

ਨਿਊ ਸਾਊਥ ਵੇਲਜ਼ ਇਮੂਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਸੂਚੀ

ਵਰਤਮਾਨ ਨਿਊ ਸਾਊਥ ਵੇਲਜ਼ ਇਮੂਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਸੂਚੀ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਨਿਊ ਸਾਊਥ ਵੇਲਜ਼ ਹੈਲਥ ਵੈਬਸਾਈਟ ਉੱਤੇ ਜਾਓ:

www.health.nsw.gov.au/immunisation/schedule

ਰੋਗ ਵਿਰੋਧੀ ਸਰੀਰਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਟੀਕਾ ਲੱਗਵਾਉਣ ਲਈ ਤਾਰੀਖ਼ ਬਚਾਉ

ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਨੂੰ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਟੀਕੇ **ਸਹੀ ਸਮੇਂ** ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਤਾਂ ਜੋ ਬੱਚੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ ਜਾਣ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਪਕੜ ਦੇ ਜ਼ੋਖਮ ਉਪਰ ਨਾ ਹੋਣ। 'Save the Date to Vaccinate' ('ਸਰੀਰਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਟੀਕੇ ਲੱਗਵਾਉਣ ਲਈ ਤਾਰੀਖ਼ ਬਚਾਉ') ਫ਼ੋਨ ਐਪ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਇਹ ਯਕੀਨਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਟੀਕੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ।



ਉਪਯੋਗੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਾਧਨਾਂ ਲਈ 'Save the Date to Vaccinate' ਵੈਬਸਾਈਟ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ/ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਇਕ ਨਿਜੀ ਇਮੂਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਸੂਚੀ ਦੀ ਛਪਾਓ ਲਈ ਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓਜ਼, ਉੱਪਰ www.immunisation.health.nsw.gov.au



ਮੇਰਾ ਨਿਜੀ ਸੇਹਤ ਰੀਕਾਰਡ (ਨੀਲੀ ਕਿਤਾਬ ਜਾਂ Blue Book)

ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨੀਲੀ ਕਿਤਾਬ ਜਾਂ Blue Book ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਟੀਕੇ ਡਾਕਟਰ/ਨਰਸ ਦੁਆਰਾ ਦਰਜ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰੇਕ ਨਿਯੁਕਤੀ ਸਮੇਂ ਲੈ ਕੇ ਆਉ।

ਅਡਲਟ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਰੀਕਾਰਡ ਫ਼ਾਰਮ

ਬਾਲਗ਼ਾਂ ਲਈ ਇਕ ਵੈਕਸੀਨ ਐਡਮਿਨਿਸਟਰੇਸ਼ਨ ਰੀਕਾਰਡ ਫ਼ਾਰਮ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਉਪਰ www.health.nsw.gov.au/immunisation ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਰੋਗਾਂ ਵਿਰੋਧੀ ਸਰੀਰਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਟੀਕਿਆਂ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਨਿਊ ਸਾਊਥ ਵੇਲਜ਼ ਹੈਲਥ ਵੈਬਸਾਈਟ

www.health.nsw.gov.au/immunisation

ਅਸਟਰੇਲੀਅਨ ਚਾਈਲਡਹੁਡ ਇਮੂਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਰਜਿਸਟਰ ਵੈਬਸਾਈਟ

www.humanservices.gov.au/customer/services/medicare/australian-childhood-immunisation-register

ਅਸਟਰੇਲੀਅਨ ਸਰਕਾਰ ਦਾ ਹੈਲਥ ਇਮੂਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਅਸਟਰੇਲੀਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਭਾਗ

www.immunise.health.gov.au

ਨਿਊ ਸਾਊਥ ਵੇਲਜ਼ ਦਾ ਗਰਭ ਦੋਰਾਨ ਕਾਲੀ ਖਾਂਸੀ ਟੀਕਾਕਰਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

www.health.nsw.gov.au/protectnewborns

ਗਰਭਾਵਸਥਾ

ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੱਕ ਸਰੀਰਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਟੀਕੇ ਲਗਵਾਉਣਾ ਅਤੇ ਬਚਾਉ



ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ

ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰੋਗ ਵਿਰੋਧੀ ਸਰੀਰਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਟੀਕੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਲਗਵਾਏ ਹੋਏ ਹੋਣ ਕਿਉਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸ਼ਕਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਲੀ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਰੋਗ ਵਿਰੋਧੀ ਸਰੀਰਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਟੀਕੇ ਲੱਗ ਸਕਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗੀ। ਕੁੱਝ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਛੂਹ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਚਾਅ ਕਰਨਾ ਹੀ ਉਤਮ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਾਧਾਰਨ ਖੂਨ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਖ਼ਸਰਾ, ਮੰਪਜ਼ ਅਤੇ ਰੂਬੇਲਾ (ਐਮ ਐਮ ਆਰ)

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਦੌਰਾਨ ਖ਼ਸਰਾ, ਮੰਪਜ਼ ਜਾਂ ਰੂਬੇਲਾ ਪਕੜ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਇੱਕ ਗਰਭਪਾਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸਮਾਂ ਪੂਰਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਗੰਭੀਰ ਜਨਮ ਤਰੁੱਟੀਆਂ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੋਗਾਂ ਵਿਰੋਧੀ ਸਰੀਰਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਟੀਕੇ ਲੱਗਵਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ **ਰੋਗਾਂ ਵਿਰੋਧੀ ਸਰੀਰਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਟੀਕੇ ਲੱਗਵਾਣ ਤੋਂ 28 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਗਰਭਵਤੀ ਨਾ ਬਣੋ।**

