Punjabi - Number 62b
July 2011

ਨਿਊਮੋਕੋਕਲ ਪੌਲੀਸੈਕਰਾਈਡ ਵੈਕਸੀਨ
Pneumococcal Polysaccharide Vaccine

ਪਿਛਲੇ 50 ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਸਿਹਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਉਪਾਅ ਨਾਲੋਂ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਵੈਕਸੀਨ ਨੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਨਾਂ ਬਚਾਈਆਂ ਹਨ।

ਨਿਊਮੋਕੋਕਲ ਪੌਲੀਸੈਕਰਾਈਡ ਵੈਕਸੀਨ ਕੀ ਹੈ?

ਨਿਊਮੋਕੋਕਲ ਪੌਲੀਸੈਕਰਾਈਡ ਵੈਕਸੀਨ 23 ਕਿਸਮ ਦੇ ਨਿਊਮੋਕੋਕਲ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ ਹੈੱਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਹੈ।

ਨਿਊਮੋਕੋਕਲ ਪੌਲੀਸੈਕਰਾਈਡ ਵੈਕਸੀਨ ਬਚਪਨ ਦੀ ਆਮ ਰੁਟੀਨ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਰੁਟੀਨ ਨਿਊਮੋਕੋਕਲ ਵੈਕਸੀਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ HealthLink BC (ਹੈੱਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ.) ਫ਼ਾਈਲ #62a ਨਿਊਮੋਕੋਕਲ ਕੰਜੂਗੇਟ (PCV 13) ਵੈਕਸੀਨ ਦੇਖੋ।

ਕਿਸ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਿਊਮੋਕੋਕਲ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਐਸੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਮੁਫ਼ਤ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- 65 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਬਜ਼ੁਰਗ; ਅਤੇ
- ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਦੇਖ ਭਾਲ, assisted living (ਨਿਰਭਰਤਾ ਵਾਲਾ ਜੀਵਨ), ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਗਰੁੱਪ ਸੁਵਿਧਾ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਦਾ ਵਿਅਕਤੀ।

ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਦੇ ਕੁੱਝ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰ ਕੇ 2 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਵੈਕਸੀਨ ਮੁਫ਼ਤ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਾਲਿਆਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਇੱਕ ਖ਼ੁਰਾਕ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ:

- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤਿਲੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਤਿਲੀ ਠੀਕ ਤਰਾਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ*
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ sickle-cell (ਸਿਕਲ ਸੈੱਲ) ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ*
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਇਮਿਊਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਇਲਾਜ ਕਾਰਨ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਗਈਆਂ ਹਨ*।
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ cirrhosis (ਸਿਰੋਸਿਸ), ਪੁਰਾਣੀ ਹੈਪਾਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਜਾਂ ਹੈਪਾਟਾਈਟਿਸ ਸੀ ਸਮੇਤ ਜਿਗਰ ਦੀ ਪੁਰਾਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ*
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਪੁਰਾਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ*
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲ ਜਾਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਪੁਰਾਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਈਲੈਟ ਸੈੱਲ ਜਾਂ ਅੰਗ ਬਦਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਾਂ ਕੋਚਲੀਅਰ (ਅੰਦਰੂਨੀ ਕੰਨ) ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਜੋ ਲੋਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਟੈੱਮ ਸੈਲ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਹੋਇਆ ਹੈ
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ, cystic fibrosis (ਸਿਸਟਿਕ ਫ਼ਾਈਬਰੋਸਿਸ), ਜਾਂ cerebrospinal fluid leak (ਸੈਰੀਬਰੋਸਪਾਈਨਲ ਫ਼ਲੀਊਡ ਲੀਕ) ਹੈ
- ਜੋ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਅਮਲੀ ਹਨ
- ਜੋ ਬੇਘਰੇ ਇਨਸਾਨ ਹਨ
- ਜੋ ਨਾਜਾਇਜ਼ ਨਸ਼ੇ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਨ

*ਇਨ੍ਹਾਂ ਗਰੁੱਪਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਤੋਂ ਕਈ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਦੂਜੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵੀ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਦੂਜੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਕਦੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਬਲਿਕ ਹੈੱਲਥ ਨਰਸ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਇਹ ਬੜਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੀਆਂ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨਜ਼ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖੋ।

ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਫ਼ਾਇਦੇ

ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਅਤੇ ਕਦੇ ਕਦੇ ਜਾਨ ਲੇਵਾ ਇਨਫ਼ੈੱਕਸ਼ਨ ਨਿਊਮੋਕੋਕਲ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਵੈਕਸੀਨ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾ ਕੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਵੈਕਸੀਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੰਭਵ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ

ਵੈਕਸੀਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਨਿਊਮੋਕੋਕਲ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਹੋਣ ਨਾਲੋਂ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

ਬਾਂਹ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਵੈਕਸੀਨ ਲੱਗੇ ਉੱਥੇ ਦਰਦ, ਲਾਲੀ, ਅਤੇ ਸੋਜ਼ਸ਼ ਆਮ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਸਿਰ ਦਰਦ ਅਤੇ ਮਮੂਲੀ ਬੁਖ਼ਾਰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਹਲਕੇ ਜਿਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ 1 ਤੋਂ 2 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

