Public Health England

NHS

ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕਾਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਗਾਈਡ

COVID-19 immunisation

Protect yourself.

Punjabi_PHE_11843_Covid-19_Easy read A4 8pp_11-pan.indd 1 26/03/2021 16:13:01

ਕੋਵਿਡ -19 ਜਾਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਕੀ ਹੈ?

ਕੋਵਿਡ -19 ਇਕ ਨਵੀਂ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣਗੇ ਪਰ ਕੁਝ ਲੋਕ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਲਿਜਾਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਅਫ਼ਸੋਸ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਕਈ ਵਾਰ ਲੋਕ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਮਰ ਸਕਦੇ ਹਨ

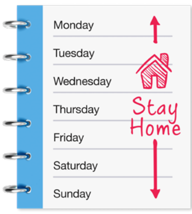
ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਕੁਝ ਲੱਛਣ ਹਨ:

ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਖੰਘ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਖੰਘਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ

ਤੇਜ਼ ਬੁਖ਼ਾਰ

ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਆਦ ਜਾਂ ਸੁੰਘਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦਾ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਬਦਲਣਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਘਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ



ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/symptoms ‘ਤੇ ਜਾਓ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ NHS ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ 119 'ਤੇ ਮੁਫ਼ਤ ਫੋਨ ਕਰੋ

ਵੈਕਸੀਨ ਬਾਰੇ

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਵੈਕਸੀਨ ਇੱਕ ਟੀਕਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ 2 ਟੀਕਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ, ਜੋ ਕਿ 3 ਤੋਂ 12 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਤਰਾਲ 'ਤੇ ਹੋਣਗੇ

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ

Punjabi_PHE_11843_Covid-19_Easy read A4 8pp_11-pan.indd 2 26/03/2021 16:13:04

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਕਿਸ ਨੂੰ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ?

ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਕਰਕੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇੱਕ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ

ਕੁਝ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:

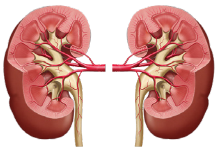
ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਕੇਅਰ ਹੋਮ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਲੋਕ

65 ਸਾਲ ਅਤੇ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ

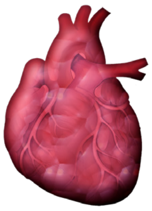
ਡਾਊਨਜ਼ ਸਿਨਡ੍ਰੋਮ ਵਾਲੇ ਬਾਲਗ

ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ ਇਹਨਾਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ:

ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦੇ ਜਾਂ ਜਿਗਰ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ



ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ



ਦਿਮਾਗ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਮਾ (ਅਕਸਰ ਸਟੀਰੌਇਡ ਇਨਹੈਲਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ)

ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਿੰਨੀ ਗੰਭੀਰ ਹੈ

ਇਸ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਹਰ ਕੋਈ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇਗਾ

Punjabi_PHE_11843_Covid-19_Easy read A4 8pp_11-pan.indd 3 26/03/2021 16:13:06

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ ਇਸ ਨੂੰ 'ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਸਟਾਫ਼ ਵੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ

ਤੁਹਾਡਾ ਮੁੱਖ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਵੈਕਸੀਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਵੈਕਸੀਨ ਮਿਲ ਸਕੇਗੀ

ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ

ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਪੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸ ਸਕੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਟੀਕਾਕਰਨ ਲਈ ਸੱਦਾ ਦੇਣ ਲਈ ਇੱਕ ਪੱਤਰ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਫ਼ੋਨ ਕਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਕਿਵੇਂ ਬੁੱਕ ਕਰਨੀ ਹੈ

ਤੁਹਾਡਾ ਸੱਦਾ ਪੱਤਰ ਦੱਸੇਗਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਲਈ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨੀ ਹੈ

ਆਪਣੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਲਈ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਜਾਏਗਾ ਕਿ ਆਪਣੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲਈ ਕਿੱਥੇ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਜਾਣਾ ਹੈ

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਲਈ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕੇਂਦਰ ਜਾਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ (ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ) ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ

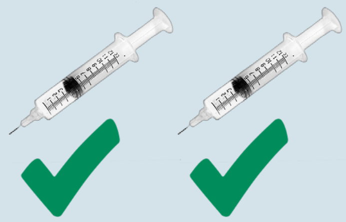
Punjabi_PHE_11843_Covid-19_Easy read A4 8pp_11-pan.indd 4 26/03/2021 16:13:11

ਮੈਨੂੰ ਅੱਗੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

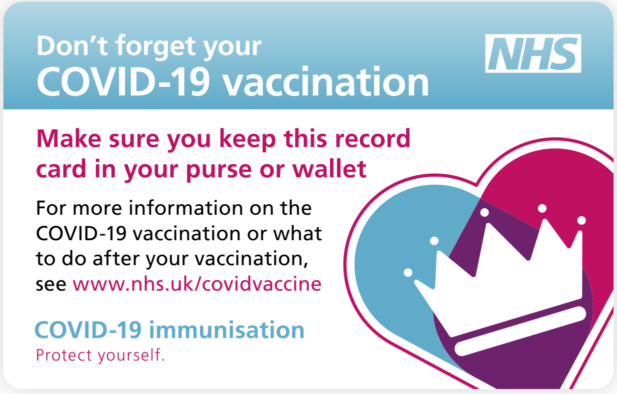
ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਆਪਣੇ ਦੂਸਰੇ ਟੀਕੇ ਲਈ ਕਿੱਥੇ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਜਾਣਾ ਹੈ

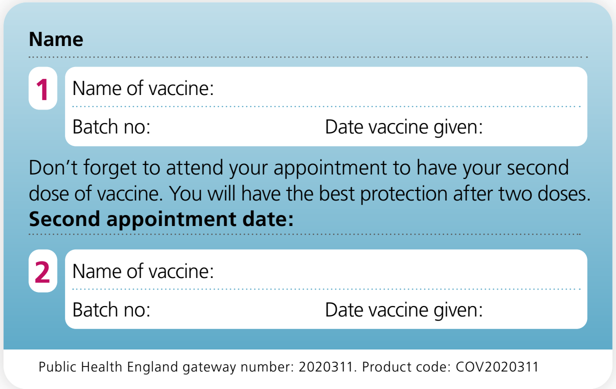
ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਰਿਕਾਰਡ ਕਾਰਡ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ 'ਤੇ 3 ਤੋਂ 12 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਅਗਲੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਬਾਰੇ ਲਿਖਿਆ ਹੋਵੇ

ਹਾਲਾਂਕਿ ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇਵੇਗੀ, ਪਰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ



ਕਾਰਡ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇਗਾ। ਆਪਣੇ ਕਾਰਡ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਦੂਜਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਦੂਜੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ‘ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ





ਮੌਜੂਦਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ www.gov.uk/coronavirus

ਵੈਕਸੀਨ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ?

ਵੈਕਸੀਨ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਕੀ ਵੈਕਸੀਨ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ?

ਵੈਕਸੀਨ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਰੋਕਦੀ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਲੇ ਵੀ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਓਨਾ ਬਿਮਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ ਜਿੰਨਾ ਤੁਸੀਂ ਵੈਕਸੀਨ ਨਾ ਲਗਵਾਉਣ 'ਤੇ ਹੁੰਦੇ

Punjabi_PHE_11843_Covid-19_Easy read A4 8pp_11-pan.indd 5 26/03/2021 16:13:14

ਅਲਰਜੀਆਂ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਅਲਰਜੀਆਂ ਹਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਐਪੀਪਨ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਐਲਰਜੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਜੋ ਗਰਭਵਤੀ ਹਨ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਵੈਕਸੀਨ ਲੈ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ

ਕੁਝ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੱਕ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਮਿਡਵਾਈਫ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਤਿਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਵੈਕਸੀਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ (ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਲਾਗਾਂ ਨਾਲ ਲੜਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ)

ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਮਾੜੇ ਅਸਰ

ਬਹੁਤ ਆਮ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

ਜਿਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ ਉੱਥੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਂਹ ਭਾਰੀ ਜਾਂ ਸੁੱਜੀ ਹੋਈ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣੀ

ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਲੂ ਹੋਵੇ

ਥੱਕਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ

ਸਿਰਦਰਦ ਹੋਣਾ

Punjabi_PHE_11843_Covid-19_Easy read A4 8pp_11-pan.indd 6
26/03/2021 16:13:16

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੁਖ਼ਾਰ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ (ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਹੋ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਠੰਡੇ ਹੋ) ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

ਆਰਾਮ ਕਰੋ

ਕੁਝ ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ ਲਵੋ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਵੀ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

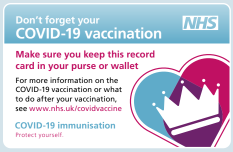
ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਤੋਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੋ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਦੇ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਇਸਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਨਾ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ 111 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ 111 ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ

ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ 111 ਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣੇ-ਹੁਣੇ ਆਪਣੀ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਵੈਕਸੀਨ ਲਈ ਹੈ

ਜੇ NHS 111 ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵੀ ਦੱਸਦੇ ਹੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਾਰਡ ਦਿਖਾਓ



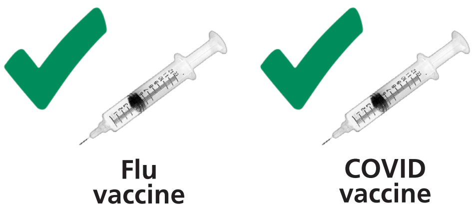
Yellow Card

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵੈਕਸੀਨ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਕੋਈ ਗੰਭੀਰ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਯੈਲੋ ਕਾਰਡ ਸਕੀਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਯੈਲੋ ਕਾਰਡ ਸਿਸਟਮ ਇੱਕ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਵੈਕਸੀਨ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk

ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਫਲੂ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲਈ ਸੀ, ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਵੀ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?



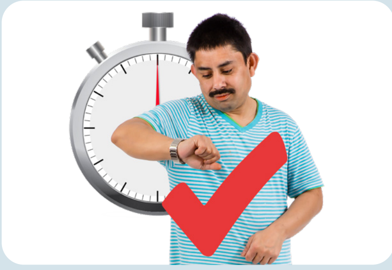
ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਅਤੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਫਲੂ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ (ਟੀਕਾ) ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 1 ਹਫ਼ਤਾ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ

Punjabi_PHE_11843_Covid-19_Easy read A4 8pp_11-pan.indd 7 26/03/2021 16:13:18

ਜੇ ਮੇਰੀ ਅਗਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਵੇਲੇ ਮੈਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਤਕ ਉਡੀਕ ਕਰੋ



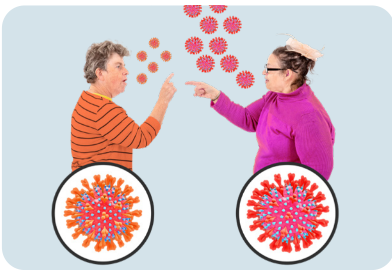
ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਇਹ ਲਗਵਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਸੇ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਸੀ

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

ਕੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੇਰੇ ਤੋਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਵੈਕਸੀਨ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ

ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ



ਸਾਨੂੰ ਹਾਲੇ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਹੋਣ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਦੇਵੇਗਾ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਲੋੜ ਹੈ:

ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ (ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ)

ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ

ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਧੋਵੋ

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

© ਕ੍ਰਾਊਨ ਕਾਪੀਰਾਈਟ 2021. ਉਤਪਾਦ ਕੋਡ COV2020344PAN Punjabi. 1p 5M JAN (APS) 2021. ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਇੰਗਲੈਂਡ ਗੇਟਵੇ ਨੰਬਰ 2020667.
ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੋਂ ਇਹ ਹੋਰ ਪਰਚੇ ਮੁਫ਼ਤ ਮੰਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ www.healthpublications.gov.uk