NHS
North East London

ਬਾਲਗ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨਸ

ਵਕਸੀਨ, ਯ.ਕ. (UK) ਵਿਚ ਰਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿਦਗੀ ਦਾ ਹਿਸਾ ਹਨ। ਵਕਸੀਨ ਪਰੀ ਦਨੀਆ ਵਿਚ ਲਖਾ ਜ਼ਿਦਗੀਆ ਨ ਬਚਾਉਦ ਹਨ ਅਤ ਚਚਕ ਅਤ ਪਲੀਓ ਵਰਗੀਆ ਬੀਮਾਰੀਆ, ਜ ਲਖਾ ਲਕਾ ਦੀ ਜਾਨ ਲਦੀਆ ਸਨ ਜਾ ਉਹਨਾ ਨ ਅਪਗ ਬਣਾ ਦਿਦੀਆ ਸਨ, ਹਣ ਗਾਇਬ ਹ ਚਕੀਆ ਹਨ ਜਾ ਬਹਤ ਵਿਰਲ ਦਖੀਆ ਜਾਦੀਆ ਹਨ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵੈਕਸੀਨ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰੰਤੂ ਯੋਗ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਉਮਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤਿੰਨ ਨਿਯਮਿਤ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ **ਸ਼ਿੰਗਲਜ (shingles), ਆਰ.ਐਸ.ਵੀ. (RSV)** ਜਾਂ **ਨਿਊਮੋਕੋਕਲ** (pneumococcal) ਵੈਕਸੀਨ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਸਾਲ ਸੀਜਨਲ **ਫਲੂ** ਅਤੇ **ਕੋਵਿਡ-19** ਵੈਕਸੀਨ ਵੀ ਲਗਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਨਿਯਮਿਤ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨਸ

ਵੈਕਸੀਨ	ਕੌਣ ਯੋਗ ਹੈ	ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਜਿਹਨਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ
ਸ਼ਿੰਗਲਜ	• ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ 65 ਸਾਲ ਦੇ ਹੋ ਜਾਵੋ • 70 ਤੋਂ 79 ਸਾਲ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ, ਜੋ 65 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਲਗਵਾ ਸਕਿਆ • 50 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ, ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ	**ਸ਼ਿੰਗਲਜ**
ਨਿਊਮੋਕੋਕਲ	• 65 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ • ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਨਾਲ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਬਾਲਗ	**ਗਰਦਨ ਤੋੜ ਬੁਖਾਰ** (ਮੇਨਿੰਜਾਇਟਿਸ) (ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਵਿੱਚ ਸੰਕ੍ਰਮਣ) **ਸੈਪਸਿਸ** (ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਦਾ ਜਾਨਲੇਵਾ ਰਿਐਕਸ਼ਨ)। **ਨਿਮੋਨੀਆ** (ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚ ਸੰਕ੍ਰਮਣ)
ਰੈਸਪਾਇਰੇਟਰੀ (Respiratory Syncytial Virus (RSV)	• 75 ਤੋਂ 79 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀ • ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ	**ਰੈਸਪਾਇਰਟਰੀ ਸਿਨਸਿਟੀਅਲ ਵਾਇਰਸ (Respiratory Syncytial Virus) (RSV),** ਜੋ ਨਿਮੋਨੀਆ ਅਤੇ ਬ੍ਰੋਂਕਿਓਲਾਈਟਿਸ ਵਰਗੇ ਗੰਭੀਰ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਰੂਟੀਨ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨਸ ਕਿਵੇਂ ਲਗਵਾਉਣੇ ਹਨ

- ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜੀ.ਪੀ. (GP) ਸਰਜਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਿੰਗਲਜ ਆਰ.ਐਸ. ਵੀ. (RSV) ਲਈ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਅਜਿਹਾ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਚਿੱਠੀ, ਟੈਕਸਟ ਸੁਨੇਹੇ, ਫੋਨ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਦੁਆਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੀ.ਪੀ. (GP) ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉੱਥੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲੱਗਣੀ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ 28-ਹਫ਼ਤੇ ਦੀ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਆਰ.ਐਸ.ਵੀ. (RSV) ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਾਈ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਸਰਵਿਸ ਜਾਂ ਜੀ.ਪੀ. (GP) ਸਰਜਰੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਜੇਕਰ

