

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਟੀਕੇ

ਗਰਭਧਾਰਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲਵਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਟੀਕੇ:

ਗਰਭਧਾਰਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ (ਡਾਕਟਰ) ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਕੇ ਆਪ-ਟੂ-ਡੇਟ ਹਨ।

- **ਹੈਪਟਾਈਟਸ ਬੀ ਟੀਕਾ:** ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਟੀਕਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਮਾਂ ਤੋਂ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਹੈਪਟਾਈਟਸ ਬੀ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ। ਹੈਪਟਾਈਟਸ ਬੀ ਦੇ ਪੁਰਾਣੇ ਵਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਵਾਧੂ ਰੋਕਥਾਮ ਦੇ ਕਦਮਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- **ਹਿਊਮਨ ਪੈਪਿਲੋਮਾਵਾਇਰਸ (ਐਚਪੀਵੀ) ਟੀਕਾ:** ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਟੀਕਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਗਰਭਾਸ਼ਯ ਕੈਂਸਰ, ਜਨਨ ਅੰਗਾਂ 'ਤੇ ਮਸ਼ਾਂ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਐਚਪੀਵੀ-ਸਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਗਰਭਧਾਰਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਟੀਕਾਕਰਨ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਐਚਪੀਵੀ ਦੇ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ।
- **ਐਮਐਮਆਰ ਟੀਕਾ (ਖਸਰਾ, ਗਲਰੇਡ, ਅਤੇ ਰੂਬੇਲਾ):** ਜੇਕਰ ਪਹਿਲਾਂ ਟੀਕਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਿਆ, ਤਾਂ ਗਰਭਧਾਰਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਦੋ ਖੁਰਾਕਾਂ ਪੂਰੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਐਮਐਮਆਰ ਇੱਕ ਜੀਵਤ ਟੀਕਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਗਰਭਧਾਰਣ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਮਹੀਨਾ ਪਹਿਲਾਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਮੇਂ ਰੂਬੇਲਾ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਕਾਰਨ ਗਰਭਪਾਤ ਜਾਂ ਜਨਮਜਾਤ ਰੂਬੇਲਾ ਸਿੰਡਰੋਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- **ਵੈਰੀਸੈਲਾ (ਛੋਟੀ ਮਾਤਾ) ਟੀਕਾ:** ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ ਛੋਟੀ ਮਾਤਾ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਜਾਂ ਵੈਰੀਸੈਲਾ ਟੀਕਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਿਆ, ਤਾਂ ਗਰਭਧਾਰਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਮੇਂ ਛੋਟੀ ਮਾਤਾ ਹੋਣ ਨਾਲ ਜਨਮ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਨਿਮੋਨੀਆ ਵਰਗੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵੈਰੀਸੈਲਾ ਟੀਕਾਕਰਨ 2000 ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਜਨਮੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਕੁਝ ਖਾਸ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਇਮਿਊਨੋਕੰਪ੍ਰੋਮਾਈਜ਼ਡ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਜਨਤਕ ਫੰਡ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਟੀਕੇ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਗਰਭਧਾਰਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਰੋਗ-ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕਤਾ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ (ਡਾਕਟਰ) ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।
- **ਹੈਪਟਾਈਟਸ ਏ ਟੀਕਾ:** ਜੇਕਰ ਪਹਿਲਾਂ ਟੀਕਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਿਆ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉੱਚ-ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਉੱਚੇ ਆਕੁਪੇਸ਼ਨਲ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ, ਗਰਭਧਾਰਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹੈਪਟਾਈਟਸ ਏ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਟੀਕਾ ਜਨਤਕ ਫੰਡ ਦੁਆਰਾ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉੱਚੇ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਇਹ ਕਵਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਨੋਟ: ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਾਲਗ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਜਾਂ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੁਆਰਾ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲਈ ਰੋਗ-ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਗਰਭਧਾਰਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ (ਡਾਕਟਰ) ਨਾਲ ਰੋਗ-ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕਤਾ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਲੋੜੀਂਦੇ ਟੀਕੇ:

