

LD العالم اطباء منظمة LÅKARE I VÄRLDEN MEDICI DEL MON
MÉDICOS DO MUNDO MÉDICOS DEL MUNDO 世界の医療団
世界医生组织 DOCTORS OF THE WORLD منظمة اطباء العالم
DOKTERS VAN DE WERELD MÉDICOS DO MUNDO
गैडर डोक्टर MÉDECINS DU MONDE 世界医生组织 DOCTORS
I DEL MONDO ΓΙΑΤΡΟΙ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ DOKTERS VAN DE
WELT दुनिया के डॉक्टर MÉDECINS DU MONDE 世界医生组织 DO

In association with



BritishRedCross



ਇੰਗਲੈਂਡ 2020- 2021 ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ੀਟ

Punjabi | ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ



ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਕੀ ਹੈ? ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ:

- ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਅਸਰਦਾਰ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਲੂ ਅਤੇ ਇਸਦੀਆਂ ਦਿੱਕਤਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੈ
- ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਲਈ ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ
- ਕੁੱਝ ਸਮੂਹਾਂ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕਲੀਨੀਕਲ ਹਾਲਾਤਾਂ ਜਾਂ ਉਮਰ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਮੁਫਤ ਹੈ, ਪਰ ਹਰ ਕੋਈ ਇਸਨੂੰ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਲਓ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋ

ਮੁਫਤ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਕੌਣ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ?* ਹਰ ਕੋਈ ਜੋ ਕਿ:



50 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਹੈ



ਖਾਸ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਹਾਲਾਤਾਂ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਹੈ ਜੋ ਫਲੂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਅਸਥਮਾ, ਮੋਟੇ ਹੋਣਾ, ਸ਼ਕਰ ਰੋਗ, ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ



ਗਰਭਵਤੀ ਹੈ



ਦੇਖਭਾਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ



ਕਿਸੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਜਾਂ ਅਪੰਗ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਮੁੱਖ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਹੈ ਜੋ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋਵੋਗੇ



ਬੱਚੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ 2 ਅਤੇ 3 ਸਾਲ ਦੇ ਹਨ



ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਲ 7 ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹਨ (31 ਅਗਸਤ 2009 ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਹੈ)



ਕੋਈ ਵੀ ਲੰਬੀ-ਮਿਆਦ ਸਿਹਤ ਹਾਲਾਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਅਸਥਮਾ, ਸ਼ਕਰ ਰੋਗ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ, ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਅਯੋਗਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਜੋ 2 - 17



ਉਸ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਹੈ (ਸ਼ੀਲਡਿੰਗ ਸ਼੍ਰੇਣੀ)

* ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਫਾਰਮੈਸੀਆਂ ਵਿੱਚ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਲਈ ਅਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਨਿਮਨਤਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਇਸਦੀ ਲਾਗਤ £8 ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਫਾਰਮੈਸੀ ਵਿਖੇ ਉਪਲਬਧ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਬ੍ਰਾਂਡ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋਰ ਮਹਿੰਗਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਕਿੱਥੇ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ?

- ਆਪਣੀ ਜੀਪੀ ਸਰਜਰੀ ਵਿਖੇ
- ਸੇਵਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਫਾਰਮੈਸੀ ਵਿਖੇ
- ਯੋਗ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ
- ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਦੀ ਸੇਵਾ ਵਿਖੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ

ਤੁਸੀਂ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਕਿਵੇਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ?



ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ, ਐਨਐਚਐਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਈਮੇਲ, ਐਸਐਮਐਸ ਜਾਂ ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣ ਲਈ ਸੱਦਾ ਦੇਣ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜੀਪੀ* ਰਜਿਸਟਰਡ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਹਰੇਕ ਜੀਪੀ ਵਿਖੇ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋਵੇ।



ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨੂੰ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਲਾਤ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮੈਡੀਕਲ ਇਤਿਹਾਸ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਲਾਤ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮੈਡੀਕਲ ਇਤਿਹਾਸ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦਾ, ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਗਤਾ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਸਬੂਤ ਮੰਗ ਸਕਦਾ ਹਨ।



ਸਕੂਲ ਵਿਖੇ ਯੋਗ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, ਸਕੂਲ ਮਾਪਿਆਂ ਜਾਂ ਗਾਰਡੀਅਨ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਹਿਮਤੀ ਫਾਰਮ ਦੇ ਨਾਲ ਟੀਕਾਕਰਨ ਮਿਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸਮਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਭੇਜੇਗਾ। ਮਾਪਿਆਂ ਜਾਂ ਗਾਰਡੀਅਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਲਈ ਸਹਿਮਤੀ ਫਾਰਮ ਉੱਤੇ ਦਸਤਖਤ ਕਰਨੇ ਹੋਣਗੇ।

ਸਾਰੇ ਵੈਕਸੀਨ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣ ਨੂੰ ਸੁੱਚੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਸਖਤ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਗੇ।

*ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹਰ ਕੋਈ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਪੱਧਰ ਜਾਂ ਆਈਡੀ ਜਾਂ ਪਤੇ ਦਾ ਸਬੂਤ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਜੀਪੀ ਵਿਖੇ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੀਪੀ ਵਿਖੇ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਵਿਸ਼ਵ ਦੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਮੁਫਤ ਹੈਲਪਲਾਈਨ 0808 1647 686 - ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ 12 ਵਜੇ ਦੁਪਹਿਰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਕੀ ਫਲੂ ਜੈਬ ਹਲਾਲ ਹੈ?

ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਫਲੂ ਜੈਬ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਕੁੱਝ ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਸਪਰੇਅ ਵਾਲੇ ਹਨ। ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਤਰਜੀਹ ਹੈ। ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਜੋ 2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਤੇ ਜੋ 7 ਸਾਲ ਸਮੇਤ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉਸ ਵਿੱਚ ਸੂਰ ਦਾ ਜੈਲੇਟਾਈਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਤੁਸੀਂ ਵੱਖਰੀ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਧਾਰਮਿਕ ਜਾਂ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਕਾਰਨ ਕੋਈ ਇਤਰਾਜ਼ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਪਹੁੰਚੋ:

<https://www.gov.uk/government/publications/flu-vaccination-who-should-have-it-this-winter-and-why>