ਆਪਣੇ ਜੀ.ਪੀ. (GP) ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਜੇਕਰ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਪਰੋਕਤ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ, ਪਰੰਤੂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਲਗਵਾਈ ਸੀ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਅਜੇ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਿੰਗਲਜ ਲਈ 80 ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋ (ਸਿਰਫ਼ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਨਾਲ ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਹੀ 80 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ)। ਤੁਸੀਂ 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਿੰਨੀ ਵੀ ਉਮਰ ਤੇ ਨਿਊਮੋਕੋਕਲ ਅਤੇ 75 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਿੰਨੀ ਵੀ ਉਮਰ ਤੇ ਆਰ.ਐਸ.ਵੀ. (RSV) ਲਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ਿੰਗਲਜ ਲਗਵਾਈ ਹੈ, ਪਰੰਤੂ ਹੁਣ ਤੁਹਾਡਾ ਬੇਹੱਦ ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਹੈ – ਸ਼ਿੰਗਲਜ ਵੈਕਸੀਨ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਲਗਵਾਈ ਹੈ, ਉਸਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਹੋਰ ਸ਼ਿੰਗਲਜ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਲੱਗੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ – ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਮੁਲਾਕਾਤ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਵੈਲਡਰ ਜਾਂ ਮੈਟਲ ਵਰਕਰ ਹੋ, ਤਾਂ **ਨਿਊਮੋਕੋਕਲ** ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਇੰਪਲਾਇਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਸੀਜ਼ਨਲ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨਸ

ਸਰਦੀ

ਫਲੂ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਜਾਨਲੇਵਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰਦੀ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਅੰਦਰ ਇਕੱਠੇ ਭੀੜ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕੋ ਵੇਲੇ ਫਲੂ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ, ਰਿਸਰਚ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਨਾਲ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਵੱਧ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋ, ਤਾਂ ਫਲੂ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਨਾਲ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਸਪਾਸ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗਾ।

ਆਪਣੇ ਬਚਾਉ ਲਈ ਨਵੇਂ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਈ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਫਲੂ ਜਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਲ ਬੀਮਾਰ ਹੋਏ ਹੋਵੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਮਾਂ ਬੀਤਣ ਤੇ ਇਮਿਊਨਿਟੀ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਹਰ ਸਾਲ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੌਣ ਯੋਗ ਹੈ

ਫਲ ਵਕਸੀਨ

- **65 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ** ਦੇ ਸਾਰੇ ਬਾਲਗ
- **ਕਲੀਨੀਕਲ ਜੋਖਮ ਸਮੂਹ** ਵਿੱਚ **6 ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 64 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ** ਦੇ ਲੋਕ
- ਉਹ ਲੋਕ, ਜੋ **ਗਰਭਵਤੀ** ਹਨ
- ਉਹ ਲੋਕ, ਜੋ **ਕੇਅਰ ਹੋਮ** ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ
- ਉਹ ਲੋਕ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ **ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਦਾ ਭੱਤਾ** ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੋ ਕਿਸੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਜਾਂ ਅਪਾਹਜ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ **ਮੁੱਖ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ** ਹਨ
- ਉਹ ਲੋਕ, ਜੋ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਹੈ

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਵੋ

www.nhs.uk/fluvaccine

ਕਵਿਡ 19 ਵਕਸੀਨ

- **65 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ** ਦੇ ਸਾਰੇ ਬਾਲਗ
- **ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਕੇਅਰ ਹੋਮ** ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਵਸਨੀਕ
- ਉਹ ਲੋਕ, ਜੋ **ਕਲੀਨੀਕਲ ਜੋਖਮ ਸਮੂਹ** ਵਿੱਚ **6 ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 64 ਸਾਲ** ਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਸਮੇਤ, ਜੋ **ਗਰਭਵਤੀ** ਹਨ
- **ਫ੍ਰੰਟਲਾਈਨ** ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਕੇਅਰ ਵਰਕਰ
- **ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਕੇਅਰ ਹੋਮ** ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਟਾਫ

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਵੋ:

www.nhs.uk/covid-vaccination

ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਕਿਵੇਂ

ਬਕ ਕਰਨੀ ਹ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਬੁੱਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਰਜਰੀ
- ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਫਾਰਮੇਸੀ
- NHS **ਐਨ.ਐਚ.ਐਸ. ਐਪ**
- **www.nhs.uk/bookflu**

ਕਈ ਸਥਾਨਕ ਫਾਰਮੇਸੀਜ਼ ਬੁੱਕ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਵਾਕ-ਇਨ ਸੇਵਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਗੀਆਂ।

COVID-19 VACCINE

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ ਬੁੱਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਫਾਰਮੇਸੀ
- NHS **ਐਨ.ਐਚ.ਐਸ. ਐਪ**
- **www.nhs.uk/bookcovid**
- **119**

ਕਈ ਸਥਾਨਕ ਫਾਰਮੇਸੀਜ਼ ਬੁੱਕ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਵਾਕ-ਇਨ ਸੇਵਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਗੀਆਂ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

northeastlondon.icb.nhs.uk/vaccinations