ਕੁਝ ਟੀਕੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਖਾਸ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ, ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਹੋਣ, ਅਤੇ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਐਂਟੀਬਾਈਓਸਿਸ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁੱਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- **ਫਲੂ ਟੀਕਾ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕਾ:** ਹਰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਫਲੂ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਟੀਕਿਆਂ ਤੋਂ ਐਂਟੀਬਾਈਓਸਿਸ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਫਲੂ ਟੀਕਾ ਹਰ ਪਤਝਡ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਤੰਬਰ ਜਾਂ ਅਕਤੂਬਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕੇ ਸਾਲ ਭਰ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- **ਆਰਐਸਵੀ (ਰੈਸਪਿਰੇਟਰੀ ਸਿੰਕੋਸ਼ੀਅਲ ਵਾਇਰਸ) ਟੀਕਾ:** ਆਰਐਸਵੀ ਟੀਕੇ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ 32 ਅਤੇ 36 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਆਰਐਸਵੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਓਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ, ਆਰਐਸਵੀ ਸੀਜ਼ਨ (ਅਕਤੂਬਰ ਤੋਂ ਅਪ੍ਰੈਲ) ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਡਿਲੀਵਰੀ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਆਰਐਸਵੀ ਟੀਕਾ ਮੁਫਤ ਹੈ। ਆਰਐਸਵੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਵਿਕਲਪ ਮੌਜੂਦ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੇਫੋਰਟਸ, ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਵਾਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਫੈਸਲੇ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਦਾਤਾ (ਡਾਕਟਰ) ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ।
- **ਟੀਡੈਪ (ਐਡਾਸੇਲ) ਟੀਕਾ (ਟੈਟਨਸ, ਡਿਫਥੀਰੀਆ, ਅਤੇ ਪਰਟੂਸਿਸ):** ਟੀਡੈਪ ਟੀਕਾ ਹਰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੁਫਤ ਹੈ, ਜੋ 27 ਅਤੇ 32 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਾਲੇ ਖਾਂਸੀ (ਪਰਟੂਸਿਸ) ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਪਹਿਲਾਂ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ, ਤਾਂ ਇਹ ਡਿਲੀਵਰੀ ਤੱਕ ਵੀ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਟੀਡੈਪ ਬੁਸਟਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪਿਛਲੇ 10 ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ "ਘੇਰਾ" ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੋੜੀਂਦੇ ਟੀਕੇ:

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਧਾਰਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਦੌਰਾਨ ਕੋਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਟੀਕੇ ਖੁੰਝ ਗਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹ ਲਵਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਐਮਐਮਆਰ (ਖਸਰਾ, ਗਲਰੱਦ, ਰੂਬੇਲਾ) ਅਤੇ ਵੈਰੀਸੈਲਾ (ਛੋਟੀ ਮਾਤਾ) ਟੀਕੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਜੋ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ। ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁੱਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਉਹ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸਤਨਪਾਨ ਅਤੇ ਟੀਕੇ:

ਸਤਨਪਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੁਝ ਰੋਗ-ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਾਰੇ ਰੁਟੀਨ ਟੀਕੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਮਐਮਆਰ, ਵੈਰੀਸੈਲਾ, ਅਤੇ ਟੀਡੈਪ ਲਵਾਉਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

ਸਿੱਟਾ: ਟੀਕਾਕਰਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਰੁਟੀਨ ਬਚਪਨ ਦੇ ਟੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਆਪ-ਟੂ-ਡੇਟ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਵੀ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਾਤਾਵਰਣ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੋਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ VaxFacts+ ਕਲੀਨਿਕ (ਉਰਫ਼ HealthFacts) 'ਤੇ ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ, ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਫੋਨ 'ਤੇ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਕਰਕੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਹੁਣੇ ਬੁੱਕ ਕਰੋ www.shn.ca/vaxfacts 'ਤੇ।

ਸਰੋਤ –

https://www.toronto.ca/community-people/health-wellness-care/health-programs-advice/immunization/vaccines-for-adults/?accordion=vaccines-for-pregnancy OR https://tinyurl.com/ybm4zfrt	 ਇੱਥੇ ਸਕੈਨ ਕਰੋ:
https://www.canada.ca/en/public-health/services/immunization-vaccines/vaccination-pregnancy-after.html OR https://tinyurl.com/ycy77j84	 ਇੱਥੇ ਸਕੈਨ ਕਰੋ:
https://www.shn.ca/vaxfacts/	 ਇੱਥੇ ਸਕੈਨ ਕਰੋ: