## ਆਪਣਾ ਸਰਦੀਆਂ ਦਾ ਐੱਨ.ਐੱਚ.ਐੱਸ. ਫਲੂ ਟੀਕਾਕਰਨ ਬੁੱਕ ਕਰਨਾ

ਪਿਆਰੇ/ਪਿਆਰੀ ((fullName)),

ਤੁਸੀਂ ਫਲੂ ਲਈ ਸਰਦੀਆਂ ਦਾ ਮੁਫ਼ਤ ਐੱਨ.ਐੱਚ.ਐੱਸ. ਟੀਕਾਕਰਨ ਬੁੱਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਐੱਨ.ਐੱਚ.ਐੱਸ. ਰਿਕਾਰਡ ਇਹ ਸੁਝਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਿਹਤ-ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।

## A QR code to book onlineਆਪਣਾ ਫਲੂ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੈ

* 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 (ਸਿਰਫ਼ 18+ ਲਈ)
* [www.nhs.uk/flu-pharmacy](http://www.nhs.uk/flu-pharmacy)'ਤੇ ਫਾਰਮੇਸੀ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਓ (ਸਿਰਫ਼ 18+ ਲਈ)

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 ਫਲੂ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਿਉਂ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ

ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਫਲੂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਸਾਲ, ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ-ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਫਲੂ ਕਰਕੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਹਰ ਆਪਣਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਇਰਸ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। [www.nhs.uk/flujab](http://www.nhs.uk/flujab)’ਤੇ ਹੋਰ ਪੜ੍ਹੋ।

## ਐੱਨ.ਐੱਚ.ਐੱਸ. ਦੇ ਹੋਰ ਟੀਕਾਕਰਨ

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

* ਇੱਕ ਨਿਊਮੋਕੋਕਲ ਟੀਕਾਕਰਨ (ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ)
* ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਟੀਕਾਕਰਨ (ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 18 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਗ-ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ 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।