



## ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ?

# ਆਪਣਾ COVID-19 ਵੈਕਸਿਨੇਸ਼ਨ ਲਗਵਾਉ

ਗਰਭਵਤੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਾਂਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ COVID-19 ਵੈਕਸਿਨੇਸ਼ਨ ਲੈਣ ਲਈ ਸਖ਼ਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

ਜੇ COVID-19 ਵੈਕਸਿਨੇਸ਼ਨ ਯੂ.ਕੇ. ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਉਹ ਅਸਰਕਾਰਕ ਅਤੇ ਇਹ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪਾਏ ਗਏ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ COVID-19 ਵੈਕਸਿਨੇਸ਼ਨ ਲਗਵਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

### Covid-19 ਗਰਭਵਤੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਵੈਕਸਿਨੇਸ਼ਨ

ਜਵਾਇੰਟ ਕਮੇਟੀ ਆਨ ਵੈਕਸਿਨੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਇਮੁਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ (JCVI) ਨੇ ਹੁਣ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਕਿ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ COVID-19 ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਨਾਲ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ। ਉਹ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਦਵਾ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵੀ ਛੇਤੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣਾ COVID-19 ਵੈਕਸਿਨੇਸ਼ਨ ਲਗਵਾਣ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੱਕ ਦੀ ਵੈਕਸਿਨੇਸ਼ਨ ਲਗਾਣ ਦੀ ਦੇਰੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੇਬੀਜ਼ (ਨਵਜਾਤ ਬੱਚਿਆਂ) ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇਣ ਲਈ ਹੈ। ਯੂ.ਕੇ. ਵਿਚ, 100,000 ਤੋਂ ਵਧ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਵੈਕਸਿਨੇਸ਼ਨ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਪਫਾਈਜ਼ਰ (Pfizer) ਅਤੇ ਮੌਡਰਨਾ (Moderna) ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਵਿਚ ਜਿੰਦਾ ਕੋਰੋਨਾਵਾਈਰਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਰ ਕੇ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤ ਜਾਂ ਉਹਦੇ ਗਰਭ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲਾਗ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ (World Health Organisation-Who) ਅਤੇ ਯੂ.ਕੇ., ਯੂ.ਐਸ.ਏ., ਕੈਨੇਡਾ ਅਤੇ ਯੂਰੋਪ ਵਿਚ ਨਿਯੰਤ੍ਰਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਲਗਾਤਾਰ COVID-19 ਵੈਕਸੀਨ ਬਾਰੇ ਮੁੜ-ਵਿਚਾਰ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਪਫਾਈਜ਼ਰ (Pfizer) ਅਤੇ ਮੌਡਰਨਾ (Moderna) ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਥਮਿਕ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਹਨ ਜੋ ਪਹਿਲੀ ਡੋਜ਼ ਲੈ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

ਉਹ ਕੋਈ ਜਿਹਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਵੈਕਸਿਨੇਸ਼ਨ ਲਵਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹਨੂੰ ਦੂਜੀ ਡੋਜ਼ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤ ਨੂੰ ਉਹੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਬਸ਼ਰਤ ਕਿ ਉਹਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਡੋਜ਼ ਤੋਂ ਕੋਈ ਖ਼ਰਾਬੀ ਨਾ ਹੋਈ ਹੋਵੇ।

### ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਅਣਜੰਮਾ ਬੱਚਾ ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਵਧਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿਚ ਹੋ, ਜਿਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੱਸਪਤਾਲ, ਇੰਨਟੈਨਸਿਵ ਕੇਅਰ ਸਪੋਰਟ ਵਿਖੇ ਜਾਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। UK ਦੇ ਅੰਕੜਿਆਂ ਨੇ ਦਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤਕਰੀਬਨ ਹਰ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤ ਜਿਹਨੂੰ COVID-19 ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ ਜਿਹਨੂੰ ਹੱਸਪਤਾਲ ਜਾਣ ਜਾਂ ਇੰਨਟੈਨਸਿਵ ਕੇਅਰ ਵਿਚ ਜਾਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੈਕਸਿਨ ਨਹੀਂ ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਸੀ। ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਵਜਾਤ ਬੱਚੇ ਨੂੰ COVID-19 ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪੂਰੇ ਤੌਰ ਤੇ ਖ਼ਤਰਾ ਘੱਟ ਹੋਵੇਗਾ ਪਰ ਇਹ ਪਹਿਲੀ COVID-19 ਦੀ ਲਹਿਰ ਤੋਂ ਵਧ ਗਿਆ ਹੈ।

ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਵਿਚ COVID-19 ਦਾ ਵੈਕਸਿਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਖਿਲਾਫ਼ ਉਚੇਰੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ COVID-19 ਵੈਕਸਿਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਯੂ.ਕੇ. ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਰ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵੈਕਸਿਨ ਦੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਤਾਈਂ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਨਾ ਕਰੋ। ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਬੀਮਾਰੀ ਦੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਹਨ ਉਹ COVID-19 ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀ ਦੀਆਂ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

### ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਣ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਾਲ ਹੀ ਕੋਈ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਇਮਯੂਨ ਸੰਬੰਧਿਤ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ
- ਡਾਯਬਿਟੀਜ਼
- ਉਚੇਰਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ
- ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ
- ਦਮਾ

ਜਾਂ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ

- ਵਜ਼ਨ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵਧ ਹੈ
- 35 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਵਧ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਦੇ ਤੀਜੇ ਪੜਾਅ ਤੋਂ ਹੋ (28 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵਧ)
- ਤੁਸੀਂ ਬਲੈਕ ਜਾਂ ਏਸ਼ੀਅਨ ਜਾਤੀ ਦੀ ਪਛੇਕੜ ਤੋਂ ਹੋ
- ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵੈਕਸਿਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੋ ਜਾਂ ਅੰਸ਼ਕ ਤੌਰ ਤੇ ਵਕਸਿਨ ਲੱਗੇ ਹੋ

ਤੁਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਹੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ COVID-19 ਤੋਂ ਵਧ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿਚ ਹੋ ਜੇ ਗਰਭਵਤੀ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਗਰਭਵਤੀ ਬਾਰੇ ਹੋਣ ਜਾਣੇ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਾਣਾਂ, ਜਣਨ ਅਤੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਯਰਸ (COVID-19) ਵੈਕਸਿਨੇਸ਼ਨ NHS ਦੇ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ

## ਮੇਰੇ ਲਈ ਇਸਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ?

### ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ

ਵੈਕਸਿਨ ਦੇ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗਰਭਵਤੀ ਨਾ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਕੋਈ ਵੀ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ COVID-19 ਵੈਕਸਿਨ ਜਣਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੇ ਕੋਈ ਅਸਰ ਪਾਂਦਾ ਹੈ।

### ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ

COVID-19 ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਆਗਾਮੀ ਗਰਭ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ ਕੋਵਿਡ -19 ਦੇ ਵੈਕਸਿਨ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਿਹਤਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰੇਕ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ 8 ਤੋਂ 12 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਲੈਣ ਵਿਚ ਦੇਰੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਾਰਣ ਵਜੋਂ ਤੁਸੀਂ ਵੈਕਸਿਨੇਸ਼ਨ ਲੈਣ ਵਿਚ ਦੇਰੀ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵੀ ਛੇਤੀ ਹੋ ਸਕੇ ਵੈਕਸਿਨੇਸ਼ਨ ਲਵੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਬੁਰੇ ਅਸਰ ਦੇ ਲੈ ਲਿੱਤੀ ਹੋਵੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਇਹ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ AstraZeneca ਵੈਕਸਿਨ ਦੀ ਸੀ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿਚ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ [www.gov.uk/government/publications/covid-19-vaccination-and-blood-clotting](http://www.gov.uk/government/publications/covid-19-vaccination-and-blood-clotting).

