

ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਟ੍ਰੈਵਲ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨਜ਼

Travel immunizations for adults

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਯਾਤਰਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਯਾਤਰਾ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 6 ਤੋਂ 8 ਹਫ਼ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ, ਟ੍ਰੈਵਲ ਕਲੀਨਿਕ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਯਾਤਰਾ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। ਕੁਝ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਕਈ ਹਫ਼ਤੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦਿਹਾਤੀ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕੁਝ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਉਪਲਬਧ ਨਾ ਹੋਣ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਟ੍ਰੈਵਲ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਲਈ ਫੀਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਵਾਧੂ ਫੀਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਲੱਗੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਟ੍ਰੈਵਲ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਲੈ ਕੇ ਆਓ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਟ੍ਰੈਵਲ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੀ ਯਾਤਰਾ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ।

ਜੇ ਮੈਂ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਲਗਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਯਾਤਰਾ ਕਰੋਗੇ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਰਾਹੀਂ ਨਿਯਮਤ ਟੀਕਾਕਰਨ ਨੂੰ ਅੱਪ ਟੂ ਡੇਟ ਰੱਖੋ।

ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਬਾਲਗ ਯਾਤਰੀਆਂ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਆਮ ਟੀਕਾਕਰਨ ਹਨ।

ਪੋਲੀਓ ਵੈਕਸੀਨ (Polio vaccine)

ਪੋਲੀਓ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਲਾਗ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਮਲ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਪੋਲੀਓ ਮੌਜੂਦ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਪਹਿਲਾਂ ਟੀਕਾਕਰਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪੋਲੀਓ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਬੁਸਟਰ ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨਐਕਟੀਵੇਟਿਡ ਪੋਲੀਓ ਵੈਕਸੀਨ (IPV) ਦੀ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ [HealthLinkBC File #13 ਪੋਲੀਓ ਵੈਕਸੀਨ \(IPV\)](#) 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਹੈਪਟਾਈਟਸ ਏ ਵੈਕਸੀਨ

ਹੈਪਟਾਈਟਸ ਏ ਜਿਗਰ ਵਿੱਚ ਹੈਪਟਾਈਟਸ ਏ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਲਾਗ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੂਸ਼ਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹੈਪਟਾਈਟਸ ਏ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਬੇੜੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਚੰਗੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੀਵਨ ਭਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ 6-36 ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਹੈਪਟਾਈਟਸ ਏ ਅਤੇ ਬੀ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਇੱਕ ਮਿਸ਼ਰਿਤ ਵੈਕਸੀਨ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ [HealthLinkBC File #33 ਹੈਪਟਾਈਟਸ ਏ ਵੈਕਸੀਨ](#) 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਹੈਪਟਾਈਟਸ ਬੀ ਵੈਕਸੀਨ

ਹੈਪਟਾਈਟਸ ਬੀ ਜਿਗਰ ਵਿੱਚ ਹੈਪਟਾਈਟਸ ਬੀ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਲਾਗ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਲਿੰਗੀ ਸੰਭੋਗ ਜਾਂ ਸੂਈਆਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਫੈਲਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਸੰਕਰਮਿਤ ਖੂਨ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹੈਪਟਾਈਟਸ ਬੀ ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਸਥਾਈ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੈਪਟਾਈਟਸ ਬੀ ਜਿਗਰ ਦੇ ਕੈਂਸਰ, ਜੋ ਘਾਤਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਵੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ 6 ਮਹੀਨੇ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰਹਿਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਹੈਪਟਾਈਟਸ ਬੀ ਆਮ ਹੈ ਤਾਂ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਥਾਨਕ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਨਾਲ ਜਿਨਸੀ ਸੰਬੰਧਾਂ ਜਾਂ ਖੂਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸੰਪਰਕ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ 2 ਜਾਂ 3 ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੀ ਲੜੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋਗੇ। ਹੈਪਟਾਈਟਸ ਏ ਅਤੇ ਬੀ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਇੱਕ ਮਿਸ਼ਰਿਤ ਵੈਕਸੀਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ [HealthLinkBC File # 25a ਹੈਪਟਾਈਟਸ ਬੀ ਵੈਕਸੀਨ](#) 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਟਾਈਫੋਇਡ ਬੁਖਾਰ ਵੈਕਸੀਨ

ਟਾਈਫੋਇਡ ਬੁਖਾਰ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਅਤੇ ਜਾਨਲੇਵਾ ਲਾਗ ਹੈ ਜੋ ਟਾਈਫੋਇਡ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਮਲ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਟਾਈਫੋਇਡ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀਆਂ 2 ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ - ਓਰਲ (ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ) ਅਤੇ ਟੀਕਾ (ਸੂਈ ਰਾਹੀਂ)। ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਵੈਕਸੀਨ ਕੈਪਸੂਲਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਲੜੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਟੀਕੇ ਰਾਹੀਂ ਲਗਾਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਵੈਕਸੀਨ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਹੈ ਜੋ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ [HealthLinkBC File #41j ਟਾਈਫੋਇਡ ਵੈਕਸੀਨ](#) 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਯਾਤਰੀ ਡਾਇਰੀਆ ਅਤੇ ਕੋਲੇਰਾ ਵੈਕਸੀਨ

ਯਾਤਰੀਆਂ ਦੇ ਦਸਤ ਅਤੇ ਹੈਜ਼ਾ (ਕੋਲੇਰਾ) 2 ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੂਸ਼ਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹੈਜ਼ੇ ਦੀ ਲਾਗ ਜਾਨਲੇਵਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਇਹ ਗੰਭੀਰ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ ਤਰਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ, ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਲੜੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ [HealthLinkBC File #41k ਯਾਤਰੀ ਡਾਇਰੀਆ ਅਤੇ ਕੋਲੇਰਾ ਵੈਕਸੀਨ](#) 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ, ਜਾਂ ਫਲੂ, ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਨੱਕ, ਗਲੇ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਲਾਗ ਹੈ। ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਖੰਘਣ, ਛਿੱਕਣ, ਜਾਂ ਆਹਮੇ-ਸਾਹਮਣੇ ਸੰਪਰਕ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਫਲੂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਦੌਰਾਨ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ

ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਫਲੂ ਦਾ ਮੌਸਮ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉੱਤਰੀ ਅਰਧ ਗੋਲੇ ਵਿੱਚ ਨਵੰਬਰ ਤੋਂ ਅਪ੍ਰੈਲ ਤੱਕ ਅਤੇ ਦੱਖਣੀ ਅਰਧ ਗੋਲੇ ਵਿੱਚ ਅਪ੍ਰੈਲ ਤੋਂ ਅਕਤੂਬਰ ਤੱਕ ਚਲਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗਰਮ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਲ ਭਰ ਚਲਦਾ ਹੈ। ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। 2 ਤੋਂ 8 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਲਗਾਈ ਗਈ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 4 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਤਰਾਲ 'ਤੇ 2 ਖੁਰਾਕਾਂ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ [HealthLinkBC File #12d ਇੰਨਐਕਟੀਵੇਟਿਡ ਇੰਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ \(ਫਲੂ\) ਵੈਕਸੀਨ](#) 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਜਾਪਾਨੀ ਏਨਸਿਫਾਲਾਈਟਸ ਵੈਕਸੀਨ

ਜਾਪਾਨੀ ਏਨਸਿਫਾਲਾਈਟਸ ਵਾਇਰਸ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਗੰਭੀਰ ਅਤੇ ਜਾਨਲੇਵਾ ਲਾਗ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਕਰਮਿਤ ਮੱਛਰਾਂ ਦੇ ਕੱਟਣ ਨਾਲ ਫੈਲਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਏਸ਼ੀਆਈ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਦਿਹਾਤੀ ਖੇਤਰਾਂ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ 7 ਤੋਂ 28 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਤਰਾਲ 'ਤੇ ਦੋ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੀ ਲੜੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਿਲੇਗੀ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ [HealthLinkBC File #41h ਜਾਪਾਨੀ ਏਨਸਿਫਾਲਾਈਟਸ ਵੈਕਸੀਨ](#) 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਮੈਨਿਨਜੋਕੋਕਲ ਲਾਗ ਵੈਕਸੀਨ

ਮੈਨਿਨਜੋਕੋਕਲ ਲਾਗ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਅਤੇ ਜਾਨਲੇਵਾ ਲਾਗ ਹੈ ਜੋ ਮੈਨਿਨਜੋਕੋਕਲ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਖੰਘਣ, ਛਿੱਕਣ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਆਹਮੇ-ਸਾਹਮਣੇ ਸੰਪਰਕ ਦੁਆਰਾ ਫੈਲਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਲਾਰ ਜਾਂ ਬੁੱਕ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਫੈਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਨਾਲ ਨੇੜਲਾ ਸੰਪਰਕ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਮਹਾਂਮਾਰੀਆਂ ਆਮ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ, ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅਫਰੀਕਾ ਅਤੇ ਮੱਧ ਪੂਰਬ ਦੇ ਕੁਝ ਹਿੱਸੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੱਕਾ (ਸਾਲਾਨਾ "ਹੱਜ" ਲਈ) ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ, ਸਾਊਦੀ ਅਰਬ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 10 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ [HealthLinkBC File #23a ਮੈਨਿਨਜੋਕੋਕਲ ਸੀ ਕੈਨਜ਼ਰੋਟ \(ਮੇਨ-ਸੀ\) ਵੈਕਸੀਨ](#) ਅਤੇ [HealthLinkBC File #23b ਮੈਨਿਨਜੋਕੋਕਲ ਕੁਆਡਰੀਵੈਲੈਂਟ ਵੈਕਸੀਨ](#) 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਹਲਕਾਅ (ਰੇਬੀਜ਼) ਵੈਕਸੀਨ

