

**ਆਪਣੇ ਮੌਸਮੀ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੀ ਬੁਕਿੰਗ ਕਰਨੀ**

ਤੁਸੀਂ ਮੌਸਮੀ ਫਲੂ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕਿਆਂ ਲਈ ਤਰਜੀਹ ਹੋ। ਅਜਿਹਾ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ (31 ਮਾਰਚ 2024 ਤੱਕ)।

ਤੁਹਾਡੇ ਫਲੂ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਜੋਖਮ ਘਟੇਗਾ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਚਲਾ ਵੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਲਦੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਬੁਕਿੰਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਇੰਤਜਾਮ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੁੰਦਾ।

**ਆਪਣਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਿਵੇਂ ਲਗਵਾਉਣਾ ਹੈ**

* ਇੱਥੇ ਆਨਲਾਈਨ ਬੁੱਕ ਕਰੋ: **www.nhs.uk/book-covid**(ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਸੇ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ’ਤੇ ਫਲੂ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ)
* **ਐੱਨ.ਐੱਚ.ਐੱਸ. ਐਪ** ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
* **www.nhs.uk/covid-walk-in** ’ਤੇ ਆਪਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕਾਕਰਨ **ਵਾਕ-ਇਨ ਕਲੀਨਿਕ** ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ।

**ਆਪਣਾ ਫਲੂ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੈ**

* ਆਪਣੀ **ਜੀ.ਪੀ. ਸਰਜਰੀ** ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ
* **www.nhs.uk/flu-pharmacy** ’ਤੇ ਵੈਕਸੀਨ (ਟੀਕੇ) ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਆਪਣੀ **ਸਭ ਤੋਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਫਾਰਮੇਸੀ** ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਓ
* ਕੁਝ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ **www.nhs.uk/book-a-flu-vaccination** ’ਤੇ ਜਾਂ **ਐੱਨ.ਐੱਚ.ਐੱਸ. ਐਪ** ’ਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

**ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ**

* ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਨਲਾਈਨ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਬਾਰੇ ਇੰਤਜਾਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ **119**’ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਥਾਨਕ ਐੱਨ.ਐੱਚ.ਐੱਸ. ਸੇਵਾ ਨਾਲ **ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਉਣ** ਵਾਸਤੇ ਇੰਤਜਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਜੀ.ਪੀ. ਸਰਜਰੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਜੀ.ਪੀ. ਸਰਜਰੀ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ, ਤਾਂ **www.england.nhs.uk/local-covid-19-vaccination-contacts** ’ਤੇ ਜਾਓ

**ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ**

ਮੌਸਮੀ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੇ ਸਾਬਤ ਹੋਏ ਸੁਰੱਖਿਆ ਰਿਕਾਰਡ ਹਨ। ਉਹ ਪਿਛਲੀਆਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ (ਲਾਗਾਂ) ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰੋਗ-ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕਤਾ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਵਾਇਰਸ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲਦੇ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਵੀ ਆਪਣੇ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲੈਣੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਵਾਇਰਸ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਮਾਂ ਬੀਤਣ ਨਾਲ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਸੱਦੇ ਦੀ ਅਸਾਨ ਪੜ੍ਹਤ ਵਾਲੀ ਕਾਪੀ ਲਈ [**www.england.nhs.uk/seasonal-invites**](http://www.england.nhs.uk/seasonal-invites/)’ਤੇ ਜਾਓ।

ਤੁਹਾਡੀ ਹਿਤੂ,



ਡਾ. ਨਿਕਿਤਾ ਕਨਾਨੀ ਐੱਮ.ਬੀ.ਈ.

ਜੀ.ਪੀ. ਅਤੇ ਡਿਪਟੀ ਲੀਡ

ਐੱਨ.ਐੱਚ.ਐੱਸ. ਮੌਸਮੀ ਟੀਕਾਕਰਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਐੱਨ.ਐੱਚ.ਐੱਸ. ਇੰਗਲੈਂਡ

**ਡੇਟਾ ਸੁਰੱਖਿਆ:** ਐੱਨ.ਐੱਚ.ਐੱਸ. ਇੰਗਲੈਂਡ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਟੀਕਾਕਰਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿੱਜੀ ਡੇਟਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਬੱਧ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ **www.england.nhs.uk/contact-us/privacy-notice**, ’ਤੇ ਸਾਡੇ ਨਿੱਜਤਾ ਨੋਟਿਸ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਦੇ ਬ੍ਰਾਊਜ਼ਰ ’ਤੇ “ਐੱਨ.ਐੱਚ.ਐੱਸ ਇੰਗਲੈਂਡ ਨਿੱਜਤਾ ਨੋਟਿਸ (NHS England Privacy Notice) ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੇ ਸੱਦਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ **www.nhs.uk/covid-invite-preferences**’ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 119 ’ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।