ਮੈਨੂੰ ਟੀਕਿਆਂ ਦੀ ਕਿਉਂ ਲੋੜ ਹੈ?!

ਇੱਕ ਰੰਗਦਾਰ ਕਿਤਾਬ

ਲੇਖਕ: ਡੈਨੀਏਲ ਕੋਲੇਕੋ
ਚਿੱਤਰਕਾਰ: ਮੈਥਿਊ ਮਾਨੋਸ
ਅਨੁਵਾਦਿਤ: ਵਾਣੀ ਬੱਤਾ

ਪਿਆਰੇ ਪਰਿਵਾਰ,

ਮੈਂ ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਟੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸਰੋਤ ਵਜੋਂ ਲਿਖੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਮਾਂ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ, ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਮੇਰੀ ਧੀ ਨੂੰ ਵਧਣ-ਫੁੱਲਣ, ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਣ ਦਾ ਹਰ ਮੌਕਾ ਮਿਲੇ - ਅਤੇ ਮੈਂ ਬਾਲ ਰੋਗ ਵਿਗਿਆਨੀ ਦੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਲਈ ਕੰਮ ਤੋਂ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣ ਅਤੇ ਚੀਕਦੇ, ਤਿਲਕਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਟੀਕਿਆਂ ਲਈ ਰੋਕਣ ਦੇ ਸੰਘਰਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਬਹੁਤ ਵਾਕਫ ਹਾਂ।

ਇੱਕ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ, ਮੈਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਮੇਰਾ ਪੂਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਹਰ ਸਾਲ ਸਾਡੇ ਫਲੂ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ ਟੀਕੇ ਲਵੇ - ਪਰ ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਸੀ। 2009 ਵਿੱਚ, ਮੈਂ ਵਿਅਸਤ 26 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸੀ ਜਿਸਦੀ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਫਲੂ ਟੀਕਾ ਛੱਡਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ। ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ, ਇਹ ਕਿੰਨਾ ਮਾੜਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਇਹ H1N1 "ਸਵਾਈਨ ਫਲੂ" ਦਾ ਸਾਲ ਹੋਇਆ। ਮੈਂ ਇੰਨਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਗਈ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਨਾਲ ਬਿਸਤਰੇ ਤੋਂ ਉੱਠ ਸਕੀ। ਉਹ ਡੌਰਡੈਸ਼ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਦਿਨ ਸਨ, ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਮੇਰੇ ਘਰ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ 'ਤੇ ਸੂਪ ਛੱਡਣ ਲਈ 20 ਮਿੰਟ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣੀ ਪਈ। ਮੈਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਦੋ ਹਫ਼ਤੇ ਲੱਗ ਗਏ। ਸੋਲਾਂ ਸਾਲ ਬਾਅਦ, ਮੈਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਯਾਦ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੀ ਕਿ ਮੇਰੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣ। ਇਸ ਲਈ, ਹਰ ਅਕਤੂਬਰ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਫਾਰਮੇਸੀ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਟੀਕਾ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਤੇ ਲਗਵਾਂਦੇ ਹਾਂ।

ਇਸ ਲਿਖਤ ਦੇ ਸਮੇਂ, ਟੈਕਸਾਸ ਵਿੱਚ ਦੋ ਟੀਕਾਕਰਨ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਖਸਰੇ ਕਾਰਨ ਦੁਖਦਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਰ ਗਏ ਹਨ। ਇੱਕ ਮਾਂ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ, ਮੇਰਾ ਦਿਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਦੁਖੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਸੀ ਜੇਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ।
ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ, ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਧਿਆਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਜਸ਼ਨਾਂ ਤੋਂ ਖੁੰਝਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ, ਅਸੀਂ ਜਿਉਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।
ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ http://VaccinateYourFamily.org 'ਤੇ ਜਾਓ

ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ੁਭਚਿੰਤਕ,
ਡਾ. ਕੋਲੇਕੋ

ਹੈਲੋ, ਮੇਰਾ ਨਾਮ ਗੈਬੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਮੈਂ
ਚੌਥੀ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਹਾਂ।

ਕਈ ਵਾਰ ਮੇਰੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਮੈਨੂੰ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ!

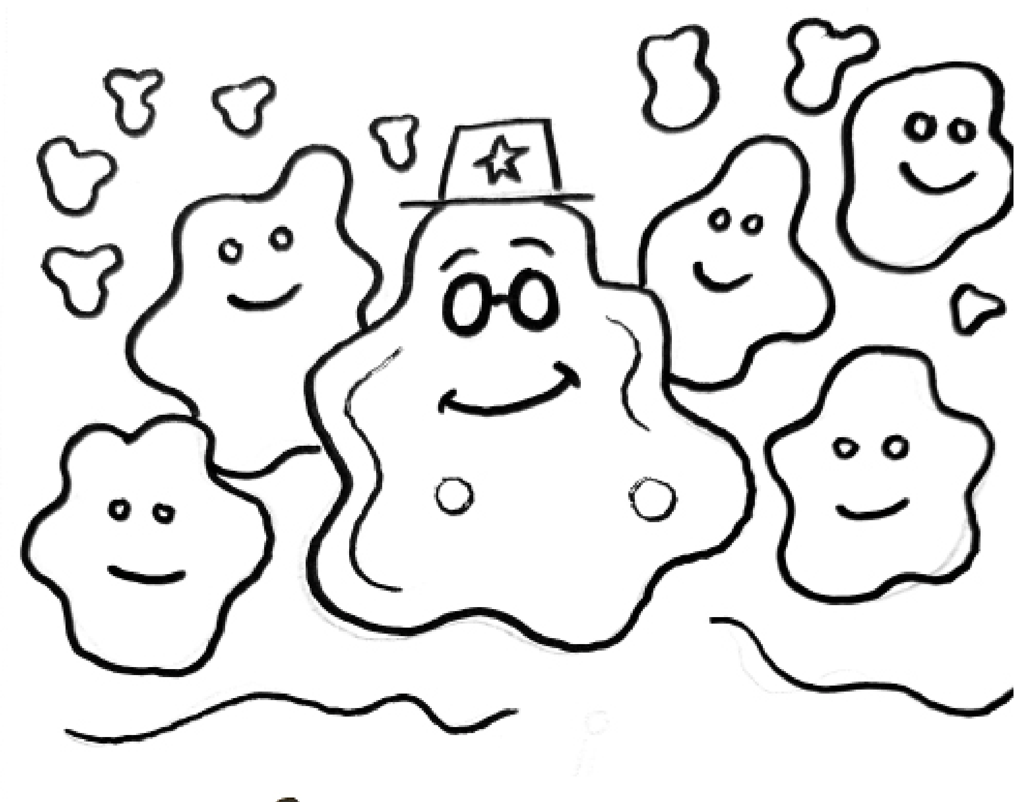
ਇਸ ਸਾਲ, ਮੈ ਆਪਣੇ ਟੀਕੇ ਨਹੀਂ ਲਗਾਏ, ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਗਈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪੱਕੇ ਮਿੱਤਰ ਯੂਕੀ ਦੇ ਜਨਮਦਿਨ ਦੀ ਪਾਰਟੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕੀ।

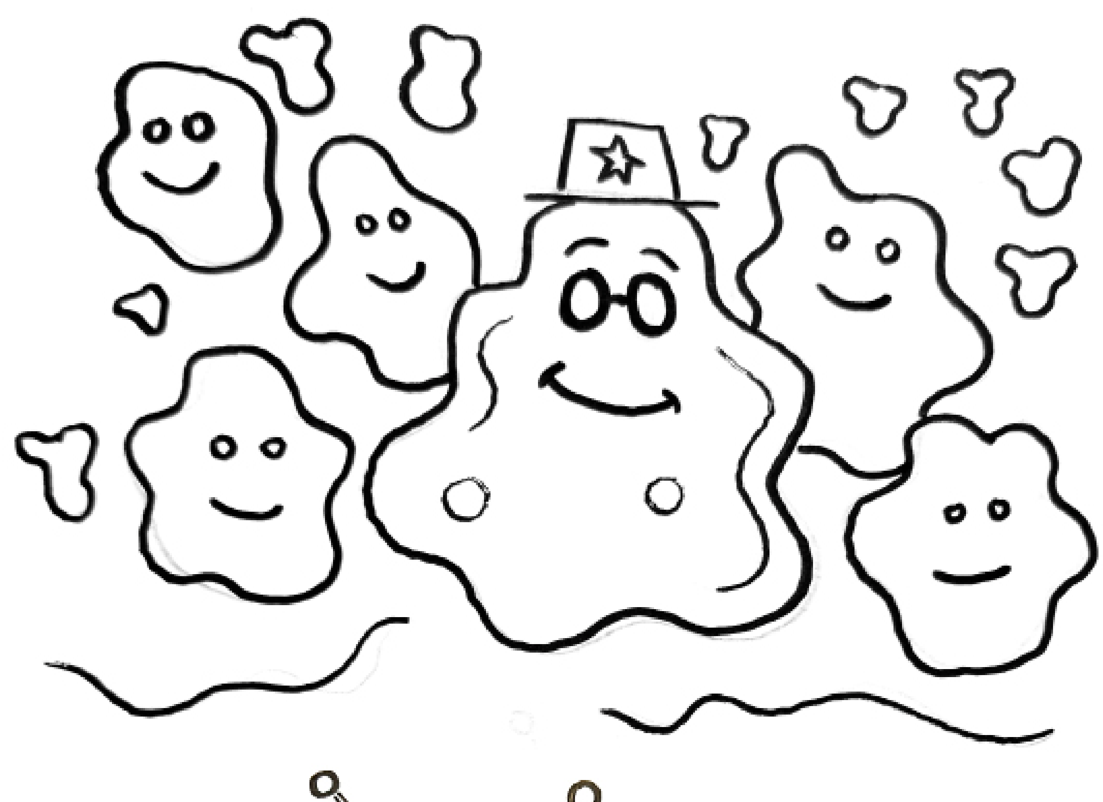
ਮੇਰੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਮੇਰੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਲਈ ਫਾਰਮੇਸੀ ਗਏ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਕੀ ਹੋਇਆ।

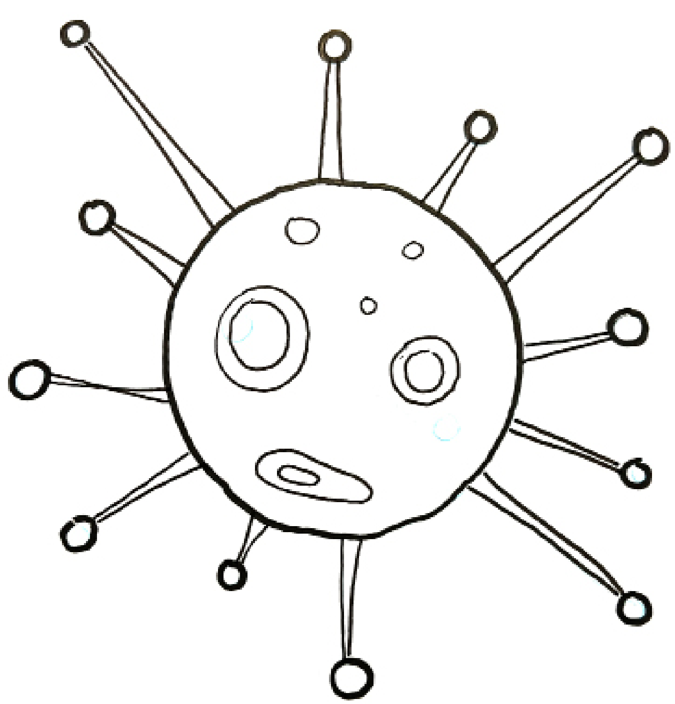
ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨੇ ਕਿਹਾ, "ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਸੁਣ ਕੇ ਦੁੱਖ ਹੋਇਆ। ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਇਸ ਲਈ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਗਈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਨੇ ਇਸ ਸਾਲ ਆਪਣੇ ਟੀਕੇ ਛੱਡ ਦਿੱਤੇ ਸਨ। ਸਾਨੂੰ ਟੀਕੇ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਹੈ।"

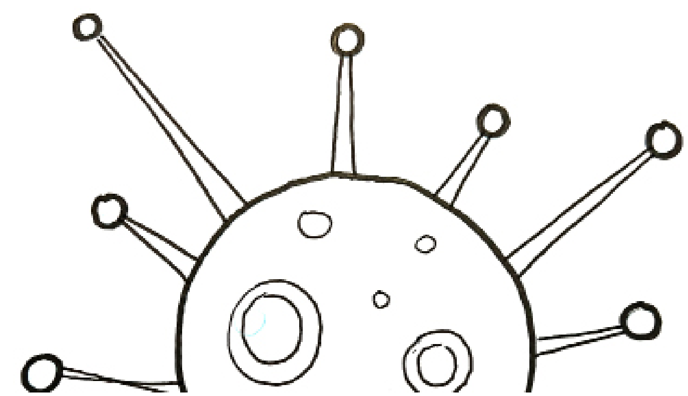
"ਮੈਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਿ ਟੀਕੇ ਕਿੰਨੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਨ," ਮੇਰੇ ਡੈਡੀ ਨੇ ਕਿਹਾ। "ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ?"

