

**तपाईको मौसमी खोप (सिजनल भ्याक्सिन्) हरु बुक गर्ने**

तपाई मौसमी फ्लु र कोभिड-१९ खोपहरुका लागि प्राथमिकतमा हुनुहुन्छ। किनभने तपाई ६५ बर्ष वा त्यो भन्दा माथिको उमेरको हुनुहुन्छ।

तपाईले फ्लु र कोभिड-१९ खोपहरु लगाएमा तपाईलाई गम्भिर रोगबाट हुने जोखिमबाट कम गर्नेछ र यदि तपाईलाई भाइरसहरुले संक्रमण गरेमा अझ छिटोछरितोसंग निको हुन मद्धत गर्दछ।

तपाईले खोप लगाइसकेका छैनन् वा बुक गरिसकेका छैनन् भने तपाईले यि तल दिएका मध्ये कुनै पनि उपाय लिएर बुक गर्न सक्नुहुन्छ।

**तपाईको कोभिड-१९ खोप कसरी प्राप्त गर्ने**

* यसमा गएर बुक गर्नुहोस् [**www.nhs.uk/book-covid**](http://www.nhs.uk/book-covid) (त्यहि अपोन्टमेन्टमा के तपाई फ्लु खोप पनि लगाउन चाहनुहुन्छ भनेर सोध्नसक्छन्)
* **एनएचएस् एप** प्रयोग गर्नुहोस्
* तपाई नजिकको कोभिड-१९ खोप लगाउने **वाल्क-इन्-सेन्टर** यस **www.nhs.uk/covid-walk-in** मा पत्ता लगाउनुहोस्।

**तपाईको फ्लु खोप कसरी लगाउने**

* तपाईको **जिपी सर्जरी** लाई सम्पर्क गर्नुहोस्
* यस [**www.nhs.uk/flu-pharmacy** मा तपाईले तपाई नजिककोखोप प्रदान गर्ने **फार्मेसी** पत्ता लगाउनुहोस्](http://www.nhs.uk/flu-pharmacy%20(18)
* कुनै फार्मेसीहरुले अनलाईनमा **www.nhs.uk/book-a-flu-vaccination** वा **एनएचएस एप**द्वारा अपोन्टमेन्टहरुको प्रस्ताव गरिराखेका छन्।

**यदि तपाईलाई समर्थन चाहिएमा**

* यदि तपाईले अनलाईनद्वारा खोप बुक गर्न असक्षम भएमा **११९** मा फोन गरिकन सहयोग माग्नुहोस्।

यदि तपाईले सामान्यतया घरमा स्याहार/केयर लिनुहुन्छ भने स्थानिय एनएचएस सेवाले **घरमा आइकन** खोप प्रदान गर्ने बन्दोबस्त गर्न कृपया तपाईको जिपी सर्जरीलाई सम्पर्क गर्नुहोस्। यदि तपाईको जिपी सर्जरीले सहयोग गर्न असमर्थ भएमा **www.england.nhs.uk/local-covid-19-vaccination-contacts** मा जानुहोस्।

**थप जानकारी**

मौसमी खोपहरूले सुरक्षा दिएको प्रमाणित भइसकेका छन्। तपाईले अघिल्लो संक्रमणहरुबाट प्राप्त गरेका कुनै पनि प्रतिरक्षा भन्दा राम्रो सुरक्षा प्रदान गर्दछ।

जाडो मौसममा भाइरसहरु धेरै सजिलोसंग सर्दछन्। भाइरसहरु परिवर्न हुने र पहिल्यै लिइसकेका संरक्षण समयसंगै हट्दै जाने भएकाले तपाईले पहिला नै खोप लगाए पनि तपाईलाई आवस्यक पर्ने संरक्षण लिनु जरुरी छ।

यस निमन्त्रणाको सरल ढाँचाको लागि [**www.england.nhs.uk/seasonal-invites**](http://www.england.nhs.uk/seasonal-invites/)मा जानुहोस्।

तपाईको भवदिय,

A picture containing text

Description automatically generated

डा. निकिता कनानी एमबिइ

जिपी एन्ड डिप्युटी लिड, एनएचएस सिजनल भ्याक्सिनेसन् प्रोग्राम  
एनएचएस इंगल्यान्ड  
  
  
**डेटा संरक्षण:**: राष्ट्रिय खोप कार्यक्रमको उद्देश्यका लागि तपाईको व्यक्तिगत डेटा प्रशोधन गर्ने जिम्मेवार एनएचएस् इंगल्यान्ड हो। थप जानकारीको लागि तपाईले हाम्रो गोपनीयता सुचनामा पहुँच गर्न सक्नुहुन्छः [**www.england.nhs.uk/contact-us/privacy-notice**](http://www.england.nhs.uk/contact-us/privacy-notice), वा तपाईको वेभ ब्राउजरमा “NHS England Privacy Notice” खोज गर्नुहोस्। कोभिड-१९ निमन्त्रणाहरु पूनःप्राप्त गर्नबाट बन्द गर्न, कृपया यस [**www.nhs.uk/covid-invite-preferences**](https://www.nhs.uk/covid-invite-preferences) मा भ्रमण गर्नुहोस वा ११९ मा सम्पर्क गर्नुहोस्।