

**பருவகாலத் தடுப்பூசிகளை முன்பதிவு செய்தல்**

பருவகால ஃப்ளூ மற்றும் கோவிட்-19 தடுப்பூசிகளுக்கு உங்களுக்கு முன்னுரிமை அளிக்கப்படுகிறது. ஏனெனில் நீங்கள் 65 அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட வயதுடையவராக உள்ளீர்கள் (31 மார்ச் 2024 தேதிக்குள்).

ஃப்ளூ அல்லது கோவிட்-19 தடுப்பூசிகளைப் போட்டுக்கொள்வது கடுமையான உடல்சுகவீனம் ஏற்படும் அபாயத்தைக் குறைக்கும். மேலும், வைரஸ் தொற்றுகளால் நீங்கள் பாதிக்கப்பட்டால் விரைவாகக் குணமடைவதற்கும் அவை உதவும்.

தடுப்பூசியை நீங்கள் ஏற்கனவே எடுத்துக் கொண்டிருக்காத பட்சத்தில் அல்லது அதற்கு ஏற்பாடு செய்திருக்காத பட்சத்தில், கீழேயுள்ள விருப்பத்தேர்வுகளில் ஒன்றைப் பயன்படுத்தி அதை நீங்கள் முன்பதிவு செய்துகொள்ளலாம்.

**கோவிட்-19 தடுப்பூசியைப் பெறுவது எப்படி?**

* [**www.nhs.uk/book-covid**](http://www.nhs.uk/book-covid)தளத்தில் முன்பதிவு செய்யுங்கள்(ஒரே முன்பதிவில் ஃப்ளூ தடுப்பூசியையும் பெற விரும்புகிறீர்களா என்று உங்களிடம் கேட்கப்படலாம்)
* **NHS செயலியைப்** பயன்படுத்துங்கள்
* **www.nhs.uk/covid-walk-in** தளத்திற்குச் சென்று உங்களுக்கு அருகிலுள்ள கோவிட்-19 தடுப்பூசிக்கான **‘முன்பதிவு தேவைப்படாத மருத்துவ மையத்தை (வாக்-இன் கிளினிக்)’** கண்டறியுங்கள்.

**ஃப்ளூ தடுப்பூசியைப் பெறுவது எப்படி?**

* உங்கள் **GPசர்ஜரியைத்** தொடர்புகொள்ளுங்கள்
* [**www.nhs.uk/flu-pharmacy**](http://www.nhs.uk/flu-pharmacy%20%2818)தளத்திற்குச் சென்று தடுப்பூசி வழங்குகின்ற உங்களுக்கு **அருகிலுள்ள மருந்தகத்தைக்** கண்டறியுங்கள்
* சில மருந்தகங்கள் ஆன்லைனில் **www.nhs.uk/book-a-flu-vaccination** தளத்திலோ **NHS செயலியிலோ** முன்பதிவுகளை வழங்குகின்றன.

**உங்களுக்கு உதவி தேவைப்பட்டால்**

* உங்களால் ஆன்லைனுக்குச் செல்ல முடியாவிட்டால், உங்களுக்கான முன்பதிவுகளை ஏற்பாடு செய்ய **119** என்ற எண்ணை அழையுங்கள்.

மருத்துவப் பராமரிப்பை நீங்கள் வீட்டிலேயே பெற்றுவரும் பட்சத்தில், உள்ளூர் NHS சேவையின் மூலம் **வீட்டு வருகையை** ஏற்பாடு செய்ய உங்கள் GP சர்ஜரியைத் தொடர்புகொள்ளுங்கள். உங்கள் GP சர்ஜரியால் உதவ முடியாவிட்டால், **www.england.nhs.uk/local-covid-19-vaccination-contacts** தளத்திற்குச் செல்லுங்கள்.

**கூடுதல் தகவல்கள்**

பருவகாலத் தடுப்பூசிகள் பாதுகாப்பானவை என்று எங்கள் பதிவுகள் தெரிவிக்கின்றன. முந்தைய நோய்த்தொற்றுகளில் இருந்து நீங்கள் பெற்றுள்ள தடுப்பாற்றலை விடவும் சிறந்த பாதுகாப்பை அவை உங்களுக்கு வழங்கும்.

குளிர்காலத்தில் வைரஸ்கள் மிக எளிதாகப் பரவும். இதற்கு முன்பு நீங்கள் தடுப்பூசி பெற்றிருந்தால், வைரஸ்களின் உருமாற்றம் காரணமாகவும் தடுப்பூசிகளின் பாதுகாப்புத் திறன் காலப்போக்கில் குறையும் என்பதாலும் உங்களுக்குத் தேவையான பாதுகாப்பை நீங்கள் பெற வேண்டியது அவசியம்.

இந்த அழைப்பின் எளிதாக வாசிக்கக்கூடிய நகலைப் பெற, [**www.england.nhs.uk/seasonal-invites**](http://www.england.nhs.uk/seasonal-invites/).என்ற இணைப்பிற்குச் செல்லுங்கள்.

உண்மையுள்ள,



டாக்டர் நிகிதா கனானி MBE (Dr Nikita Kanani MBE)

GP மற்றும் துணைத் தலைவர்
NHS பருவகாலத் தடுப்பூசித் திட்டங்கள்
NHS England

**தரவுப் பாதுகாப்பு**: தேசியத் தடுப்பூசித் திட்டங்களின் நோக்கங்களுக்காக, உங்கள் தனிப்பட்ட தரவைச் செயலாக்குவதற்கான பொறுப்பு NHS Englandக்கு உள்ளது. கூடுதல் தகவல்களுக்கு, [**www.england.nhs.uk/contact-us/privacy-notice**](http://www.england.nhs.uk/contact-us/privacy-notice) என்ற பக்கத்தில் உள்ள எங்கள் தனியுரிமை அறிப்பைப் பார்க்கலாம் அல்லது உங்கள் இணைய உலாவியில் “NHS England Privacy Notice” என்று தேடலாம். கோவிட்-19 தடுப்பூசி தொடர்பான அழைப்புகளைப் பெறுவதில் இருந்து குழுவிலக, [**www.nhs.uk/covid-invite-preferences**](https://www.nhs.uk/covid-invite-preferences) என்ற பக்கத்திற்குச் செல்லுங்கள் அல்லது 119 என்ற எண்ணை அழையுங்கள்.