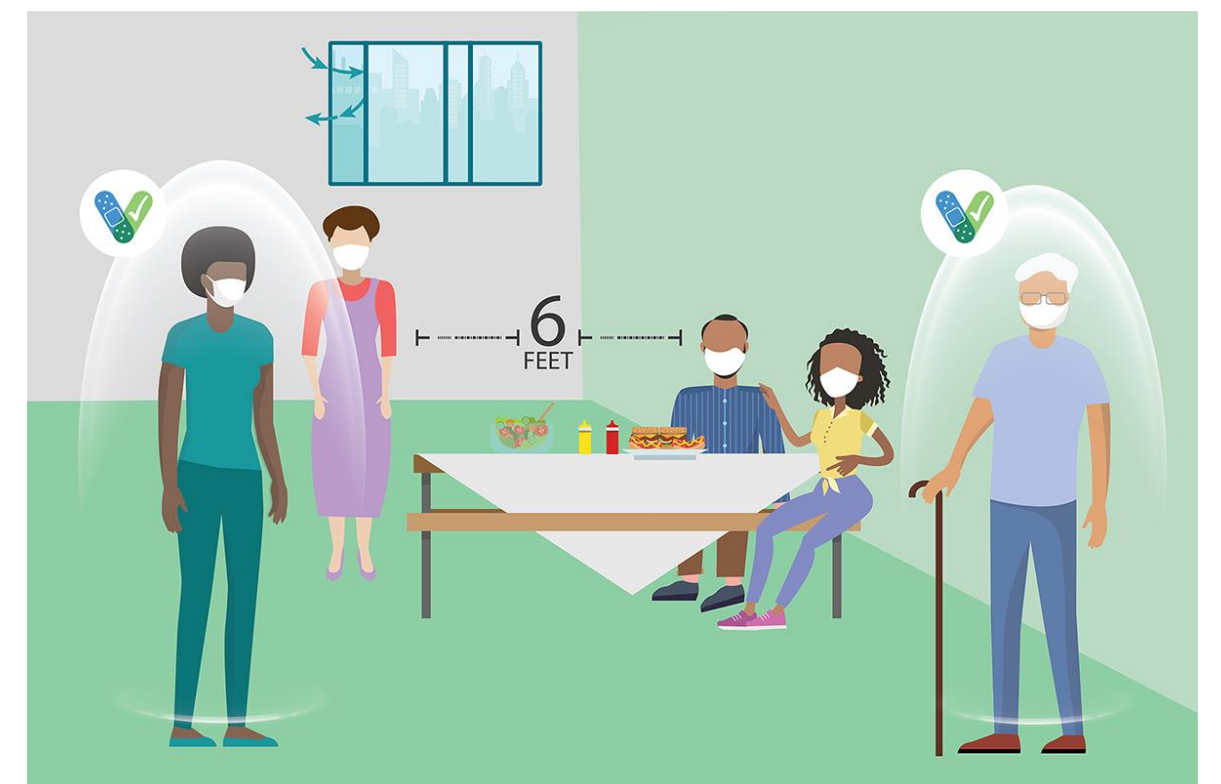
ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ :

- ਬਿਨਾਂ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਏ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਬਿਨਾਂ ਟੀਕੇ ਲਗਾਏ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ, ਜੇ ਉਹ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਘਰਾਂ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਮਾਸਕ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਅਜਿਹੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਬਿਨਾਂ ਮਾਸਕ ਦੇ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਕੱਠੇ ਨਾ ਹੋਵੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਵੱਖਰੇ ਹੋਕੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਪਏਗੀ, ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ :

kingcounty.gov/covid/quarantine (ਕੇਵਲ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ)



ਹੋਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਏ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਕੱਠੇ ਹੋਵੋ, ਜੇ ਕਿ ਬਿਨਾਂ ਨਕਸ਼ਾ-ਰਹਿਤ ਹਨ



ਦੇ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਘਰ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਟੀਕੇ ਲਗਾਏ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ

ਅਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਟੀਕੇ ਕਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੋਕਦੇ ਹਨ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਤੇ ਅੱਪਡੇਟ ਜਾਰੀ ਹਨ। ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੀਕੇ ਲਗਾ ਚੁਕੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ CDC ਦੀ ਤਾਜ਼ੀ ਸੇਧ ਦੇਖੋ:

bit.ly/fully-vaccinated (ਕੇਵਲ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ)