UK Health Security Agency

NHS

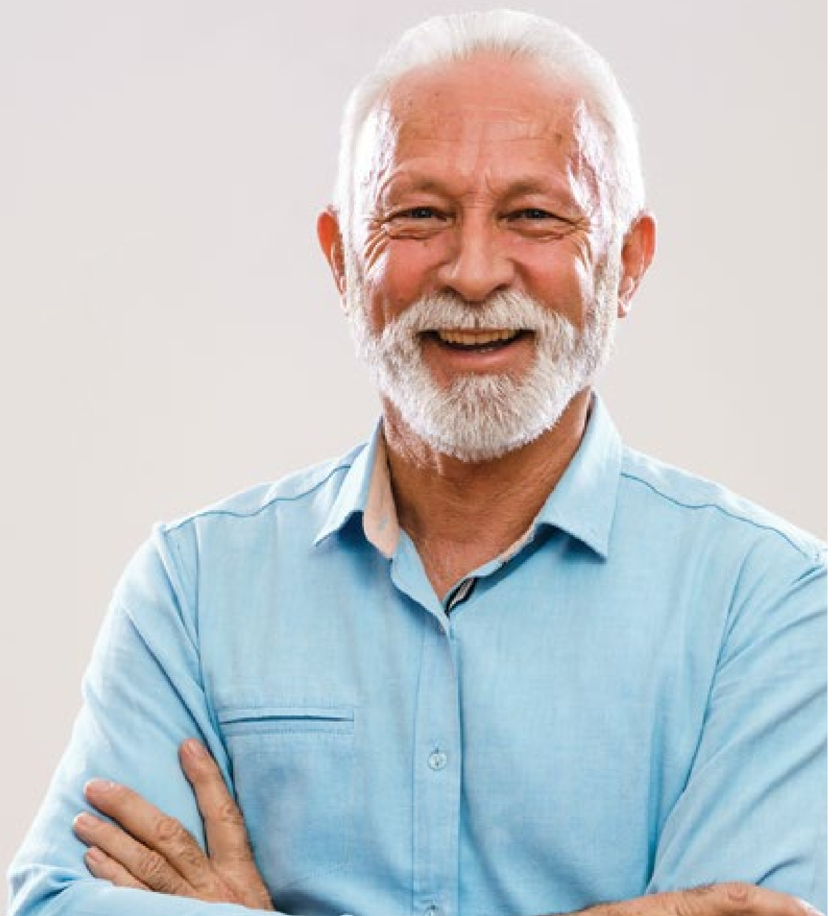
ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼(ਦਾਦ) ਦੇ ਦਰਦ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ

ਇੱਕ ਟੀਕਾ ਹੈ

NHS ਇੱਕ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਪਰਚਾ ਨੈਸ਼ਨਲ ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਲਾਭਾਂ ਅਤੇ ਕੌਣ ਇਸਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਯੋਗ ਹੈ, ਦੇ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦਾ ਹੈ।

ਇੱਥੇ ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਦੀਆਂ 2 ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਜ਼ੋਸਟਾਵੈਕਸ (Zostavax) ਅਤੇ ਸ਼ਿੰਗਰਿਕਸ (Shingrix) ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਜੀਪੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਫਾਰਮੇਸੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇਵੇਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜੀ ਵੈਕਸੀਨ ਸਹੀ ਹੈ।



ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਹੋਰ ਲਾਗਾਂ ਦੇ ਉਲਟ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤੋਂ ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਨਾਲ ਲਾਗਗ੍ਰਸਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤਿਆਂ ਨੂੰ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਚਿਕਨਪੌਕਸ (ਚੇਚਕ) ਹੋਈ ਸੀ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਹੋਇਆ ਸੀ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੇਚਕ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਵਿਸ਼ਾਣੂੰ ਨਸਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਸਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ, ਪਰ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਾਣੂੰ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਨਾਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਬਹੁਤ ਦਰਦਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵੱਧਦੀ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਆਮ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹਾ ਇਸ ਲਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰ ਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਧਦੀ ਉਮਰ, ਤਣਾਅ ਜਾਂ ਕਈ ਮੈਡੀਕਲ ਸਥਿਤੀਆਂ ਅਤੇ ਇਲਾਜਾਂ ਕਾਰਨ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਦਰਦ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ।

ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੈ?

ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਹਰਪੀਜ਼ ਜ਼ੋਸਟਰ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਚਮੜੀ ਦੇ ਇੱਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਫੈਲਣ ਵਾਲੇ ਸੁਸਤ ਚਿਕਨਪੌਕਸ ਵਾਇਰਸ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਕਈਂ ਨਸਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਨਸ ਦੁਆਰਾ ਆਪੂਰਤੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਤੀਜਤਨ ਵਜੋਂ ਬਹੁਤ ਦਰਦਾਇਕ ਅਤੇ ਖਾਰਸ਼ ਵਾਲੇ, ਤਰਲ ਨਾਲ ਭਰੇ ਛਾਲੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਛਾਲੇ ਫਟ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜ਼ਖਮਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਪੇਪੜੀ ਜੰਮ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਛਾਲੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਦੇ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਛਾਤੀ, ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਸਿਰ, ਚਿਹਰੇ ਅਤੇ ਅੱਖ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ?

ਇਹ ਕਿੰਨਾ ਚਿਰ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿੰਨੀ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਲੱਛਣ ਸਰੀਰ ਦੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਝਰਨਾਹਟ ਜਾਂ ਜਲਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੇਆਰਾਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਤਰਲ ਨਾਲ ਭਰੇ ਛਾਲਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਦਰਦਨਾਕ ਧੱਫੜ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਤੀਬਰ ਦਰਦ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅੱਖ ਅਤੇ ਪਲਕ ਵਿੱਚਕਾਰ ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਉਸ ਅੱਖ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਸਥਾਈ ਅੰਨ੍ਹੇਪਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਕਿੰਨੀ ਆਮ ਹੈ?

ਲਗਭਗ 5 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚਿਕਨਪੌਕਸ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋਏਗਾ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਜ਼ ਵਿੱਚ ਹਰ ਸਾਲ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਹੋਏਗੀ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਦਾ ਜੋਖਮ, ਗੰਭੀਰਤਾ ਅਤੇ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਉਮਰ ਦੇ ਨਾਲ ਵਧਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪੋਸਟ-ਹਰਪੇਟਿਕ ਨਿਊਰਲਜੀਆ (PHN)

ਹਰ ਸਾਲ, ਲਗਭਗ 14,000 ਲੋਕ ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੋਸਟ-ਹਰਪੇਟਿਕ ਨਿਊਰਲਜੀਆ (PHN) ਵਿਕਸਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ 1,400 ਤੋਂ ਵੱਧ PHN ਦੇ ਕਾਰਨ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਦਰਦ ਕਈ ਮਹੀਨਿਆਂ ਜਾਂ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ - ਇਸ ਨੂੰ ਪੋਸਟ-ਹਰਪੇਟਿਕ ਨਿਊਰਲਜੀਆ (PHN) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੀਬਰ ਜਲਣ, ਚੀਸ ਪੈਣਾ ਜਾਂ ਚੁਭਣ ਵਾਲੀ ਨਸਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੇਆਰਾਮੀ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਜਿੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਦਰਦ ਹੋਣ ਦੀ ਓਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਵੈਕਸੀਨ ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਅਤੇ PHN ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਫੈਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਚਿਕਨਪੌਕਸ ਵਾਂਗ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਫੈਲਦੀ, ਪਰ ਛਾਲਿਆਂ ਵਿਚਲੇ ਤਰਲ ਵਿਚ ਚਿਕਨਪੌਕਸ ਵਾਇਰਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਚਿਕਨਪੌਕਸ ਤੋਂ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਉਹ ਇਸ ਤਰਲ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਲਾਗ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਵਾਲਾ ਧੱਫੜ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿਕਨਪੌਕਸ ਫੈਲਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਧੱਫੜ ਨੂੰ ਢਿੱਲੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨਾਲ ਢੱਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚਿਕਨਪੌਕਸ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਸਰੀਰ ਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਧੱਫੜ ਦੇ ਸਿੱਧੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਵੈਕਸੀਨ ਕਿਸ ਨੂੰ ਲੱਗੇਗੀ?

