



2023 COVID-19 ਬੁਸਟਰ ਖੁਰਾਕ

COVID-19 ਅਜੇ ਗਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਨਵੇਂ COVID-19 ਰੂਪਾਂ ਦੇ ਉੱਭਰਨ ਨਾਲ ਬਦਲਦਾ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗ ਗ੍ਰਸਤ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਨਹੀਂ ਬਦਲਿਆ ਹੈ ਉਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਟੀਕਾਕਰਨ ਅਜੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ 'ਤੇ COVID-19 ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਇਸ ਲਈ ਇੱਥੇ ਹੁਣ ਕੁੱਝ ਨਵੇਂ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ।

ਨਵੀਆਂ 2023 ਬੁਸਟਰ ਖੁਰਾਕ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ

ATAGI* ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ 2023 ਬੁਸਟਰ ਖੁਰਾਕ ਲਗਵਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ:

- 65 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕ
- 18-64 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਗੰਭੀਰ COVID-19 ਦੇ ਜ਼ੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਕਾਫ਼ੀ ਜ਼ਿਆਦਾ/ਜਟਿਲ ਸਿਹਤ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੀ ਅਪਾਹਜਤਾ ਹੈ।

17 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨੂੰ ਬੁਸਟਰ ਖੁਰਾਕ ਲਗਵਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ **ਛੱਡੇ ਗਏ** ਸਮੂਹ 5-17 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਗੰਭੀਰ COVID-19 ਦੇ ਜ਼ੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਕਾਫ਼ੀ ਜ਼ਿਆਦਾ/ਜਟਿਲ ਸਿਹਤ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੀ ਅਪਾਹਜਤਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 18 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਆਖਰੀ COVID-19 ਵੈਕਸੀਨ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਲਗਵਾਏ ਹੋਏ ਜਾਂ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋਈ COVID-19 ਲਾਗ ਨੂੰ 6 ਮਹੀਨੇ ਜਾਂ ਵੱਧ ਹੋ ਗਏ ਹਨ (ਜੋ ਵੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹਾਲੀਆ ਹੈ), ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਇੱਕ ਹੋਰ COVID-19 2023 ਬੁਸਟਰ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਿੰਨੀਆਂ ਵੀ COVID-19 ਵੈਕਸੀਨ ਖੁਰਾਕਾਂ ਲਗਵਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ।

ਵੈਕਸੀਨ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

ਮੌਜੂਦਾ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਸਾਰੀਆਂ COVID-19 ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਨੂੰ 2023 ਬੁਸਟਰ ਖੁਰਾਕ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਬਾਇਓਵੈਲੋਟ mRNA ਬੁਸਟਰ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਤਰਜੀਹੀ ਟੀਕੇ ਹਨ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਟੀਕੇ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਓਮੀਕਰੋਨ ਰੂਪ (ਸਟ੍ਰੇਨ) ਲਈ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ COVID-19 ਦਾ ਲਗਾਤਾਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਮ ਰੂਪ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ ਕਿ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ COVID-19 ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ COVID-19 ਵੈਕਸੀਨ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜ਼ੋਖਮ ਵਾਲੀ ਆਬਾਦੀ ਲਈ ਐਂਟੀਵਾਇਰਲ ਇਲਾਜ

ਐਂਟੀਵਾਇਰਲ ਉਹ ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ ਜੋ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗ ਗ੍ਰਸਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਕਈ ਗੁਣਾ ਵਧਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਲਾਗ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੁਆਰਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਣ, ਆਕਸੀਜਨ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਣ, ਜਾਂ COVID-19 ਤੋਂ ਮਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

COVID-19 ਲਈ ਐਂਟੀਵਾਇਰਲ ਇਲਾਜ ਜਾਂ ਤਾਂ ਗੋਲੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ (ਨਿਗਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ) ਜਾਂ ਨਾੜੀ ਰਾਹੀਂ (ਸਿੱਧਾ ਖੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਵਿੱਚ) ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪੰਜ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਲਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ COVID-19 ਲਈ ਟੈਸਟ ਪੌਜ਼ੀਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਹੋਣ ਦੇ ਜ਼ੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਐਂਟੀਵਾਇਰਲ ਇਲਾਜ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਗੰਭੀਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ (ਇਮਯੂਨੋਕੰਪਰੋਮਾਈਜ਼ਡ)** ਹੈ ਅਤੇ COVID-19 ਦੀ ਲਾਗ ਦੇ ਜ਼ੋਖਮ 'ਤੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜਾਂ ਲਈ ਵੀ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਐਂਟੀਵਾਇਰਲ ਇਲਾਜ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੋਵੇਗਾ ਇਸ ਬਾਰੇ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ATAGI ਦੀ 2023 ਬੁਸਟਰ ਖੁਰਾਕ ਸਲਾਹ ਪੜ੍ਹੋ:



*ਟੀਕਾਕਰਨ 'ਤੇ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆਈ ਤਕਨੀਕੀ ਸਲਾਹਕਾਰ ਸਮੂਹ (ATAGI)

** ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ (ਇਮਯੂਨੋਕੰਪਰੋਮਾਈਜ਼ਡ) ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬੁਢਾਪੇ, ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣ (ਇਮਯੂਨੋਸਪ੍ਰੈਸ਼ਨ) ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਮੇਤ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਾਰਕਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਲਾਗਾਂ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

