Punjabi - Number 50e
Child Immunization Series - August 2012

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਦਾ ਇੱਕ ਅੱਛਾ ਅਨੁਭਵ
A Better Immunization Experience for your Child

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰੋ

ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਜਾਂ ਸ਼ਾਟ ਨਾਲ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਸੁਝਾਅ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਅਨੁਭਵ ਬਣਾ ਦੇਣਗੇ।

ਸੁਝਾਅ#1: ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰੋ

ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਲਈ:

- ਬੱਚੇ ਆਪਣੀ ਦੇਖ ਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਵਹਾਰ ਤੋਂ ਬੜੇ ਸੁਚੇਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬੇਸ਼ੱਕ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਤਣਾਅ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇ ਪਰ ਆਪਣੀ ਐਪੁਆਂਇੰਟਮੈਂਟ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰੋ ਤਾਂ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ
- ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਸੋਚ ਰੱਖੋ

ਰਿੜ੍ਹਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ:

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਰਿੜ੍ਹਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰੀ ਸਕੂਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ 2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਲੀਨਿਕ ਜਾਣ ਜਾਂ ਐਪੁਆਂਇੰਟਮੈਂਟ ਤੋਂ ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।

ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ:

ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ 1 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨੀ ਕਾਫ਼ੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤਿਆਰੀ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਦਾ ਫ਼ਾਇਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿਵੇਂ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਵੈਕਸੀਨ ਅਤੇ ਕਲੀਨਿਕ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ:

ਕਰੋ:

- ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ, ਇੱਕਸਾਰ ਅਤੇ ਨਰਮ ਆਵਾਜ਼ ਨਾਲ ਬੋਲੋ
- ਸੁਆਲਾਂ ਦੇ ਜੁਆਬ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਦਿਓ ਅਤੇ ਐਸੇ ਸ਼ਬਦ ਵਰਤੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਚਿੰਤਾ ਘਟੇ – ਜਿਵੇਂ ਕਿ "ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਚੂੰਢੀ ਜਾਂ ਚੋਭ ਜਿਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗੀ"। "ਦਰਦ, ਚੋਟ ਜਾਂ ਡੰਗ" ਜਿਹੇ ਸ਼ਬਦ ਨਾ ਵਰਤੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ "ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਤੈਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਸੂਈ ਨਾਲ ਤੇਰੀ ਬਾਂਹ ਵਿਚ ਦਵਾਈ ਪਾਈ ਜਾਏਗੀ। ਇਹ ਤੈਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਚੁੱਭੇਗੀ"।

ਨਾ ਕਰੋ:

- ਐਸੇ ਸ਼ਬਦ ਨਾ ਵਰਤੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਧਿਆਨ ਸੂਈ ਵੱਲ ਜਾਏ ਜਿਵੇਂ ਕਿ "ਇਹ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਲਈ ਹੈ ਤੂੰ ਜਲਦੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਏਂਗਾ"।
- ਝੂਠੇ ਭਰੋਸੇ ਨਾ ਦਿਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ "ਇਸ ਨਾਲ ਦਰਦ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ"। ਉਪਰਲੇ "ਕਰੋ" ਵਾਲੇ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿਚ "ਕੀ ਦਰਦ ਕਰੇਗਾ" ਦੇ ਜੁਆਬ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਦੇਖੋ।
- ਮਾਫ਼ੀ ਨਾ ਮੰਗੋ – ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ,"ਮੈਨੂੰ ਬੜਾ ਅਫ਼ਸੋਸ ਹੈ ਕਿ ਤੈਨੂੰ ਇਹ ਦੁੱਖ ਝੱਲਣਾ ਪਿਆ"।

ਸੁੰਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਰੀਮਾਂ ਅਤੇ ਪੈਚਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ:

ਇਹ ਪਦਾਰਥ ਚਮੜੀ ਦੇ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੰਤੂਆਂ ਵਿਚ ਦਰਦ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਪੈਕਟ ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਐਪੁਆਂਇੰਟਮੈਂਟ ਤੋਂ ਤਕਰੀਬਨ 60 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਗਾਓ। ਇਹ ਪਦਾਰਥ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਕਿ ਕਿਤੇ ਗਲਤੀ ਨਾਲ ਕਰੀਮ ਜਾਂ ਪੈਚ ਨੂੰ ਖਾ ਨਾ ਲਵੇ। ਸੁੰਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਰੀਮਾਂ ਅਤੇ ਪੈਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਤੋਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਖ਼ਰੀਦੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕਰੀਮ ਜਾਂ ਪੈਚ ਕਿੱਥੇ ਲਗਾਉਣਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਖ਼ਾਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਸੁਝਾਅ#2: ਐਪੁਆਂਇੰਟਮੈਂਟ ਦੇ ਸਮੇਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖ਼ੁਸ਼ ਰੱਖੋ

ਐਪੁਆਂਇੰਟਮੈਂਟ ਸਮੇਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖ਼ੁਸ਼ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ:

- **ਖ਼ੁਸ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ:** ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗੋਦੀ ਵਿਚ ਜਾਂ ਬੈਠਾ ਕੇ ਲਾਡ ਪਿਆਰ ਕਰੋ।

ਕਿਉਂ? ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਲੱਗ ਕੇ ਬੱਚਾ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਲੱਤਾਂ ਅਤੇ ਬਾਹਾਂ ਹਿਲਦੀਆਂ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਵੈਕਸੀਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਿੱਧਾ ਬੈਠਾ ਬੱਚਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਿੱਧਾ ਕਿਵੇਂ ਬੈਠਾਉਣਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

