

## 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/schedule](http://www.health.nsw.gov.au/schedule)

## ਟੀਕਾਕਰਣ ਲੱਗਵਾਉਣ ਲਈ ਤਾਰੀਖ ਬਚਾਉ

ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਟੀਕਾਕਰਣ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਸੱਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੁਰੱਖਿਆ ਹੈ। 'ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਤਾਰੀਖ ਨੂੰ ਬਚਾਓ' ਐਪ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਟੀਕੇ ਸਮੇਂ ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ।



ਐਪ ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਟੀਕਾਕਰਣ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ "Save The Date To Vaccinate" ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ: [www.health.nsw.gov.au/immunisation](http://www.health.nsw.gov.au/immunisation)



## ਮੇਰਾ ਨਿਜੀ ਸੇਹਤ ਰਿਕਾਰਡ (ਨੀਲੀ ਕਿਤਾਬ ਜਾਂ Blue Book)

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

## ਅਡਲਟ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਰਿਕਾਰਡ ਫ਼ਾਰਮ

ਬਾਲਗ਼ਾਂ ਲਈ ਇਕ ਵੈਕਸੀਨ ਐਡਮਿਨਿਸਟਰੇਸ਼ਨ ਰੀਕਾਰਡ ਫ਼ਾਰਮ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਉਪਰ [www.health.nsw.gov.au/recordvaccines](http://www.health.nsw.gov.au/recordvaccines) 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

[www.health.nsw.gov.au/immunisation](http://www.health.nsw.gov.au/immunisation)

### ਆਸਟਰੇਲੀਅਨ ਇਮੂਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਰਜਿਸਟਰ

<https://www.humanservices.gov.au/individuals/services/medicare/australian-immunisation-register>

### ਆਸਟਰੇਲੀਅਨ ਸਰਕਾਰ ਦਾ ਹੈਲਥ ਵਿਭਾਗ

<https://beta.health.gov.au/health-topics/immunisation>

### ਨਿਊ ਸਾਊਥ ਵੇਲਜ਼ ਦਾ ਗਰਭ ਚੇਰਾਨ ਕਾਲੀ ਖਾਂਸੀ ਟੀਕਾਕਰਣ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

[www.health.nsw.gov.au/protectnewborns](http://www.health.nsw.gov.au/protectnewborns)

# ਗਰਭਾਵਸਥਾ

ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੱਕ ਟੀਕਾਕਰਣ ਕਰਵਾਉਣਾ ਅਤੇ ਬਚਾਉ



## ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਟੀਕਾਕਰਣ ਦੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਦੇ ਸਾਰੇ ਟੀਕੇ ਲਗਵਾਏ ਹੋਏ ਹੋਣ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸ਼ਕਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਲੀ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਟੀਕਾਕਰਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗੀ। ਕੁੱਝ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਚਾਅ ਕਰਨਾ ਹੀ ਉਤਮ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਾਧਾਰਨ ਖੂਨ ਦੇ ਨਿਰੀਖਣ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

### ਖ਼ਸਰਾ, ਮੰਪਜ਼ ਅਤੇ ਰੂਬੇਲਾ (ਐਮ ਐਮ ਆਰ)

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਖ਼ਸਰਾ, ਮੰਪਜ਼ ਜਾਂ ਰੂਬੇਲਾ ਦੀ ਪਕੜ ਹੇਠ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭਪਾਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸਮੇਂ 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 ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਨਾਂ ਕਰੋ।

### ਵੇਰੀਸੈਲਾ (ਚਿਕਨਪੌਕਸ) ਭਾਵ ਚੇਚਕ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਚਿਕਨਪੌਕਸ ਜਾਂ ਚੇਚਕ ਦੀ ਪਕੜ ਹੇਠ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਗੰਭੀਰ ਨੁਕਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਕਾਕਰਣ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। **ਟੀਕਾਕਰਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, 28 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਨਾਂ ਕਰੋ।**

## ਜਿਸ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋ

### ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ (B)

ਸਾਰੀਆਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਦੀ ਲਾਗ ਲਈ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਜਨਮ ਦੌਰਾਨ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇ 12 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਟੀਕੇ ਲੈਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਸ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਦੀ ਲਾਗ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਗੰਭੀਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਿਗਰ ਦੀ ਖ਼ਰਾਬੀ ਜਾਂ ਜਿਗਰ ਦਾ ਕੈਂਸਰ।

### ਕਾਲੀ ਖ਼ਾਂਸੀ (ਪਰਟੂਸਿਸ)

ਕਾਲੀ ਖ਼ਾਂਸੀ ਦਾ ਟੀਕਾ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ 28ਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (20-32 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਕਦੇ ਵੀ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ) ਅਤੇ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ (20 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ) ਉਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗੀ ਕਿਉਂਕਿ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿੱਚ ਹੀ ਚਲੇ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਾਲੀ ਖ਼ਾਂਸੀ 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 ਖ਼ਾਂਸੀ ਵਿਰੋਧੀ ਸਰੀਰਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਟੀਕੇ ਦੇ ਤੱਤ ਨਹੀਂ ਲਏ ਹੋਏ ਹੋਣ।

### ਫਲੂਅ (ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ)

ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਫਲੂਅ ਬਿਮਾਰੀ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੂਤਕੀ ਦਰਦਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਫਲੂਅ ਵਿਰੋਧੀ ਸਰੀਰਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਟੀਕਾ ਲੱਗਵਾਉਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਅਸਰਦਾਇਕ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫਲੂਅ ਵਿਰੋਧੀ ਸਰੀਰਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਟੀਕੇ ਦੇ ਤੱਤ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

## ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਜਨਮ ਤੋਂ ਫ਼ੌਰਨ ਬਾਅਦ ਨਿਯਮਿਤ ਟੀਕੇ ਲੱਗਵਾਉਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਟੀਕਾਕਰਨ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਇਆ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਾਲੀ ਖ਼ਾਂਸੀ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਹਿਲਾ ਰੋਗ ਵਿਰੋਧੀ ਸਰੀਰਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਟੀਕਾ, ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ, ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਲੱਗਣ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਹੈ ਅਤੇ ਅਗਲੇਰੀ ਸੂਚੀ ਦੇ ਰੋਗ ਵਿਰੋਧੀ ਸਰੀਰਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਟੀਕੇ ਦੇਣ ਯੋਗ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 6 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 ਦੇ ਪਰੀਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ। ਨਿਊ ਸਾਊਥ ਵੇਲਜ਼ ਹੈਲਥ ਵਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਯਾਦਦਗਾਰੀ ਪੱਤਰ ਵੀ ਭੇਜਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।

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।