"ਇੱਕ ਟੀਕਾ ਇੱਕ ਹਦਾਇਤ ਮੈਨੂਅਲ ਵਾਂਗ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ," ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ।

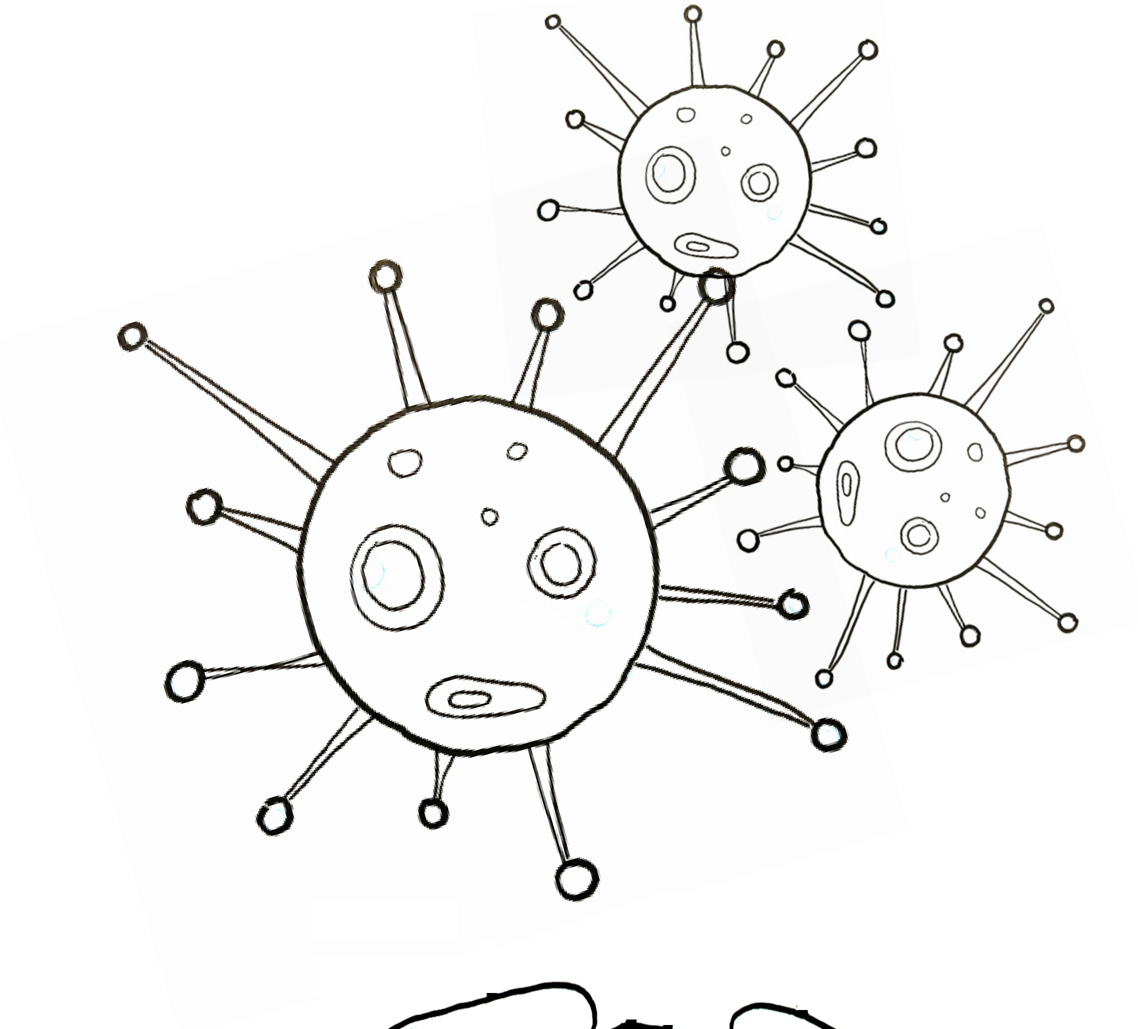


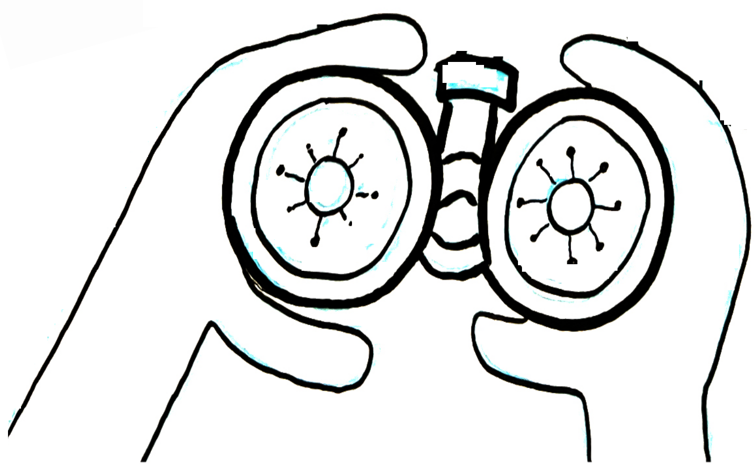


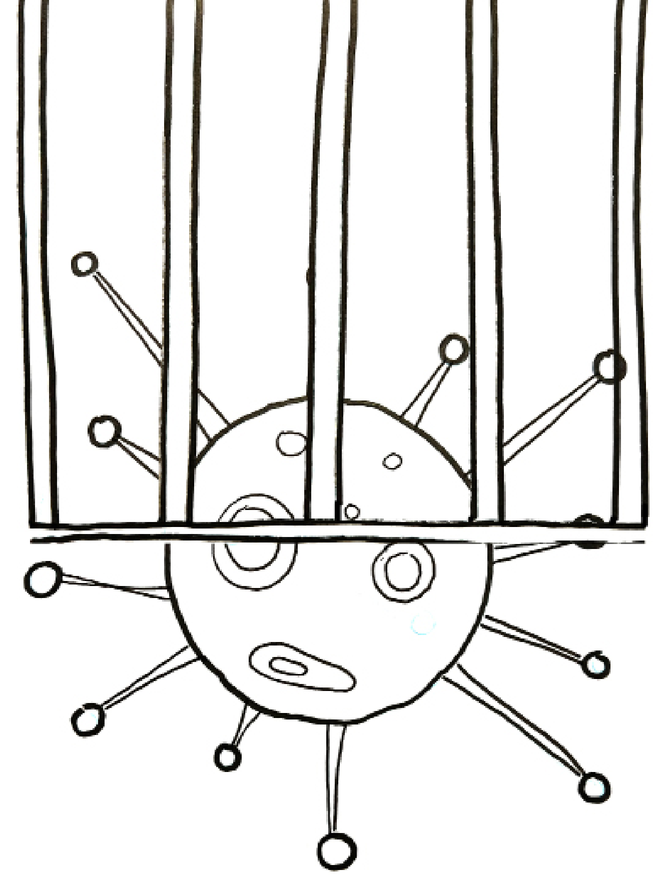


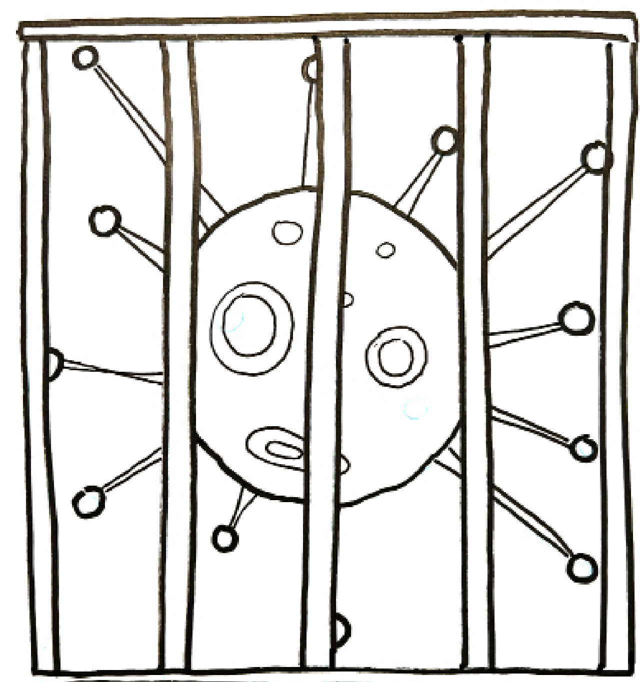


"ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ
ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਸੁਰੱਖਿਆ ਗਾਰਡਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਟੀਮ
ਵਾਂਗ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ
ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਰੱਖਦੀ ਹੈ।"