1 ਸਤੰਬਰ 2023 ਤੋਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ:

1	70 ਤੋਂ 79 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਜੇ ਤੱਕ ਟੀਕਾ ਨਹੀਂ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ
2	50 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸਰੀਰ ਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕ
3	60 ਤੋਂ 70 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਲੋਕ ਅਗਲੇ 5 ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵੈਕਸੀਨ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਣਗੇ, ਜਦੋਂ ਉਹ 65 ਜਾਂ 70 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋ ਜਾਣਗੇ।

ਤੁਸੀਂ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਵੈਕਸੀਨ ਲਈ ਯੋਗ ਰਹੋਗੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ 80ਵਾਂ ਜਨਮਦਿਨ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ (ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰ ਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਨਹੀਂ ਹੈ*), ਪਰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਤੁਸੀਂ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਓਨੀ ਜਲਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਹੋਵੇਗੀ। ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਪੰਜ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਕੌਣ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਚਾਰਟ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਏ ਗਏ ਹਨ।

ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਜੋ ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਵੈਕਸੀਨ ਲਈ ਯੋਗ ਉਮਰ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਹਨ?

ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਜਦੋਂ ਉਹ ਯੋਗ ਉਮਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਉਮਰ ਦੇ ਨਾਲ ਜੋਖਮ, ਤੀਬਰਤਾ ਅਤੇ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਵਧਦੀਆਂ ਹਨ। ਗੰਭੀਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸਰੀਰ ਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

*ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸਰੀਰ ਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਵੈਕਸੀਨ ਲਈ ਯੋਗ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਵੈਕਸੀਨ ਲੱਗੀ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਮ ਅਤੇ ਅਗਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੀ ਮਿਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਰਿਕਾਰਡ ਕਾਰਡ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।

ਕੀ ਕੋਈ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋਣਗੇ?

Zostavax ਅਤੇ Shingrix ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਹਲਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ। ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ (ਹਰ 10 ਵਿੱਚੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 1 ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ): ਟੀਕੇ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਦਰਦ ਅਤੇ ਲਾਲੀ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਆਮ ਦਰਦ ਅਤੇ ਸਿਰ ਦਰਦ।

Shingrix ਵੈਕਸੀਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਥੱਕੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ (ਪੈਕੇਜਿੰਗ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ) ਦੀ ਆਮ ਖੁਰਾਕ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਗੱਡੀ ਨਾ ਚਲਾਓ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਰਸ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

Zostavax ਬਹੁਤ ਹੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸਰੀਰ ਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਹੀ ਗੰਭੀਰ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਇਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ Shingrix ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ MHRA (**yellowcard.mhra.gov.uk**) ਤੋਂ ਯੈਲੋ ਕਾਰਡ ਸਕੀਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ ਇਸ ਪਰਚੇ ਦਾ ਪਿਛਲਾ ਪੰਨਾ ਦੇਖੋ। .

ਟੀਕੇ ਕਿੰਨੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ, ਕੀ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੂਜੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ?

ਸਾਰੀਆਂ ਲਾਇਸੰਸਸ਼ੁਦਾ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਵਾਂਗ, ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਦੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਸਖਤ ਯੂਕੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਲਾਇਸੰਸਿੰਗ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਦੋਵੇਂ ਟੀਕੇ ਪਿਛਲੇ ਕੁਝ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਯੂਰਪ ਅਤੇ ਉੱਤਰੀ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਵਿਆਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ।

ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਿੰਨਾ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੈ?

ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਘਟਾ ਦਿਓਗੇ।

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਪਹਿਲੇ 5 ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ 40,500 ਘੱਟ GP ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਅਤੇ 1,840 ਘੱਟ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀਆਂ ਸਨ[1]।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਟੀਕਾਕਰਨ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਇਆ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਅਤੇ ਸੀਮਤ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ । ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਟੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਵੈਕਸੀਨ ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਟੀਕਿਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਵੈਕਸੀਨ ਤੁਹਾਡੀ ਉਪਰਲੀ ਬਾਂਹ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਟੀਕੇ ਵਜੋਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਇੱਥੇ 2 ਵੱਖ-ਵੱਖ ਟੀਕੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਵੈਕਸੀਨ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੈ।

Shingrix ਇੱਕ ਗੈਰ-ਜੀਵੰਤ ਵੈਕਸੀਨ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇਣ ਲਈ 2 ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ Shingrix ਦੀ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਲਗਭਗ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰ ਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ Shingrix ਦੀ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਪਰ ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 8 ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ GP ਅਭਿਆਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ 2ਜੀ ਡੋਜ਼ ਲਈ ਕਦੋਂ ਬੁੱਕ ਕਰਨਾ ਹੈ।

Zostavax ਇੱਕ ਜੀਵੰਤ ਵੈਕਸੀਨ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇਣ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

[1] ਹਰਪੀਜ਼ ਜ਼ੋਸਟਰ ਟੀਕਾਕਰਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਹਸਪਤਾਲ ਅਤੇ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਇਸਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 5 ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਹਰਪੀਜ਼ ਜ਼ੋਸਟਰ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਕੀਤੀ ਗਈ: ਇੱਕ ਆਬਾਦੀ-ਅਧਾਰਿਤ ਅਧਿਐਨ - PubMed (nih.gov)

ਮੈਂ ਹੁਣ ਵੈਕਸੀਨ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦਾ/ਦੀ?

ਮੌਜੂਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਤਹਿਤ, 70 ਤੋਂ 79 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦਾ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਵੈਕਸੀਨ ਲਈ ਯੋਗ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਿਆਂ ਜੁਆਇੰਟ ਕਮੇਟੀ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਟੀਕਾਕਰਨ (JCVI) ਦੁਆਰਾ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਧਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅਗਲੇ 10 ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ, ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ 60 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਗੇ।

ਗੰਭੀਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸਰੀਰ ਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਾਲੇ 50 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ Shingrix ਵੈਕਸੀਨ ਲਈ ਯੋਗ ਹਨ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਕੁਝ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ GP ਸਰਜਰੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਬੁੱਕ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੇਗੀ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਲਈ ਆਪਣੀ ਜੀਪੀ ਸਰਜਰੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਟੀਕਾਕਰਨ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ?

ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਦੇ 2 ਟੀਕੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, Zostavax ਅਤੇ ShingrixI Zostavax ਵਿੱਚ ਜੀਵੰਤ ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਵਿਸ਼ਾਣੂੰ ਦਾ ਇੱਕ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸੰਸਕਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰ ਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਗਈ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਕਾਰਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੀਵੰਤ Zostavax ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੈਰ-ਜੀਵੰਤ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। Shingrix ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਵੈਕਸੀਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਰਸ ਸਲਾਹ ਦੇਵੇਗੀ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਵਿੱਚਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪਦਾਰਥ ਪ੍ਰਤੀ ਗੰਭੀਰ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੋਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਲਗਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ । ਦੁਬਾਰਾ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ GP ਅਭਿਆਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇਵੇਗਾ।

ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ 70 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਜੀਵੰਤ ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਵੈਕਸੀਨ ਵਿੱਚ ਪੋਰਸੀਨ ਜਿਲੇਟਿਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕ ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ ਨਾ ਚਾਹੁਣ ਪਰ ਇਹ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਵੈਕਸੀਨ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲਗਵਾ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰ ਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ।

ਕੀ ਵੈਕਸੀਨ ਕਾਰਨ ਮੈਨੂੰ ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ?

Shingrix ਟੀਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਦੁਰਲੱਭਤਾ ਨਾਲ, Zostavax ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਟੀਕੇ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ, ਧੱਫੜ ਵਰਗੇ ਹਲਕੇ ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਧੱਫੜ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ NHS 111 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸਲਾਹ ਲਈ ਆਪਣੇ GP ਅਭਿਆਸ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਖੁੰਝ ਜਾਵਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ? ਕੀ ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਲਗਵਾ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਵੈਕਸੀਨ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ 80 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰ ਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਵੈਕਸੀਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕੋਰਸ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਹੋਰ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ GP ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਕੀ ਮੈਂ Shingrix ਵੈਕਸੀਨ ਲਈ ਯੋਗ ਹਾਂ ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ Zostavax ਲਗਵਾਈ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 70 ਅਤੇ 79 ਸਾਲ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਟੀਕਾਕਰਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ Zostavax ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਣ 2- ਖੁਰਾਕ ਵਾਲੀ Shingrix ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਕੀ ਮੈਂ ਇਹ ਚੁਣ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣੀ ਹੈ?

ਨਹੀਂ, ਤੁਹਾਡੀ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਵੈਕਸੀਨ ਪੇਸ਼ ਕਰੇਗੀ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮੌਜੂਦਾ ਡਾਕਟਰੀ ਇਤਿਹਾਸ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ NHS ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ 'ਤੇ ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਵੈਕਸੀਨ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋ ਤਾਂ ਦੇਰੀ ਨਾ ਕਰੋ, ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ

ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਟੀਕਾਕਰਨ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣ ਲਈ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ **www.nhs.uk/shingles** 'ਤੇ NHS ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਵੈਕਸੀਨ Zostavax®, ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਦੇਖੋ
www.medicines.org.uk/emc/product/6101/pil

ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਵੈਕਸੀਨ Shingrix® ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਵਿਜ਼ਿਟ ਕਰੋ
www.medicines.org.uk/emc/product/12054/pil

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰ ਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ (ਕਈ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਇਮਿਊਨੋਸਪ੍ਰੈੱਸਡ) 50 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ 70ਵੇਂ ਜਨਮਦਿਨ 'ਤੇ ਵੈਕਸੀਨ ਲਈ ਯੋਗ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ

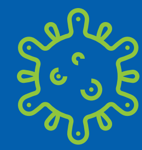
(ਤੁਹਾਡਾ ਜਨਮਦਿਨ) ਤੋਂ ਯੋਗ	ਜਨਮ ਮਿਤੀਆਂ	ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੀ ਮਿਤੀ	ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਸਾਲ
70ਵਾਂ	**1 ਸਤੰਬਰ 1953 – 31 ਅਗਸਤ 1954**	**1 ਸਤੰਬਰ 2023**	**ਸਾਲ 1**
	1 ਸਤੰਬਰ 1954 - 31 ਅਗਸਤ 1955	1 ਸਤੰਬਰ 2024	ਸਾਲ 2
	1 ਸਤੰਬਰ 1955 - 31 ਅਗਸਤ 1956	1 ਸਤੰਬਰ 2025	ਸਾਲ 3
	1 ਸਤੰਬਰ 1956 - 31 ਅਗਸਤ 1957	1 ਸਤੰਬਰ 2026	ਸਾਲ 4
	1 ਸਤੰਬਰ 1957 - 31 ਅਗਸਤ 1958	1 ਸਤੰਬਰ 2027	ਸਾਲ 5

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ 65ਵੇਂ ਜਨਮਦਿਨ 'ਤੇ ਯੋਗ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ

(ਤੁਹਾਡਾ ਜਨਮਦਿਨ) ਤੋਂ ਯੋਗ	ਜਨਮ ਮਿਤੀਆਂ	ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੀ ਮਿਤੀ	ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਸਾਲ
65ਵਾਂ	**1 ਸਤੰਬਰ 1958 - 31 ਅਗਸਤ 1959**	**1 ਸਤੰਬਰ 2023**	**ਸਾਲ 1**
	1 ਸਤੰਬਰ 1959 - 31 ਅਗਸਤ 1960	1 ਸਤੰਬਰ 2024	ਸਾਲ 2
	1 ਸਤੰਬਰ 1960 - 31 ਅਗਸਤ 1961	1 ਸਤੰਬਰ 2025	ਸਾਲ 3
	1 ਸਤੰਬਰ 1961 - 31 ਅਗਸਤ 1962	1 ਸਤੰਬਰ 2026	ਸਾਲ 4
	1 ਸਤੰਬਰ 1962 - 31 ਅਗਸਤ 1963	1 ਸਤੰਬਰ 2027	ਸਾਲ 5

ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼

ਇੱਕ ਆਮ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਦੀਰਘ-ਕਾਲੀਨ ਤੀਬਰ ਦਰਦ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ

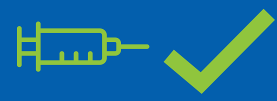


ਗੰਭੀਰ ਖਾਰਸ਼ ਵਾਲੇ ਛਾਲੇ ਦੇ ਨਾਲ ਧੱਫੜ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਉਮਰ ਦੇ ਨਾਲ ਜੋਖਮ, ਤੀਬਰਤਾ ਅਤੇ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਵਧਦੀਆਂ ਹਨ

ਟੀਕਾ

ਮਾਮਲਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਘਟਾ ਰਹੀ ਹੈ



ਜੇਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਟੀਕਾਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਦੇਵੇਗੀ

ਹੋਰ ਦੇਸ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਮਰੀਕਾ ਅਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਵਿਆਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਹੈ

ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਲਈ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਦੇ ਦਰਦ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣ ਸਕੋ।

ਤੁਸੀਂ ਯੈਲੋ ਕਾਰਡ ਸਕੀਮ ਰਾਹੀਂ ਵੈਕਸੀਨ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਸ਼ੱਕੀ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਇਹ **yellowcard.mhra.gov.uk** 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਜਾਂ ਯੈਲੋ ਕਾਰਡ ਹੌਟਲਾਈਨ ਨੂੰ **0800 731 6789** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਔਨਲਾਈਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ QR ਕੋਡ ਜਾਂ ਯੈਲੋ ਕਾਰਡ ਐਪ ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਕੇ ਵੀ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਸਪੋਰਟ ਸੋਸਾਇਟੀ

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: **shinglessupport.org.uk.** ਗੁਪਤ ਹੈਲਪਲਾਈਨ: **0845 123 2305** ਸਵੇਰੇ 9 ਅਤੇ ਰਾਤ 9 ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ, ਜਾਂ **020 7607 9661** ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਬਾਅਦ ਦੁਪਹਿਰ 12 ਤੋਂ ਰਾਤ 8 ਵਿਚਕਾਰ। ਪੁੱਛਗਿੱਛ: **0300 030 9333**

ਫੇਸ਼ੀਅਲ ਪੌਲਜ਼ੀ

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: **facialpalsy.org.uk**

ਪੇਨ ਕੰਸਰਨ ਹੈਲਪਲਾਈਨ

ਟੈਲੀਫੋਨ: **0300 123 0789**, ਈਮੇਲ: **help@painconcern.org.uk**
ਵੈੱਬਸਾਈਟ: **www.painconcern.org.uk**

© Crown copyright 2023
Product code: C23SGX1PAN Panjabi
lp 100K (APS) MAY 2023
UK Health Security Agency Gateway number: 2023-122

ਪਹੁੰਚਯੋਗਤਾ ਲਈ ਵੱਡਾ ਫੌਂਟ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਲੀਫਲੈਟ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਕਾਪੀਆਂ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਫਾਰਮੈਟ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੱਡੇ ਪ੍ਰਿੰਟ, ਬ੍ਰੇਲ ਜਾਂ ਅਨੁਵਾਦਿਤ ਕਾਪੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਆਰਡਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ **www.healthpublications.gov.uk** 'ਤੇ ਜਾਓ। ਜਾਂ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ: 0300 123 1002, ਮਿਨੀਕਾਮ: 0300 123 1003 (ਸਵੇਰੇ 8 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ, ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ)

www.nhs.uk/vaccinations