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

ਪਿਆਰੇ/ਪਿਆਰੀ ((fullName)),

ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਸਰਦੀਆਂ ਦਾ ਮੁਫ਼ਤ ਟੀਕਾਕਰਨ ਬੁੱਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਐੱਨ.ਐੱਚ.ਐੱਸ. ਰਿਕਾਰਡ ਇਹ ਸੁਝਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਰੋਗ-ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਫਲੂ ਲਈ ਵੀ ਮੁਫ਼ਤ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਾਨੂੰ ਟੀਕਾਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।

ਇੱਕ ਸਿਹਤ-ਸਮੱਸਿਆ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਕਰਕੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਰੋਗ-ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ: 

* [www.nhs.uk/covid-vaccine](https://www.nhs.uk/covid-vaccine)
* [www.nhs.uk/flujab](https://www.nhs.uk/flujab)

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਤੌਰ ’ਤੇ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ, ਜੀ.ਪੀ. ਸਰਜਰੀ ਜਾਂ ਮਾਹਰ-ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

## ਆਪਣਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੈ

* ਐੱਨ.ਐੱਚ.ਐੱਸ. ਐਪ ’ਤੇ ਬੁੱਕ ਕਰੋ
* [www.nhs.uk/get](http://www.nhs.uk/book-covid)**-vaccine** ’ਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਬੁਕਿੰਗ ਕਰੋ - ‘ਹਾਂ, ਮੈਂ ਯੋਗ ਹਾਂ’ ਦਾ ਉੱਤਰ ਦਿਓ
* [www.nhs.uk/covid-walk-in](http://www.nhs.uk/covid-walk-in) ’ਤੇ ਵਾਕ-ਇਨ ਸਾਈਟ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਓ

## ਆਪਣਾ ਫਲੂ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੈ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪਤਝੜ-ਰੁੱਤ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣਾ ਫਲੂ ਟੀਕਾਕਰਨ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਇਆ ਹੈ:

* ਆਪਣੀ ਜੀ.ਪੀ. ਸਰਜਰੀ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ
* ਫਾਰਮੇਸੀ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਐੱਨ.ਐੱਚ.ਐੱਸ. ਐਪ 'ਤੇ ਜਾਂ
[www.nhs.uk/book-flu-jab](http://www.nhs.uk/book-flu-jab) 'ਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਬੁੱਕ ਕਰੋ (ਸਿਰਫ਼ 18+ ਲਈ)
* [www.nhs.uk/flu-pharmacy](https://www.nhs.uk/flu-pharmacy) 'ਤੇ ਫਾਰਮੇਸੀ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਓ (ਸਿਰਫ਼ 18+ ਲਈ)

## 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 ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਸਾਲ, ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਫਲੂ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਕਰਕੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਹਰ ਸਾਲ ਦੋਵੇਂ ਟੀਕਾਕਰਨਾਂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਇਰਸ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਠੰਡੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਉਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ। [www.nhs.uk/wintervaccinations](http://www.nhs.uk/wintervaccinations) ’ਤੇ ਹੋਰ ਪੜ੍ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਹਿਤੂ,

ਐੱਨ.ਐੱਚ.ਐੱਸ. ਇੰਗਲੈਂਡ ਟੀਕਾਕਰਨ ਟੀਮ

**ਡੇਟਾ** **ਸੁਰੱਖਿਆ**:ਐੱਨ.ਐੱਚ.ਐੱਸ. ਇੰਗਲੈਂਡ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਟੀਕਾਕਰਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ 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)**.**