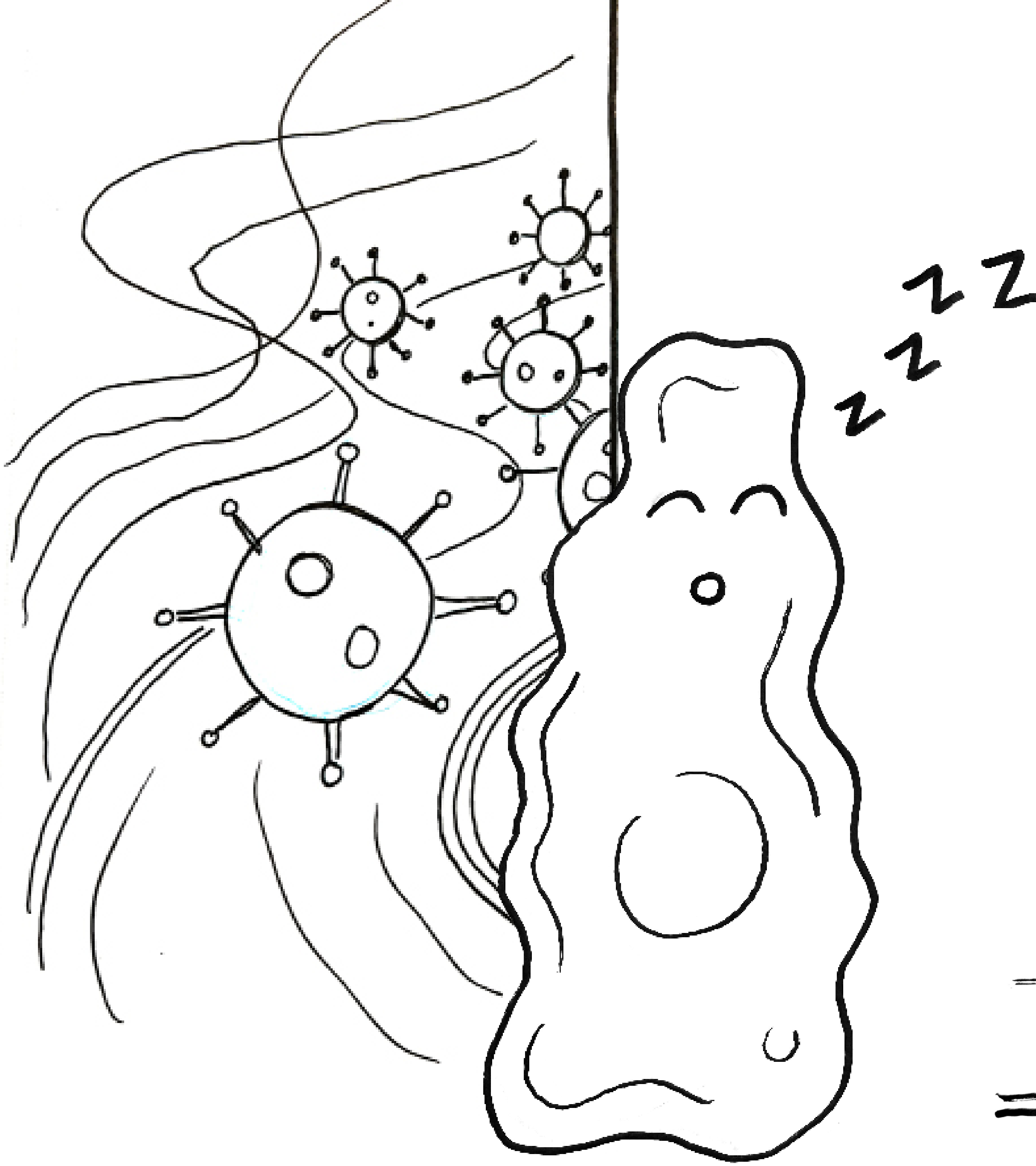








“ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਗਾਰਡ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹਰੇਕ ਕੀਟਾਣੂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਲੜਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿ ਸਕੋ।”



“ਟੀਕੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਕੀਟਾਣੂ ਗਾਰਡਾਂ ਤੋਂ
ਲੰਘ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ
ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।”

ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਬਿਲਕੁਲ ਇਹੀ ਹੋਇਆ।
ਸ਼ੁਕਰ ਹੈ, ਮੈਂ ਠੀਕ ਹੋ ਗਈ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ
ਕੱਲ੍ਹ ਯੂਕੀ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਿਆ।

ਮੈਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਟੀਕੇ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਪਰ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣਾ ਹੋਰ ਵੀ ਮਾੜਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਮੇਰਾ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰੇਗਾ, ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਗੇ ਕਿ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਵਾਂ।

ਲੇਖਕ ਬਾਰੇ

ਡੈਨੀਅਲ ਕੋਲੇਕੋ ਇੱਕ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ, ਸਿਹਤ ਅਰਥਸ਼ਾਸਤਰੀ, ਅਤੇ ਗੈਰ-ਮੁਨਾਫ਼ਾ ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਮੰਨਦੀ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਕੋਈ ਇੱਕ ਸੰਪੂਰਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਦਾ ਹੱਕਦਾਰ ਹੈ। ਡਾ. ਕੋਲੇਕੋ ਫਿਲੀਪੀਨੋ ਪ੍ਰਵਾਸੀਆਂ ਦੀ ਧੀ ਹੈ ਜਿਸਨੇ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ। ਆਪਣੇ ਖਾਲੀ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ, ਉਸਨੂੰ ਨਾਵਲ ਲਿਖਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਲਈ ਉੱਨ ਨਾਲ ਖਿਡੌਣੇ ਬੁਣਨਾ ਪਸੰਦ ਹੈ।

ਚਿੱਤਰਕਾਰ ਬਾਰੇ

ਮੈਥਿਊ ਮਾਨੋਸ ਇੱਕ ਕਲਾਕਾਰ, ਸਿੱਖਿਅਕ ਅਤੇ ਰਚਨਾਤਮਕ ਰਣਨੀਤੀਕਾਰ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਕੰਮ ਡਿਜ਼ਾਈਨ, ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾਉਣ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਸੋਚ ਦੇ ਲਾਂਘੇ ‘ਤੇ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਵੇਰੀਨਾਈਸ ਦਾ ਸੰਸਥਾਪਕ ਹੈ, ਇੱਕ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਅਭਿਆਸ ਜੋ ਆਪਣੇ ਅੱਧੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੰਮ ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ USC ਆਇਓਵਿਨ ਅਤੇ ਯੰਗ ਅਕੈਡਮੀ ਵਿੱਚ ਐਸੋਸੀਏਟ ਡੀਨ ਵਜੋਂ ਸੇਵਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮੈਥਿਊ ਅਜਿਹੇ ਔਜ਼ਾਰ, ਕਿਤਾਬਾਂ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵ ਤਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦਲੇਰ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸਲ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਕਾਮਿਕਸ, ਪੇਂਟ ਵੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਏਲੀਅਨ, ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਸੋਚਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਕਲਾਸਰੂਮ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਸਟੂਡੀਓ ਵਿੱਚ, ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਸ ਗੱਲ ‘ਤੇ ਮੁੜ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਸੰਭਵ ਹੈ।

ਟੈਕਸਟ ਕਾਪੀਰਾਈਟ © 2025 ਡੈਨੀਅਲ ਕੋਲੇਕੋ
ਚਿੱਤਰਾਂ ਦੇ ਕਾਪੀਰਾਈਟ © 2025 ਮੈਥਿਊ ਮਾਨੋਸ
ਸਾਰੇ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਜਾਂ ਇਸਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ ਦੀ ਸਪੱਸ਼ਟ ਲਿਖਤੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਤਿਆਰ ਜਾਂ ਵਰਤਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸਿਵਾਏ ਕਿਤਾਬ ਸਮੀਖਿਆ ਵਿੱਚ ਸੰਖੇਪ ਹਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ।
ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਛਾਪਿਆ ਗਿਆ
ਪਹਿਲਾ ਐਡੀਸ਼ਨ 2025
ਮੈਥਿਊ ਮਾਨੋਸ ਦੁਆਰਾ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਕਵਰ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਅਤੇ ਚਿੱਤਰ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ

ਸਾਡੇ ਸਪਾਂਸਰਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ

california pharmacists association

CDPH California Department of Public Health

California Chronic Care Coalition We're About People. We're About Health.

Komoto Family Foundation

KomotoFamilyFoundation.org