## ਆਪਣਾ ਸਰਦੀਆਂ ਦਾ ਐੱਨ.ਐੱਚ.ਐੱਸ. ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕਾਕਰਨ ਬੁੱਕ ਕਰਨਾ

ਪਿਆਰੇ/ਪਿਆਰੀ ((fullName)),

A qr code to book online
ਤੁਸੀਂ ਐੱਨ.ਐੱਚ.ਐੱਸ. ਦਾ ਸਰਦੀਆਂ ਦਾ ਮੁਫ਼ਤ ਕੋਵਿਡ- 19 ਟੀਕਾਕਰਨ ਬੁੱਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 75 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ (ਜਾਂ 31 ਜਨਵਰੀ 2026 ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋ ਜਾਵੋਗੇ)।

## 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

ਠੰਡੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਉਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ।

## 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 ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕਾਕਰਨ** **ਦੀ** **ਪੇਸ਼ਕਸ਼** **ਕਿਉਂ** **ਕਰ** **ਰਹੀ** **ਹੈ**

ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਸਾਲ, ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਹਰ ਸਾਲ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਇਰਸ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। [www.nhs.uk/covidvaccination](http://www.nhs.uk/covidvaccination)’ਤੇ ਹੋਰ ਪੜ੍ਹੋ।

**ਐੱਨ**.**ਐੱਚ**.**ਐੱਸ**. **ਦੇ ਹੋਰ ਟੀਕਾਕਰਨ**

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਲਗਵਾਏ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਲਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ:

* ਇੱਕ ਨਿਊਮੋਕੋਕਲ ਟੀਕਾਕਰਨ
* ਇੱਕ ਆਰ.ਐੱਸ.ਵੀ.ਟੀਕਾਕਰਨ (ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 75 ਤੋਂ 79 ਸਾਲ ਹੈ, ਜਾਂ 1 ਸਤੰਬਰ 2024 ਤੋਂ 80 ਸਾਲ ਦੇ ਹੋ ਗਏ ਸੀ)
* ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਟੀਕਾਕਰਨ (ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 80 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ)

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 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)**.**