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

ਪਿਆਰੇ/ਪਿਆਰੀ ((fullName)),

ਤੁਸੀਂ ਐੱਨ.ਐੱਚ.ਐੱਸ. ਦਾ ਸਰਦੀਆਂ ਦਾ ਮੁਫ਼ਤ ਫਲੂ ਟੀਕਾਕਰਨ ਬੁੱਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ **65** **ਸਾਲ** **ਜਾਂ** **ਇਸ** **ਤੋਂ** **ਵੱਧ** **ਹੈ** (ਜਾਂ 31 ਮਾਰਚ 2026 ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋ ਜਾਵੋਗੇ)।

## A qr code to book your vaccination onlineਆਪਣਾ ਫਲੂ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੈ

* ਆਪਣੀ ਜੀ.ਪੀ. ਸਰਜਰੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ
* ਫਾਰਮੇਸੀ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਐੱਨ.ਐੱਚ.ਐੱਸ. ਐੱਪ ’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

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, ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਹਰ ਸਾਲ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿਉਂ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਇਰਸ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। [www.nhs.uk/flujab](http://www.nhs.uk/flujab)’ਤੇ ਹੋਰ ਪੜ੍ਹੋ।

## 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 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।