- **ਧਿਆਨ ਹਟਾਓ:** ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਖਿਡਾਉਣੇ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਰਤੋ। ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਸੁਆਲ ਪੁੱਛੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋਣ। ਵੱਡੇ ਬੱਚੇ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਵਲੋਂ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਕਿਤਾਬਾਂ, ਮਿਊਜ਼ਿਕ ਪਲੇਅਰ ਜਾਂ ਹੱਥਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਵੀਡੀਓ ਖੇਡਾਂ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਦੀ ਕੀ ਲੋੜ ਹੈ? ਖੋਜ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਦਿਮਾਗ਼ ਦਾ ਜਿਹੜਾ ਹਿੱਸਾ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਸਮੇਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਹੋਣ ਕਰ ਕੇ ਘੱਟ ਸਰਗਰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਨਿਆਣੇ:

- **ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਵਾਲੇ ਨਿਆਣੇ:** ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਓ। ਖੋਜ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਨੂੰ ਦਰਦ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਜੋੜੇਗਾ।

ਕਿਉਂ? ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁੱਖ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਚੁੰਘਣ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਮਿੱਠੇ ਸੁਆਦ ਕਾਰਨ ਬੱਚੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਹਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਕੁਦਰਤੀ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੱਤ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

- **ਫ਼ਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ:** 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਜ਼ਰਾ ਪਹਿਲਾਂ ਸੁਕਰੋਜ਼ ਦਾ ਘੋਲ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਿਉਂ? ਖੋਜ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਡਾਕਟਰੀ ਕਾਰਵਾਈ ਤੋਂ 1-2 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਦਿੱਤੇ ਇਸ ਮਿੱਠੇ ਸੁਆਦ ਵਾਲੇ ਘੋਲ ਕਾਰਨ ਦਿਮਾਗ਼ ਵਿਚੋਂ ਦਰਦ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੁਦਰਤੀ ਰਸਾਇਣ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਸੁਕਰੋਜ਼ ਦਾ ਘੋਲ ਘਰੋਂ ਬਣਾ ਕੇ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਦੀ ਐਪੁਆਂਇੰਟਮੈਂਟ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਿਆਣਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕੀਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸੁਕਰੋਜ਼ ਦਾ ਘੋਲ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ:

- ਟੂਟੀ ਦੇ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਖ਼ੂਬ ਉਬਾਲੋ।
- 1 ਛੋਟਾ ਚਮਚ ਚੀਨੀ ਅਤੇ 10 ਮਿ.ਗ੍ਰਾਮ (2 ਛੋਟੇ ਚਮਚ) ਉਬਲਦੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਬੰਦ ਹੋ ਸਕਣ ਵਾਲੀ ਡੱਬੀ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਖ਼ੂਬ ਮਿਲਾਓ।
- ਬੱਚੇ ਦੀ ਐਪੁਆਂਇੰਟਮੈਂਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਘੋਲ ਨੂੰ ਬਣਾ ਕੇ ਫ਼ਰਿਜ ਵਿਚ ਰੱਖ ਲਵੋ। ਇਹ ਘੋਲ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਰਤ ਲਵੋ।

ਐਪੁਆਂਇੰਟਮੈਂਟ ਸਮੇਂ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਤੋਂ 1-2 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ 2 ਮਿ.ਲਿ. ਘੋਲ ਕੱਪ, ਚਮਚ ਜਾਂ ਸਰਿੰਜ ਨਾਲ ਦਿਓ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਦਾ ਬਚਿਆ ਘੋਲ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।

ਘਰ ਵਿਚ ਦੁਖੀ ਜਾਂ ਰੋਂਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਚੀਨੀ ਨਾ ਦਿਓ।

3 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ:

- **ਡੂੰਘੇ ਲੰਮੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ:** ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਟੀਕੇ ਸਮੇਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫੂਕਾਂ ਮਾਰਨ ਲਈ ਕਹੋ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਹੋ:
  - ਬੁਲਬੁਲੇ ਬਣਾਏ
  - ਮੋਮਬੱਤੀ ਨੂੰ ਬੁਝਾਉਣ ਵਾਂਗ ਫੂਕ ਮਾਰੇ
  - ਭੰਬੀਰੀ ਜਾਂ ਸੀਟੀ/ਤੂਤਨੀ ਨੂੰ ਫੂਕ ਮਾਰੇ

ਕਿਉਂ? ਲੰਮੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਣਾਅ ਵਿਚ ਕਮੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਧਿਆਨ ਵੀ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਤਰੀਕੇ ਅਪਣਾਉਣ ਨਾਲ ਕਲੀਨਿਕ ਦੀ ਵਿਜ਼ਟ ਜਾਂ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਦੀ ਐਪੁਆਂਇੰਟਮੈਂਟ ਦਾ ਸਮਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਡਰ ਵਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹਾਲਤਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਮੌਕਾ ਵੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਮਿਊਨਾਇਜ਼ਿਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ ਬੀ.ਸੀ. (Immunize BC) ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ www.immunizebc.ca ਦੇਖੋ।

ਬਚਪਨ ਦੀ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. (HealthLinkBC) ਫ਼ਾਈਲਾਂ:

#50a ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਇਮਿਊਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਤੇ ਵੈਕਸੀਨ
#50b ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫ਼ਾਇਦੇ
#50c ਬਚਪਨ ਦੇ ਵੈਕਸੀਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ
#50d ਬਚਪਨ ਦੇ ਵੈਕਸੀਨ: ਵੈਕਸੀਨ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਉਂ

ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਫਾਈਲਾਂ ਲਈ www.HealthLinkBC.ca/healthfiles 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 | ImmunizeBC

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