ਨਿਯੋਮੋਕੋਕੱਲ ਦਾ ਟੀਕਾ (ਪੌਲੀਸੈਕਾਰਾਈਡ - ੨ ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ)

ਦਵਾਈਆਂ (ਜਾਂ ਟੀਕੇ) ਖਤਰਨਾਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਨੈਸ਼ਨਲ ਐਡਵਾਈਜ਼ਰੀ ਕਮੇਟੀ (National Advisory Committee on Immunization) ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮਝਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਇਹ ਟੀਕੇ ਨਿਯਮ ਨਾਲ ਲਗਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਟੀਕਾ ੨ ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੋਮੋਕੋਕੱਲ (pneumococcal) ਛੂਤ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਨਮੂਨੀਆ (pneumonia) ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਟੀਕੇ (ਪੌਲੀਸੈਕਾਰਾਈਡ) ਕੇਵਲ ੨ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੀ ਅਸਰਦਾਰ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ੨ ਸਾਲ ਤੋਂ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲਗਵਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਕ ਹੋਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦਵਾਈ (ਕੌਨਜੁਗੇਟ) ਦੋ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਅਸਰਦਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬਿਆਨ ਕੇਵਲ ਪੌਲੀਸੈਕਾਰਾਈਡ (polysaccharide) ਸੰਬਧਿਤ ਟੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਹੀ ਹੈ।

ਨਮੂਨੀਆ (pneumonia) ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਨਮੂਨੀਆ (pneumonia) ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ੨ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਕ ਰੋਗਾਣੂ ਜਾਂ ਜੀਵਾਣੂ ਤੋਂ ਅਤੇ ਦੂਸਰਾ ਜ਼ੈਹਰੀਲੇ ਮਾਦੇ ਤੋਂ। ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੋਗਾਣੂ ਨੂੰ "ਸਟਰੈਪਟੋਕੋਕੱਸ" (Streptococcus) ਨਮੂਨੀਆ ਜਾਂ "ਨਿਮੋਮੋਕੋਕੱਸ" (Pnemococcus) ਆਖਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਰੋਗਾਣੂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਰੋਗਾਣੂ ਵਾਲਾ ਨਮੂਨੀਆ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਨਮੂਨੀਆ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ ਨਿਯੋਮੋਕੋਕੱਸ। ਇਹ ਰੋਗਾਣੂ ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਬਾਕੀ ਹਿੱਸਿਆਂ ਤੇ ਵੀ ਹਮਲਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਖੂਨ ਦੇ ਸੈਲਾਂ ਤੇ ਅਸਰ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਕ ਗੰਭੀਰ ਰੋਗ, ਜਿਸ ਨੂੰ "ਬੈਕਟੇਰੀਮੀਆ" (bacteraemia) ਆਖਦੇ ਹਨ, ਉਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮੈਨਿਨਜਾਇਟਿਸ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੈਨਿਨਜਾਇਟਿਸ ਸਾਡੀ ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਤੇ ਵਿਛੀ ਤਹਿ ਅਤੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਇਕ ਗੰਭੀਰ ਰੋਗ ਹੈ। ਨਮੂਨੀਆ, ਬੈਕਟੇਰੀਮੀਆ ਅਤੇ ਮੈਨਿਨਜਾਇਟਿਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਬੁਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਕੋਈ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹਨ। ਨਿਯੋਮੋਕੋਕੱਲ ਰੋਗਾਣੂ ਸੇਹਤਮੰਦ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਅਤੇ ਉਪਰਲੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਸਿਸਟਮ ਵਿਚ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਕੋਈ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਪਰ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਤਕਲੀਫ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਇਹ ਜ਼ੈਹਰੀਲਾ ਮਾਦਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖੂਨ ਜਾਂ ਫ਼ੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚ ਚਲਾ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਨਿਯੋਮੋਕੋਕੱਲ ਨਮੂਨੀਆ, ਬੈਕਟੇਰੀਮੀਆ ਅਤੇ ਮੈਨਿਨਜਾਇਟਿਸ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਰੋਗ ਹਨ। ਹੁਣ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਪੈਨਿਸਿਲਿਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸਕ (antibiotic), ਦਾ ਅਸਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਿਮੋਮੋਕੋਕੱਸ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਤੇ ਘੱਟਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਨਿਯੋਮੋਕੋਕੱਲ ਦਾ ਟੀਕਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਇਹ ਟੀਕੇ ਸਾਡਾ ਸਟਰੈਪਟੋਕੋਕੱਸ ਨਮੂਨੀਏ ਦੇ ੨੩ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਰੋਗਾਣੂ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨਮੂਨੀਆ ਅਤੇ ਹੋਰ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ੨੩ ਕਿਸਮ ਨਿਯੋਮੋਕੋਕੱਲ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ੧੦ ਵਿੱਚੋਂ ੯ ਵਿਅਕਤਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹਨ। ੬੫ ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੁਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਅਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸ਼ਰੀਰਿਕ ਤਕਲੀਫਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਜੇਹੇ ਲੋਗ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਖਤਰਾ ਹੈ ਅਤੇ ੧੦ ਵਿੱਚੋਂ ਕਰੀਬਨ ੮ ਅਜੇਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਟੀਕਾ ਨਿਯੋਮੋਕੋਕੱਲ ਸੰਬਧਿਤ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਕਰੀਬਨ ੫੦ ਤੋਂ ੮੦ ਪ੍ਰਤਿਸ਼ਤ ਬਚਾਓ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਅਸਰ ਬਹੁਤ ਹਲਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਿਯੋਮੋਕੋਕੱਲ ਦੇ ਟੀਕੇ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ੧੯੮੩ ਤੋਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਇਹ ਨਿਯੋਮੋਕੋਕੱਲ ਟੀਕਾ ਕਿਸ ਨੂੰ ਲਗਵਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਇਹ ਟੀਕਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ, ਜਿਸ ਦੀ ਉਮਰ ੬੫ ਸਾਲ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਲਗਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ, ਦੋ ਸਾਲ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇਹ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਦਿਲ, ਗੁਰਦੇ ਜਾਂ ਫ਼ੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਿਮਾਰੀ (ਦਮੇ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ)
- ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਸੋਜ ਨਾਲ ਹੋਰ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ
- ਜਿਗਰ ਦਾ ਸਾਈਰੋਸਿਸ (cirrhosis)
- ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੀ ਆਦਤ
- ਡਾਯਾਬੀਟਿਸ ਮੈਲੀਟੱਸ (diabetes mellitus)
- ਸਥਾਈ ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਜਾਂ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਤਰਲ-ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਰਿਸਣਾ (chronic cerebrospinal fluid leak)
- ਐਚ ਆਈ ਵੀ ਦਾ ਰੋਗ ਅਤੇ ਏਡਸ (HIV infection and AIDS)
- ਹੋਰ ਕੋਈ ਵੀ ਰੋਗ ਜਿਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸ਼ਰੀਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਤਾਕਤ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- ਤਾਪ-ਤਿਲੀ (ਸਪਲੀਨ - spleen) ਦਾ ਨਾਂਹ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਉਸ ਦਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਨਾਂਹ ਕਰਨਾ
- ਸਿਕੱਲ ਸੈਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ (sickle cell disease)।

ਨਿਯੋਮੋਕੋਕੱਲ ਟੀਕਾ ਕਦੋਂ ਲਗਵਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਇਸ ਨੂੰ ਲਗਵਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਵਕਤ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰੇ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ੬੫ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋ ਜਾਓ। ਕਿਉਂ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੋਮੋਕੋਕੱਲ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ (ਇਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ ਦਾ ਟੀਕਾ) ਵੀ ਹਰ ਪੱਤਝੜ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿਚ ਲਗਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਬੇਹਤਰ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਹੀ ਵਕਤ ਇਹ ਦੋ ਟੀਕੇ ਲਗਵਾਏ ਜਾਣ। ਪਰ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰ ਯਾਦ ਰਖਣਾ ਕਿ ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਹਰ ਸਾਲ ਲਗਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦ ਕਿ ਨਿਯੋਮੋਕੋਕੱਲ ਦਾ

ਟੀਕਾ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਕੇਵਲ ਇਕ ਵਾਰੀ ਹੀ ਲਗਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਿਰਫ ਕੁਛ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਨਿਯੋਮੋਕੋਕੱਲ ਦਾ ਟੀਕਾ ਦੂਜੀ ਵਾਰ ਲਗਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਜੀ ਵਾਰ ਇਸ ਟੀਕੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸ ਦੇਵੇਗਾ।

ਕੀ ਇਸ ਦੇ ਕੋਈ ਬੁਰੇ ਅਸਰ ਹਨ?

ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਸ ਟੀਕੇ ਦੇ ਕੁਛ ਬੁਰੇ ਅਸਰ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਬਹੁਤ ਹਲਕੇ ਅਤੇ ਅਸਥਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਥਾਂ ਤੇ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਥੇ ਥੋੜੀ ਸੋਜ, ਲਾਲੀ ਜਾਂ ਦਰਦ ਆਮ-ਤੌਰ ਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਦੀ-ਕਦੀ ਹਲਕਾ ਬੁਖਾਰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਛ ਹੋਰ ਅਸਰ- ਜਿਵੇਂ ਸਿਰ ਦਰਦ, ਤੇਜ਼ ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। **ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਵਾਈ ਦੇ ਲਾਭ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਕੀ ਹਨ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ।**

ਇਹ ਟੀਕਾ ਕਿਸ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲਗਵਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ?

ਸਨ ੧੯੭੮ ਤੋਂ ੧੯੮੩ ਤਕ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਨਿਯੋਮੋਕੋਕੱਲ ਦੇ ਟੀਕੇ ਕੇਵਲ ੧੪ ਕਿਸਮ ਦੇ ਨਿਯੋਮੋਕੋਕੱਸ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਟੀਕਾ ਲਗਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਮ-ਤੌਰ ਤੇ ਦੋਬਾਰਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ।

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾ ਚੁਕੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦਸੋ।
- ੨ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੋਲੀਸੈਕਰਾਈਡ ਨਿਯੋਮੋਕੋਕੱਲ ਦਾ ਟੀਕਾ ਨਹੀਂ ਲਗਵਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
- ਜੇ ਇਸ ਟੀਕੇ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਭਾਗ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਲਰਜੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਟੀਕਾ ਨਹੀਂ ਲਗਵਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਕੁਛ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕਿਸ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਸੇਹਤ ਸੇਵਾ ਕੇਂਦਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਓ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਟੀਕਿਆਂ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ

ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਲਗਦੇ ਟੀਕਿਆਂ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰਖਣ ਲਈ ਇਕ "ਪੀਲਾ ਕਾਰਡ" (Immunization Record Card) ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਟੀਕਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਇਸ ਕਾਰਡ ਤੇ ਦਰਜ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਵਾਉ। ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਾਨ ਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰਖੋ!