ਖਸਰੇ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਓ!

ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰੋ

ਖਸਰਾ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

- ਖਸਰਾ **ਵੱਡੀ ਛੂਤ ਦੀ** ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ।
- ਖਸਰਾ **ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਫੈਲਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਖੰਘਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਮਾਰਦੇ ਹੋ।** ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਬਿਮਾਰ ਹੈ ਉਹ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ **ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਬਿਨਾਂ ਟੀਕਾਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ** ਵਿੱਚ ਬੜੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਫੈਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਲੋਕ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ
  - 12 ਮਹੀਨੇ (1 ਸਾਲ) ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ;
  - ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ;
  - ਲੋਕ ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- **ਖਸਰੇ ਦੇ ਲੱਛਣ** ਹਨ: ਬੁਖਾਰ, ਜਲਣ, ਖੰਘ, ਨੱਕ ਦਾ ਵਗਣਾ ਅਤੇ ਲਾਲ ਅੱਖਾਂ।
- ਖਸਰੇ ਦੇ ਕਾਰਨ **ਫੇਫੜੇ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀਆਂ ਲਾਗਾਂ, ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।**
- **ਟੀਕਾਕਰਨ ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਸੱਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੁਰੱਖਿਆ ਹੈ।**

ਖਸਰੇ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ

- **ਵੈਕਸੀਨ** Montréal ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ **ਮੁਫਤ ਹੈ।** ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ ਕਾਰਡ (RAMQ) ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- **ਵੈਕਸੀਨ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਹੈ।** 2 ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਪੱਧਰ ਕਰੀਬ 95% ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਦੇ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ।
- **ਵੈਕਸੀਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।** ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, Quebec.ca ਦੇ ਖਸਰਾ, ਮੰਪਸ ਅਤੇ ਰੁਬੈਲਾ ਵੈਕਸੀਨ (MMR) ਪੇਜ ਉੱਤੇ ਜਾਓ

ਖਸਰੇ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਔਟਿਜ਼ਮ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਬਣਦੀ।

12 ਮਹੀਨਿਆਂ (1 ਸਾਲ) ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਲਗਵਾ ਸਕਦੇ। ਉਹ ਤਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਵੈਕਸੀਨ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ।

ਗੈਰ-ਟੀਕਾਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਜੋ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ

Québec

ਕੀ ਮੈਂ ਖਸਰੇ ਖਿਲਾਫ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਾਂ?

ਮੇਰਾ ਜਨਮ 1980 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੋਇਆ ਸੀ

- ਮੈਂ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ (1 ਸਾਲ) ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀਆਂ 2 ਖੁਰਾਕਾਂ ਲਈਆਂ

ਮੈਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਾਂ

ਮੇਰਾ ਜਨਮ 1970 ਅਤੇ 1979 ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਹੋਇਆ ਸੀ

- ਮੈਨੂੰ ਖਸਰਾ ਹੋਇਆ ਸੀ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਸਬੂਤ ਹੈ (ਮੈਡੀਕਲ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਜਾਂ ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ)

ਜਾਂ

- ਮੈਂ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ 1 ਖੁਰਾਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਹੈ (ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਯਾਤਰਾ, ਕੰਮ ਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਮਿਲਟਰੀ ਇੰਟਰਨਸ਼ਿੱਪ ਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ)

ਜਾਂ

- ਮੈਂ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀਆਂ 2 ਖੁਰਾਕਾਂ ਲਈਆਂ ਹਨ

ਮੈਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਾਂ

ਮੇਰਾ ਜਨਮ 1970 ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਇਆ ਸੀ

ਮੈਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਾਂ

ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ 1ਲੀ ਖੁਰਾਕ ਲਈ ਸੀ।

ਵੈਕਸੀਨ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਜੇ ਇਹ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ (1 ਸਾਲ) ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ।

3ਜੀ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਮੈਂ ਟੀਕਾਕਰਨ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਇਆ ਹੈ ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਸੀ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਖਸਰਾ ਹੋਇਆ ਸੀ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਛੋਟੀ ਸੀ।

ਗਲਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਆਸਾਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਲਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ।

ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸਿਫਾਰਿਸ਼ਾਂ

ਕਦਮ 1:

- ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਟੀਕਾਕਰਨ ਬੁੱਕਲੈੱਟ ਦੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।
- ਜਾਂ 1 877 644-4545 (Québec ਸਰਕਾਰ) ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ

ਕਦਮ 1:

- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ 1 ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੁਲਾਕਾਤ ਬੁੱਕ ਕਰੋ:

- clicsante.ca ਉੱਤੇ ਜਾਓ
  ਜਾਂ Info-Santé (811) ਜਾਂ 1-877-644-4545 ਉੱਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਟੀਕਾਕਰਨ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਵੀ ਸਵਾਲ ਹਨ:

- ਸਿਹਤਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ CLSC ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ
- ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, Quebec.ca ਦੇ ਖਸਰਾ, ਮੰਪਸ ਅਤੇ ਰੁਬੈਲਾ ਵੈਕਸੀਨ (MMR) ਪੇਜ ਉੱਤੇ ਜਾਓ

ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਸਰੇ ਦੇ ਲੱਛਣ ਆਉਂਦੇ ਹੋਣ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਸਰੇ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਘਰ ਰਹੋ ਅਤੇ Info-Santé (811) ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

Québec

Document produced by Direction régionale de santé publique de Montréal – January 2025