## ਆਪਣੇ ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਐੱਨ.ਐੱਚ.ਐੱਸ. ਟੀਕਾਕਰਨ ਬੁੱਕ ਕਰਨਾ

ਪਿਆਰੇ/ਪਿਆਰੀ ((fullName)),

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਕਾਰਨ ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਐੱਨ.ਐੱਚ.ਐੱਸ. ਫਲੂ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕਾਕਰਨ ਮੁਫ਼ਤ ਬੁੱਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਠੰਡੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਉਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ।

## ਆਪਣਾ ਫਲੂ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਵਾਉਣਾ A qr code to read more online.

* ਆਪਣੀ ਜੀ.ਪੀ. ਸਰਜਰੀ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ
* ਫਾਰਮੇਸੀ ਦੀ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਐੱਨ.ਐੱਚ.ਐੱਸ. ਐਪ 'ਤੇ ਜਾਂ
[www.nhs.uk/book-flu-jab](http://www.nhs.uk/book-flu-jab) 'ਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਬੁੱਕ ਕਰੋ
* [www.nhs.uk/flu-pharmacy](http://www.nhs.uk/flu-pharmacy)’ਤੇ ਫਾਰਮੇਸੀ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਓ

## ਆਪਣਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੈ

* **ਐੱਨ.ਐੱਚ.ਐੱਸ. ਐਪ** ’ਤੇ ਬੁੱਕ ਕਰੋ
* [www.nhs.uk/get-vaccine](http://www.nhs.uk/get-vaccine) ’ਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਬੁਕਿੰਗ ਕਰੋ
* [www.nhs.uk/covid-walk-in](http://www.nhs.uk/covid-walk-in)’ਤੇ ਵਾਕ-ਇਨ ਸਾਈਟ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਓ

ਤੁਸੀਂ ਐੱਨ.ਐੱਚ.ਐੱਸ. ਐਪ 'ਤੇ ਜਾਂ ਔਨਲਾਈਨ ਬੁਕਿੰਗ ਕਰਕੇ ਇੱਕੋ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ **ਦੋਵੇਂ** ਐੱਨ.ਐੱਚ.ਐੱਸ. ਟੀਕਾਕਰਨਾਂ ਦਾ ਇੰਤਜਾਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਔਨਲਾਈਨ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ **119** ’ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ । ਅਨੁਵਾਦਕ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਟੈਕਸਟ ਫ਼ੋਨ **18001 119** ਜਾਂ [www.signvideo.co.uk/nhs119](http://www.signvideo.co.uk/nhs119)’ਤੇ ਐੱਨ.ਐੱਚ.ਐੱਸ. ਦੀ ਬਰਤਾਨਵੀ ਸੰਕੇਤਕ ਭਾਸ਼ਾ ਸੇਵਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਜੀ.ਪੀ. ਸਰਜਰੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਘਰ ਆਉਣ ਲਈ ਕਹੋ।

ਅਸਾਨ ਪੜ੍ਹਤ ਅਤੇ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਅਤੇ ਫਾਰਮੈਟਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [www.england.nhs.uk/seasonal-invites](http://www.england.nhs.uk/seasonal-invites)’ਤੇ ਜਾਓ।

## ਐੱਨ.ਐੱਚ.ਐੱਸ. ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਟੀਕਾਕਰਨਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਿਉਂ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ

ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਫਲੂ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਸਾਲ, ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਫਲੂ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਹਰ ਸਾਲ ਦੋਵੇਂ ਟੀਕਾਕਰਨਾਂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਇਰਸ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। [www.nhs.uk/wintervaccinations](http://www.nhs.uk/wintervaccinations) 'ਤੇ ਜਾਓ।

## ਐੱਨ.ਐੱਚ.ਐੱਸ. ਦੇ ਹੋਰ ਟੀਕਾਕਰਨ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਏ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਨਿਊਮੋਕੋਕਲ, ਆਰ.ਐੱਸ.ਵੀ. ਅਤੇ ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮੁਕੰਮਲ ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ [www.nhs.uk/vaccinations](http://www.nhs.uk/vaccinations) 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਤੁਹਾਡੀ ਹਿਤੂ,

ਐੱਨ.ਐੱਚ.ਐੱਸ. ਇੰਗਲੈਂਡ ਟੀਕਾਕਰਨ ਟੀਮ

**ਡੇਟਾ** **ਸੁਰੱਖਿਆ**:ਐੱਨ.ਐੱਚ.ਐੱਸ. ਇੰਗਲੈਂਡ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਟੀਕਾਕਰਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਨਿੱਜੀ ਡੇਟਾ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ [www.england.nhs.uk/privacy-notice](http://www.england.nhs.uk/privacy-notice)’ਤੇ ਸਾਡਾ ਨਿੱਜਤਾ ਨੋਟਿਸ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ।ਚੋਣ ਨਾ ਕਰਨ ਲਈ: [www.nhs.uk/covid-invite-preferences](http://www.nhs.uk/covid-invite-preferences)