



Public Health
England



ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਵੈਕਸੀਨ ਬਾਰੇ।

ਆਪਣੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਹੈ



ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਵੈਕਸੀਨ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਦਵਾਈ ਹੈ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।



ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਅਯੋਗਤਾ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਅਤੇ ਜੋਖਮ ਸਮੂਹ ਵਿਚਲੇ ਲੋਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।



ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਦੋ ਲੌਟ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਹੁਣੇ-ਹੁਣੇ ਵੈਕਸੀਨ ਦਾ ਆਪਣਾ ਪਹਿਲਾ ਲੌਟ ਲਿਆ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅਗਲੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਲਈ ਜਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੋ।



ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋਣਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਮਾੜਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਾਉਂਦੇ, ਅਤੇ ਇਹ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।



ਮੁੱਖ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਇਹ ਹਨ:

ਦਰਦ ਜਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਲਕਾ ਫਲੂ ਹੈ

ਸਿਰਦਰਦ ਹੋਣਾ

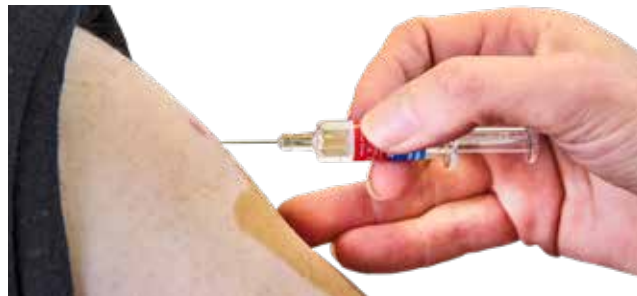
ਤੁਸੀਂ 1 ਜਾਂ 2 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਗਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ



ਥੱਕਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ



ਜਿਸ ਬਾਂਹ 'ਤੇ ਵੈਕਸੀਨ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ ਉਸ 'ਤੇ 1 ਜਾਂ 2 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਭਾਰਪਣ ਜਾਂ ਪੀੜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨੀ



ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਕੁਝ ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪੈਕੇਟ 'ਤੇ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

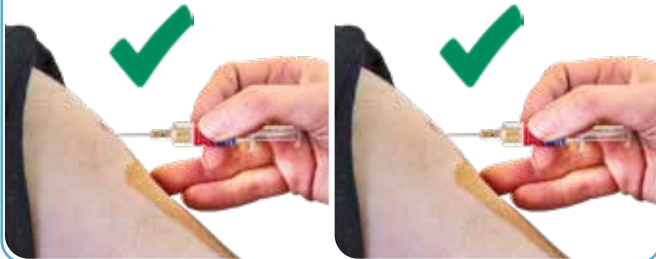


ਮਾੜੇ ਅਸਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਤਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ NHS 111 ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਿਸ ਵੀ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣੇ-ਹੁਣੇ ਆਪਣੀ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਵੈਕਸੀਨ ਲਈ ਹੈ।

ਇਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਵੈਕਸੀਨ ਕਾਰਡ ਦਿਖਾਓ।



ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਲੇ ਵੀ ਵੈਕਸੀਨ ਦਾ ਦੂਜਾ ਲੌਟ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਦੂਜਾ ਲੌਟ ਲੈਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰੀਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਿਲੇਗੀ।



ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਤੋਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਪਰ ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਵੈਕਸੀਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੋ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲਈ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਨਾ ਹੋਵੇ।



ਇਸਦੇ ਮੁੱਖ ਸੰਕੇਤ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਹਨ:

ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਖੰਘ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਖੰਘਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ

ਤੇਜ਼ ਬੁਖਾਰ

ਤੁਹਾਡੀ ਸੁੰਘਣ ਜਾਂ ਸੁਆਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦਾ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਬਦਲਣਾ



ਪਰ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸੰਕੇਤ ਹਨ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ 3 ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਤੇਜ਼ ਬੁਖਾਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਘਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਬੁਕ ਕਰੋ।



ਤੁਸੀਂ 119 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਸਰਕਾਰੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.gov.uk/get-coronavirus-test 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਟੈਸਟ ਬੁੱਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ



ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਜਦ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਧਾਰਨ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਂਹ ਬਹੁਤ ਦੁਖਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਚੁੱਕਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਮਸ਼ੀਨ ਨਹੀਂ ਵਰਤਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਜਾਂ ਡ੍ਰਾਈਵ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।



ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਆਪਣੀ ਦੂਜੀ ਵੈਕਸੀਨ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਲਈ ਜਾਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ।

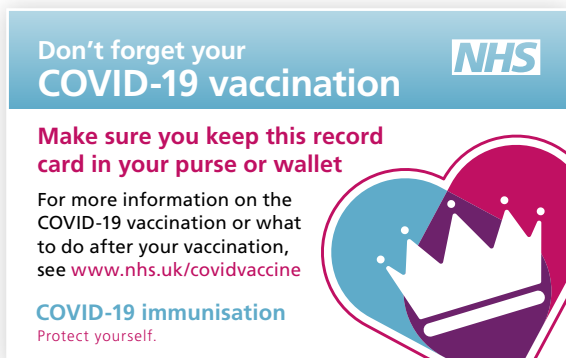
ਤੁਹਾਡੀ ਦੂਜੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਤੋਂ 12 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸੇ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਲੌਟ ਲੈਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।



ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਵੇਲੇ ਇੱਕ ਰਿਕਾਰਡ ਕਾਰਡ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ - ਇਹ ਉਹ ਕਾਰਡ ਹੈ ਜੋ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ, ਇਹ ਕਦੋਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਅਗਲੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਕਦੋਂ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਰਿਕਾਰਡ ਕਾਰਡ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦੂਜੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਲਈ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਦੂਜੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤਕ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨਾ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦੂਜੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹੋ, ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜੇ ਯਕੀਨੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਲਈ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਲਈ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਕੇ, ਜਿੱਥੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦੇ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਬੁੱਕ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।



ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਵੈਕਸੀਨ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਹਾਲੇ ਵੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਲੇ ਵੀ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਇੰਨਾ ਬੁਰਾ ਹਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ ਜਿੰਨਾ ਕਿ ਵੈਕਸੀਨ ਨਾ ਲੈਣ ਕਰਕੇ ਹੋਣਾ ਸੀ।



ਵੈਕਸੀਨ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਲੌਟ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਤੁਰੰਤ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੋਵੋਗੇ। ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਲੌਟ ਲੈਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰੀਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋਗੇ।



ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਸੇਧ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਉਦੋਂ ਵੀ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈ ਲਈ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣੀ
- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਅਕਸਰ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਧੋਣੇ
- ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਕਵਰਿੰਗ ਪਹਿਨਣੀ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਯਮਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ www.gov.uk/coronavirus 'ਤੇ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ



ਸਾਨੂੰ ਹਾਲੇ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਤਕ ਨਹੀਂ ਫੈਲਾਓਗੇ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਲੀ ਗਾਈਡ: 'ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਟੀਕਾਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਗਾਈਡ' (<https://bit.ly/3asSK9Z>) ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ



ਤੁਸੀਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਯੈਲੋ ਕਾਰਡ ਵੈੱਬਸਾਈਟ (<https://coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk>) 'ਤੇ ਜਾਂ Yellow Card ਐਪ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਕੇ ਵੀ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਇਜ਼ੀ ਰੀਡ (ਪੜ੍ਹਨ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨ) ਨਹੀਂ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।



www.NHS.UK 'ਤੇ ਵੀ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ



ਵੈਕਸੀਨ, ਸਭ ਤੋਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨੀ।