Australian Government

COVID-19 VACCINATION

COVID-19 ਟੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਹੈ

ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਨਵਿਆਇਆ ਗਿਆ: 8 ਅਗਸਤ 2022

6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ 4 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵੀ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਗੰਭੀਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ, ਜਾਂ ਅਪਾਹਜ ਹਨ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਵੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਕਈ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਗੰਭੀਰ COVID-19 ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਉਤਸੁਕ ਹੋਣਾ ਅਤੇ COVID-19 ਟੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਹ ਕੁਝ ਨੁਕਤੇ ਹਨ ਜੋ ਵੈਕਸੀਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦਗਾਰੀ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਆਫ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਏਜਡ ਕੇਅਰ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਤਾਜ਼ਾ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਤੋਂ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੁਆਰਾ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, COVID-19 ਟੀਕਾਕਰਨ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸ਼ੰਕਿਆਂ ਜਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਵੀ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨਾ ਅਤੇ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਾਏ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਡਰਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

- ਮੈਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਵੈਕਸੀਨ ਬਾਰੇ ਹੁਣ ਤੱਕ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ।
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਈ ਹੈ?

ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਕੋਈ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਈ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਹ ਏਨੀ ਮਾੜੀ ਨਾ ਰਹੀ ਹੋਵੇ।

ਈਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਅਤੇ ਉਮਰ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਟੀਕੇ ਬਾਰੇ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਬੱਚੇ ਬਾਲਗਾਂ ਤੋਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸੰਕੇਤ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਹੱਦੋਂ ਵੱਧ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਡਰ ਉਸਾਰੂ ਨਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੇਗਾ, ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਬਾਂਹ ਵਿੱਚ ਸੂਈ ਲਗਾਈ ਜਾਵੇਗੀ (ਜਾਂ ਲੱਤ ਵਿੱਚ ਜੇ ਉਹ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 5 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦਾ ਹੈ) ਕਿ ਉਹ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਚੋਭ

ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਸੂਈ ਕਿੱਥੇ ਲਗਾਈ ਗਈ ਸੀ, ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਦੁਖਣ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਕਹਿਕੇ ਮੁੜ-ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਜਿੱਥੇ ਸੂਈ ਅੰਦਰ ਗਈ ਓਥੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਦੁਖਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਦਵਾਈ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਜਾਪਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਹੋਰ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਾਂ ਜੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਹੋਰ ਸਲਾਹ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦਿਓ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਵਾਲਾਂ ਵਾਸਤੇ ਜਲਦੀ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਦੋਸਤਾਨਾ ਜਵਾਬ ਤਿਆਰ ਰੱਖੋ। ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਮੁੱਖ ਸਵਾਲ ਅਤੇ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ ਜੋ ਇਸ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

ਅਸਲ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ/ਨਾਨਾ-ਨਾਨੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਕੂਲ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਟੀਮ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣਾ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ, ਸੰਸਥਾ ਦੁਆਰਾ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ। ਜੇ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲਗਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸੂਈਆਂ ਤੋਂ ਡਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸਰਦਾਰ ਤਿਆਰੀ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਭਟਕਾਉਣ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ।

5 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ, ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਕਿਸੇ ਛੋਟੀ, ਵਧੇਰੇ ਜਾਣੀ-ਪਛਾਣੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਲਿਜਾਣਾ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਥਾਨਕ ਫਾਰਮੇਸੀ ਜਾਂ ਆਮ ਕਲੀਨਿਕ। ਵੱਡੇ ਆਕਾਰ ਵਾਲੀਆਂ ਟੀਕਾਕਰਨ ਥਾਵਾਂ ਰੌਲੇ ਵਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਰੁੱਝੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਕ ਵਧੀਆ ਅਨੁਭਵ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਭਟਕਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਨਪਸੰਦ ਖਿਡੌਣੇ ਜਾਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਆਓ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸੂਈਆਂ ਤੋਂ ਡਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਦੱਸੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮਾਂ ਪਾਸੇ ਰੱਖ ਸਕਣ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਸਕਣ ਕਿ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਜਲਦਬਾਜ਼ੀ ਜਾਂ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

ਵੈਕਸੀਨ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਤੁਸੀਂ www.health.gov.au 'ਤੇ **ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਆਫ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਏਜਡ ਕੇਅਰ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ** ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਅਤੇ COVID-19 ਵੈਕਸੀਨ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ ਨੂੰ **1800 020 080** 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮੁਫ਼ਤ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਵਿਕਲਪ 8 ਦਬਾਓ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੋਲ਼ੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਣਨ ਜਾਂ ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵਿਕਾਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਨੈਸ਼ਨਲ ਰੀਲੇਅ ਸਰਵਿਸ ਨੂੰ **133 677** 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।