ਵੇਰੀਸੈਲਾ (ਚਿਕਨਪੌਕਸ) ਭਾਵ ਚੇਚਕ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਚਿਕਨਪੌਕਸ ਜਾਂ ਚੇਚਕ ਪਕੜ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਇਹ ਸਖ਼ਤ ਜਨਮ ਤਰੁੱਟੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੋਗਾਂ ਵਿਰੋਧੀ ਸਰੀਰਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਟੀਕੇ ਲੱਗਵਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। **ਰੋਗਾਂ ਵਿਰੋਧੀ ਸਰੀਰਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਟੀਕੇ ਲੱਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, 28 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।**



ਜਿਸ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋ

ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ (B)

ਸਾਰੀਆਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਦੀ ਛੂਹ ਲਈ ਪਰੀਖਣ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਜਨਮ ਦੌਰਾਨ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਰੋਗ ਰੱਖਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਚਿਕਿਤਸਾ ਮਾਹਿਰ ਰਾਹੀਂ ਦੇਖਿਆ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਇੱਕ ਦਵਾਈ ਜਿਸਨੂੰ 'ਇਮਿਊਨੋਗਲੋਬੂਲਿਨ' (immunoglobulin) ਆਖਦੇ ਹਨ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਵਿਰੋਧੀ ਸਰੀਰਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਟੀਕੇ ਦੇ ਤੱਤ ਜਨਮ ਬਾਅਦ ਤਤਕਾਲ ਭਾਵ ਫੌਰਨ ਲਉ। ਇਸ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਦੀ ਪੁਰਾਣੀ ਜਾਂ ਜ਼ਮਾਂਦਰੂ ਛੂਹ ਧਾਰਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜੀ ਗੰਭੀਰ ਸੋਹਤ ਕਠਨਾਈਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕੇ ਜਿਗਰ ਦੀ ਖ਼ਰਾਬੀ ਜਾਂ ਜਿਗਰ ਦਾ ਕੈਂਸਰ।

ਕਾਲੀ ਖਾਂਸੀ (ਪਰਟੂਸਿਸ)

ਕਾਲੀ ਖਾਂਸੀ ਵਿਰੋਧੀ ਸਰੀਰਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਟੀਕੇ ਲੱਗਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਮਾਂ ਹਰ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਦੀ ਤੀਸਰੀ ਤਿਮਾਹੀ ਹੈ (28 ਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ)। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਰੰਭਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗੀ ਕਿਉਂਕਿ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿੱਚ ਹੀ ਚਲੇ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਾਲੀ ਖਾਂਸੀ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਮਾਂ ਅਤੇ ਅਣਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੋਹਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਂਝੀਦਾਰ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ, ਨਾਨਾ-ਨਾਨੀ ਅਤੇ ਕੋਈ ਦੂਸਰੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਾਲਗ ਨੂੰ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੋ ਹਫ਼ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਟੀਕੇ ਲੱਗਵਾਣ ਲਈ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਪਿਛਲੇ 10 ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਲੀ ਖਾਂਸੀ ਵਿਰੋਧੀ ਸਰੀਰਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਟੀਕੇ ਦੇ ਤੱਤ ਨਹੀਂ ਲਏ ਹੋਏ ਹੋਣ।

ਫਲੂਅ (ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ)

ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਫਲੂਅ ਬੀਮਾਰੀ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੂਤਕੀ ਦਰਦਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਵਾਧੇ ਦਾ ਜ਼ੋਖਮ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਘੱਟ ਵੱਜਨ ਨਾਲ ਜਨਮ ਹੋਣਾ। ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਫਲੂਅ ਵਿਰੋਧੀ ਸਰੀਰਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਟੀਕਾ ਲੱਗਵਾਉਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਅਸਰਦਾਇਕ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫਲੂਅ ਵਿਰੋਧੀ ਸਰੀਰਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਟੀਕੇ ਦੇ ਤੱਤ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਮੁਫਤ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਬਾਅਦ

ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਜਨਮ ਤੋਂ ਫੌਰਨ ਬਾਅਦ ਨਿੱਤ ਦੇ ਕੰਮ ਦੀ ਤਰਾਂ ਰੋਗ ਵਿਰੋਧੀ ਸਰੀਰਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਟੀਕੇ ਲੱਗਵਾਉਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ, ਤੱਦ ਵੀ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਦੀ ਤੀਸਰੀ ਤਿਮਾਹੀ ਦੌਰਾਨ ਟੀਕਾਕਰਨ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਇਆ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਾਲੀ ਖਾਂਸੀ ਵਿਰੋਧੀ ਸਰੀਰਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਟੀਕੇ ਲੈ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਹਿਲਾ ਰੋਗ ਵਿਰੋਧੀ ਸਰੀਰਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਟੀਕਾ, ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ, ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਲੱਗਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਹੈ ਅਤੇ ਅਗਲੇਰੀ ਸੂਚੀ ਦੇ ਰੋਗ ਵਿਰੋਧੀ ਸਰੀਰਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਟੀਕੇ ਦੇਣ ਯੋਗ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 6-8 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦਾ ਹੈ।

ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਦੀ ਛੂਹ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜਨਮੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਕੋਰਸ ਦੇ ਪੂਰਨ ਹੋਣ ਤੋਂ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਉਪਰੰਤ ਇੱਕ ਖੂਨ ਪਰੀਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ। ਨਿਊ ਸਾਊਥ ਵੇਲਜ਼ ਹੈਲਥ ਵਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਯਾਦਦਹਾਨੀ ਪੱਤਰ ਵੀ ਭੇਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਟੀਕੇ ਲੱਗਵਾਉਣ ਵਿੱਚ ਅੱਪ ਟੂ ਡੇਟ ਭਾਵ ਉਚਿੱਤ ਹੋਵੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਗਾਂ ਵਿਰੋਧੀ ਸਰੀਰਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸ਼ਕਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਲੀ ਜਾਵੇਗੀ।