Acetaminophen (ਐਸੀਟਾਮੀਨੋਫ਼ੇਨ) ਜਾਂ Tylenol® (ਟੈਲੀਨੋਲ) ਬੁਖ਼ਾਰ ਲਈ ਅਤੇ ਦੁਖਣ ਤੋਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਰੇ ਸਿੰਡਰੋਮ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਕਾਰਨ ASA (ਏ.ਐੱਸ.ਏ.) ਜਾਂ Aspirin® (ਐੱਸਪਰੀਨ) 20 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ **ਨਹੀਂ** ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਕੋਈ ਵੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਬੜਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ 15 ਮਿੰਟ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਹੀ ਠਹਿਰਿਆ ਜਾਵੇ ਕਿਉਂਕਿ, ਬੇਸ਼ੱਕ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਪਰ ਜਾਨ ਲੇਵਾ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ anaphylaxis (ਐਨਾਫ਼ਾਈਲੈਕਸਿਸ) ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਛਪਾਕੀ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼, ਜਾਂ ਗਲੇ, ਜੀਭ, ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਸੋਜ਼ਸ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚੋਂ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਹੋਵੇ ਤਾਂ 9-1-1 ਜਾਂ ਲੋਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨੰਬਰ ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ। ਇਸ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਦਸ ਲੱਖ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੀ ਘੱਟ ਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਗੰਭੀਰ ਜਾਂ ਅਚਨਚੇਤ ਹੋਏ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਆਪਣੇ ਪਬਲਿਕ ਹੈੱਲਥ ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਰੋ।

ਕਿਸ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਊਮੋਕੋਕਲ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਜਾਂ ਇਸ ਦੇ ਕਿਸੇ ਅੰਸ਼ ਕਾਰਨ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਜਾਨ ਲੇਵਾ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਹੋਇਆ ਸੀ ਤਾਂ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਦੇਣ ਵਾਲੇ (ਨਰਸ, ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫ਼ਾਰਮਾਸਿਸਟ) ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਊਮੋਕੋਕਲ ਪੌਲੀਸੈਕਰਾਈਡ ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦਾ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ 2 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਐਸੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਊਮੋਕੋਕਲ ਕੰਜੂਗੇਟ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਨਿਊਮੋਕੋਕਲ ਇਨਫ਼ੈੱਕਸ਼ਨ ਕੀ ਹੈ?

ਨਿਊਮੋਕੋਕਲ ਇਨਫ਼ੈੱਕਸ਼ਨ ਜਰਾਸੀਮ ਜਾਂ ਬੈਕਟੀਰੀਏ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਅਤੇ ਜਾਨ ਲੇਵਾ ਇਨਫ਼ੈੱਕਸ਼ਨਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ (ਨਮੂਨੀਆ),
- ਖ਼ੂਨ ਦੀ (ਸੈਪਟਿਸੀਮੀਆ), ਅਤੇ
- ਦਿਮਾਗ਼ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਵਾਲੀ ਝਿੱਲੀ ਦੀ (ਮੈਨਿੰਜਾਈਟਿਸ)।

ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ 4 ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਮਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਇਨਫ਼ੈੱਕਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਮਾਗ਼ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਅਤੇ ਬੋਲ਼ਾਪਣ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਨਿਊਮੋਕੋਕਲ ਇਨਫ਼ੈੱਕਸ਼ਨ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੱਕ ਖੰਘਣ, ਨਿੱਛ ਮਾਰਨ ਜਾਂ ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਚਿਹਰੇ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸਬੰਧ ਕਾਰਨ ਫੈਲਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਰਾਲ਼ਾਂ ਜਾਂ ਥੁੱਕ ਨਾਲ ਵੀ ਫੈਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਚੁੰਮਣ ਜਾਂ ਖਾਣਾ, ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ, ਸਿਗਰਟ, ਲਿਪਸਟਿਕ, ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਤਲ, ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਮਾਊਥਗਾਰਡ ਜਾਂ ਸੰਗੀਤ ਲਈ ਮੂੰਹ ਨਾਲ ਵਜਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਾਜ਼ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਫੈਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਿਆਣੇ ਨਾਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਸਹਿਮਤੀ

ਇਹ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮਾਪੇ ਜਾਂ ਸਰਪ੍ਰਸਤ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਸਹਿਮਤੀ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਲੈਣ। ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਾਪਿਆਂ/ ਸਰਪ੍ਰਸਤਾਂ ਜਾਂ ਨੁਮਾਇੰਦਿਆਂ ਦੀ ਸਹਿਮਤੀ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ 19 ਸਾਲ ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਜੋ ਹਰ ਇੱਕ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਫ਼ਾਇਦੇ ਅਤੇ ਸੰਭਵ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮਾਂ ਅਤੇ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ਡ ਨਾ ਹੋਣ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਨ ਉਹ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ ਤੇ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਲਈ ਸਹਿਮਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬੀ.ਸੀ. ਹੈਲਥਫਾਈਲ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm ਵੇਖੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਯੂਨਿਟ ਵਿਖੇ ਜਾਓ।

ਗੈਰ-ਹੰਗਾਮੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ www.HealthLinkBC.ca ’ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ ਜਾਂ **8-1-1** ’ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਬੋਲ਼ੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲ਼ੇ ਮਦਦ ਲਈ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ 7-1-1 ’ਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੰਗੇ ਜਾਣ ’ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

British Columbia — The Best Place on Earth | ImmunizeBC

BC Centre for Disease Control — AN AGENCY OF THE PROVINCIAL HEALTH SERVICES AUTHORITY