### ਬੁਸਟਰ ਵੈਕਸਿਨ

ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਬੁਸਟਰ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਰਖਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ 12 ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ ਲਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜੀ ਬੁਸਟਰ ਡੋਜ਼ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਉਹ ਜਾਂ ਤਾਂ Pfizer ਜਾਂ Moderna ਵੈਕਸਿਨ ਹੋਵੇਗੀ।

**ਕੋਈ ਵੀ ਵੈਕਸਿਨ 100% ਅਸਰਕਾਰਕ ਨਹੀਂ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਮੌਜੂਦਾ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਮੰਨਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।**

ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸਹ-ਕਰਮੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਲੇ ਫਿਰ ਵੀ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ:

- ਜਿਥੇ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ ਉਥੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਢਕਣ ਲਈ ਮਾਸਕ ਪਾਉ
- ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਤੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਂਦੇ ਰਹੋ
- ਤਾਜ਼ਾ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਆਣ ਲਈ ਖਿੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਖੋਲੋ
- ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੰਨਣਾ ਜਾਰੀ ਰਖੋ ਮੌਜੂਦਾ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ

### ਬ੍ਰੈਸਟਫੀਡਿੰਗ (ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਾਣਾ)

ਬ੍ਰੈਸਟਫੀਡਿੰਗ ਦੇ ਲਾਭਾਂ ਬਾਰੇ ਕਾਫੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੈ।

JCVI ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬ੍ਰੈਸਟਫੀਡਿੰਗ ਦੌਰਾਨ ਵੈਕਸਿਨ ਲਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ USA ਅਤੇ World Health Organization ਦੀਆਂ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ਾਂ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਹੈ।

ਹੋਰਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਾਂਗ, ਵੈਕਸਿਨਾਂ ਵੀ ਦੂਜੇ ਅਸਰ ਵਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਵੈਕਸਿਨ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਣੇ ਬੱਚਾ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਕਿ ਦੂਜੇ ਬੱਚੇ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਹਨ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ 'what to expect after your COVID vaccination' [www.gov.uk/government/publications/covid-19-vaccination-what-to-expect-after-vaccination](http://www.gov.uk/government/publications/covid-19-vaccination-what-to-expect-after-vaccination).

The Royal College of Obstetricians and Gynaecologists (RCOG) ਅਤੇ Royal College of Midwives (RCM) ਕੋਲ ਫੈਸਲੇ ਦਾ ਇਕ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਦੂਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਜੋ COVID-19 ਵੈਕਸਿਨ ਅਤੇ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਉੱਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦਗਾਰ ਲਗੇਗੀ ([rcog.org.uk](http://rcog.org.uk) – [www.rcm.org.uk/guidance-for-pregnant-women](http://www.rcm.org.uk/guidance-for-pregnant-women)).

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਵੈਕਸਿਨੇਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਿਡਵਾਈਫ਼, ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੈਕਸਿਨੇਸ਼ਨ ਲਗਾਣ ਵਿਚ ਦੇਰੀ ਨਹੀਂ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ COVID-19 ਦੇ ਖਿਲਾਫ਼ ਬਿਹਤਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲੈਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ।

**ਵੈਕਸਿਨੇਸ਼ਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ।**



ਇਹ ਮੁਫ਼ਤ ਕਿਤਾਬਚਾ ਬ੍ਰੈਲ, ਇਕ ਵੀਡੀਓ BSL ਵਿਚ, ਵੱਡੀ ਛਪਾਈ, ਇਕ ਸੁਣਨ ਵਾਲੀ ਫਾਈਲ ਅਤੇ 27 ਬੋਲੀਆਂ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਇਹ ਵੈਬਸਾਈਟ ਵੇਖੋ [www.healthpublications.gov.uk](http://www.healthpublications.gov.uk) ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਜਾਂ ਹੁਣੇ ਕਾਪੀਆਂ ਨੂੰ ਓਰਡਰ ਕਰਨ ਲਈ। ਜਾਂ ਇਸ ਨੰਬਰ ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ 0300 123 1002 ਓਰਡਰ ਕਰਨ ਲਈ।