ਰੇਬੀਜ਼ ਇੱਕ ਵਾਇਰਸ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਲਾਗ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਸੰਕਰਮਿਤ ਜਾਨਵਰ ਦੇ ਕੱਟਣ ਜਾਂ ਝਰੀਟ ਮਾਰਨ ਨਾਲ ਫੈਲਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਰੇਬੀਜ਼ ਦੇ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਹੀਨਾ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਰਹਿਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਲਾਤੀਨੀ ਅਮਰੀਕਾ, ਦੱਖਣਪੂਰਬੀ ਏਸ਼ੀਆ, ਭਾਰਤ ਅਤੇ ਅਫਰੀਕਾ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਜੰਗਲੀ ਜਾਂ ਅਵਾਰਾ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ [HealthLinkBC File #07a ਹਲਕਾਅ](#) 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਪੀਲਾ ਬੁਖਾਰ (ਯੈਲੋ ਫੀਵਰ) ਵੈਕਸੀਨ,

ਪੀਲਾ ਬੁਖਾਰ (ਯੈਲੋ ਫੀਵਰ) ਵਾਇਰਸ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਗੰਭੀਰ ਅਤੇ ਜਾਨਲੇਵਾ ਲਾਗ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਕਰਮਿਤ ਮੱਛਰਾਂ ਦੇ ਕੱਟਣ ਨਾਲ ਫੈਲਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਅਫਰੀਕਾ, ਮੱਧ ਅਤੇ ਦੱਖਣੀ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਗਰਮ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।

ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਿਸੇ ਗਰਮ ਖੇਤਰ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 10 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਲਗਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਟ੍ਰੈਵਲ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿਖੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਮੋਹਰ ਵਾਲਾ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਮਿਲੇਗਾ ਜਿਸਨੂੰ ਪੀਲੇ ਬੁਖਾਰ ਵਿਰੁੱਧ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦਾ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ (International Certificate of Vaccination Against Yellow Fever) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਅਧਿਕਾਰਤ ਰਿਕਾਰਡ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਝ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਲਈ ਕਾਨੂੰਨੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ [HealthLinkBC File #41i ਯੈਲੋ ਫੀਵਰ ਵੈਕਸੀਨ](#) 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਐਮਪੋਕਸ (Mpox) ਵੈਕਸੀਨ

ਐਮਪੋਕਸ ਇੱਕ ਵਾਇਰਸ ਹੈ ਜੋ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ, ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਅਤੇ ਐਮਪੋਕਸ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਐਮਪੋਕਸ ਲਈ ਵੈਕਸੀਨ 28 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਤਰਾਲ 'ਤੇ, 2 ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬੀ.ਸੀ., ਯਾਤਰਾ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ, ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ [ਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀਆਂ](#) ਨੂੰ ਐਮਪੋਕਸ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਏਜੰਸੀ ਇਸ ਵੇਲੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਮਪੋਕਸ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਐਮਪੋਕਸ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਯਾਤਰਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਆਪਣੇ [ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ](#) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ [HealthLinkBC ਐਮਪੋਕਸ](#) 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

- ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਟ੍ਰੈਵਲ ਵੈਕਸੀਨਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਲਈ, ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਏਜੰਸੀ ਐਫ ਕੈਨੇਡਾ: <https://travel.gc.ca/travelling/health-safety/vaccines> 'ਤੇ ਜਾਓ।
- [ਵੈਲ ਐਨ ਯੋਰ ਵੇ - ਵਿਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਯਾਤਰਾ ਲਈ ਇੱਕ ਕਨੇਡੀਅਨ ਦੀ ਗਾਈਡ](#)

ਹੋਰ ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਈਲ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਸਤੇ www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files 'ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਯੂਨਿਟ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਲਈ, www.HealthLinkBC.ca 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 8-1-1 (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ) 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੋਲੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ, 7-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।