ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਵਿਡ -19 ਟੀਕਾਕਰਨ

ਨੌਰਥਲੈਂਡ ਅਤੇ ਆਕਲੈਂਡ ਵਿੱਚ

ਇੱਕ ਜਲਦੀ ਸਮਝ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਗਾਈਡ

NORTHLAND DISTRICT HEALTH BOARD
Te Poari Hauora Ā Rohe O Te Tai Tokerau

AUCKLAND DISTRICT HEALTH BOARD
Te Toka Tumai

Waitematā District Health Board
Best Care for Everyone

COUNTIES MANUKAU HEALTH

Unite against COVID-19

Punjabi v.1 2021/5/27

ਇਕਜੁੱਟਤਾ ਵਿੱਚ ਤਾਕਤ

ਏਓਟੀਰੋਆ ਵਿੱਚ 16 ਸਾਲਾਂ ਜਾਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ

ਹਰੇਕ ਲਈ ਫਾਈਜ਼ਰ ਟੀਕੇ ਦੀਆਂ ਕਾਫ਼ੀ ਖੁਰਾਕਾਂ ਹਨ I

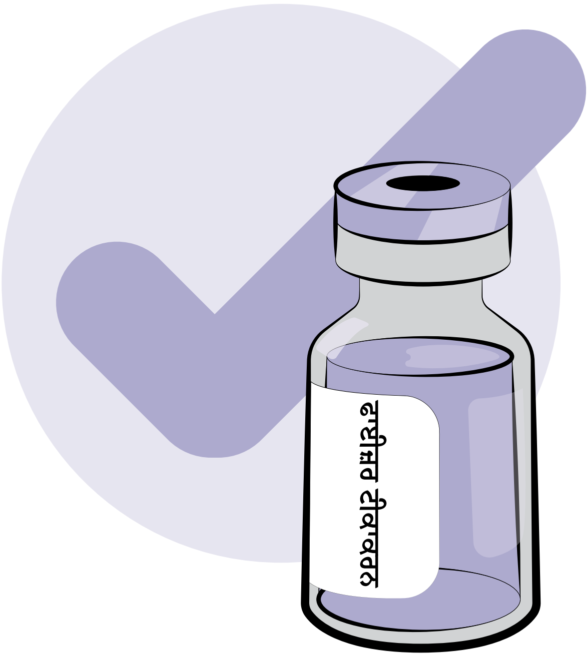
ਕਿਸੇ ਵੀ ਟੀਕੇ ਦੀ ਤਾਕਤ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ I ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ

ਜਿੰਨੇ ਵੀ ਟੀਕੇ ਲਗਵਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਉੱਨਾਂ ਹੀ ਮਜ਼ਬੂਤ
ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਹੋਵਾਂਗੇ I

ਵੱਧ ਤਾਕਤ I ਵਧੇਰੇ ਆਜ਼ਾਦੀ I ਹੋਰ ਵਿਕਲਪ I

ਇਹ ਪੁਸਿਤਕਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਫਾਈਜ਼ਰ ਟੀਕਾਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗੀ I

ਇਸ ਪੁਸਿਤਕਾ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲੇ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋਗੇ I



"ਫਾਈਜ਼ਰ-ਬਾਇਓਨਟੈਕ ਟੀਕਾ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਦੇ ਲੱਖਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾ ਹੀ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਨਤੀਜੇ ਰਹੇ ਹਨ |"

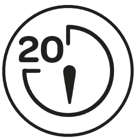
- ਡਾ. ਨਿੱਕੀ ਟਰਨਰ, ਡਾਇਰੈਕਟਰ, ਟੀਕਾਕਰਨ ਸਲਾਹਕਾਰ ਕੇਂਦਰ

ਆਪਣਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਉਣਾ

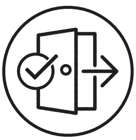
ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਾਂਗੇ I

ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਕਾਕਰਨ ਲਈ ਸਹਿਮਤੀ ਫਾਰਮ ਤੇ ਦਸਤਖ਼ਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ I ਇਹ ਉਹ ਸਮਾਂ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ I

ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਮਚਾਰੀ ਹੁਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਂਹ ਵਿੱਚ ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਣਗੇ I



ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੇਖੇ ਗਏ ਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ 20 ਮਿੰਟ ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ I



ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਭਰ ਦੇ ਬਾਕੀ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ I

ਆਪਣਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਤੋਂ 21 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਟੀਕੇ ਦੀ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸੱਦਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ I

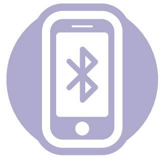
ਟੀਕਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੋਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ I

ਕੋਵਿਡ -19 ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਤੁਹਾਡੀ ਪੂਰੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੂਜੀ ਟੀਕਾ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਤੋਂ ਲਗਭਗ 7 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇਗੀ I

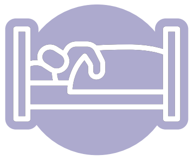
ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪਾਰਿਵਾਰਿਕ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਹੈਲ ਲਾਈਨ - 0800 358 5453 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ I

ਕੋਵੀਡ -19 ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਯਾਦ ਕਰਾਉਣ ਲਈ

ਸਾਰੇ ਜਨਤਕ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ ‘ਤੇ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ



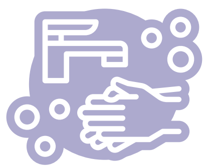
ਸਥਾਨਾਂ ਤੇ ਸਾਈਨ ਇਨ ਕਰਨ ਲਈ ਐਨ ਜ਼ੈੱਡ ਕੋਵਿਡ ਟ੍ਰੇਸਰ ਐਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ; ਬਲੂਟੂਥ (Bluetooth) ਚਾਲੂ ਕਰੋ



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰ ਰਹੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ -19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਜਾਂਚ ਕਰੋ

ਸਾਂਝੇ ਤੌਰ ਤੇ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ



ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਰੋਗਾਣੂ ਕਰੋ

ਖੰਘ ਅਤੇ ਛਿੱਕ ਨੂੰ ਢੱਕੋ

ਬੁਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਟੀਕੇ ਵਾਂਗ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ I ਇਹ ਜਾਨਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਆਪ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੈ I ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਣਾ ਰਿਹਾ ਹੈ I ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਉਲਝਣ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜਾਂ ਉਹ ਵਿਗੜ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਹੈਲਥਲਾਈਨ ਨੂੰ 0800 358 5453 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ I

ਤੁਸੀਂ ਕਿ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ	ਕਿ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ	ਇਹ ਕਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
ਟੀਕੇ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਦਰਦ, ਸਿਰ ਦਰਦ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਵੇਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ I	ਠੰਢਾ, ਗਿੱਲਾ ਕੱਪੜਾ ਜਾਂ ਆਈਸ ਪੈਕ ਰੱਖੋ ਜਿੱਥੇ ਟੀਕਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ I ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਲਾ ਕੇ ਰੱਖੋ I ਟੀਕੇ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਰਗੜੋ ਜਾਂ ਮਾਲਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ I	6-24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ
ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੇ ਦਰਦ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਮਾਰ, ਠੰਡ ਲੱਗਣੀ, ਬੁਖ਼ਾਰ, ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਦਰਦ ਅਤੇ ਮਤਲੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ) I *	ਆਰਾਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ I ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ ਜਾਂ ਆਈਬੂਪ੍ਰੋਫਿਨ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਨਾ ਕਰੋ I ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲਓ I	6-24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ

* ਇਹ ਲੱਛਣ ਟੀਕੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਅਤੇ
ਇਹ ਕਿਸੇ ਗੈਰ ਸਬੰਧਿਤ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ।
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲਓ।

ਫਾਈਜ਼ਰ ਬਾਰੇ ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਂਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

ਕੀ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣਾ ਮੁਫ਼ਤ ਹੈ?

ਹਾਂ I ਹਰ ਕੋਈ ਆਪਣੇ ਟੀਕੇ ਮੁਫ਼ਤ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੇਗਾ I

ਕੌਣ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਵਿੱਚ 16 ਸਾਲ ਜਾ ਉਸ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਟੀਕਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ I ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਸਥਿਤੀ ਹੈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਪਾਰਿਵਾਰਿਕ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ I ਹਾਲਾਂਕਿ, ਟੀਕਾ ਰੋਲ ਆਉਟ ਦੇ ਹਰੇਕ ਪੜਾਅ ਦੇ ਨਾਲ, ਹਰ ਸਮੂਹ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੇ ਸਮੇਂ ਟੀਕਾਕਰਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਗੇ I

ਮੇਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਜੋ 16 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਹਨ?

16 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ ਇਸ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹਨ | ਇਸ ਉਮਰ ਸਮੂਹ ਲਈ ਸੀਮਤ ਡੇਟਾ ਉਪਲੱਬਧ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਕਲੀਨੀਕਲ ਅਜ਼ਮਾਇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਸਨ |

ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਪਹਿਲਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋਇਆ ਹੈ, ਕਿ ਮੈਂ ਫੇਰ ਵੀ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਹਾਂ I ਪਰ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਟੀਕਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ I ਜੇ ਉਲਝਣ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਪਾਰਿਵਾਰਿਕ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ I

ਕੀ ਟੀਕਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?

ਫਾਈਜ਼ਰ ਦਾ ਟੀਕਾ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਅਤੇ ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਸਖ਼ਤ ਕਲੀਨਿਕਲ ਅਤੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਟੈਸਟਿੰਗ ਅਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘਿਆ ਹੈ I ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਉਮਰਾਂ, ਲਿੰਗ ਅਤੇ ਜਾਤੀ ਦੇ ਲੱਖਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਵੱਡੀ ਸਫਲਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ I ਟੀਕਾ ਵਰਤਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ I

ਕੀ ਟੀਕਾ ਜ਼ਿੰਦਾ ਹੈ?

ਨਹੀਂ I ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵਾਇਰਸ ਨਹੀਂ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ; ਤੁਸੀਂ ਟੀਕੇ ਤੋਂ ਕੋਵਿਡ -19 ਨਹੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ I ਟੀਕਾ ਇਸ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾ ਕੇ ਇਮਿਊਨ ਮੈਮੋਰੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈI

ਕੀ ਟੀਕਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਯੂ ਕੇ ਅਤੇ ਦੱਖਣੀ ਅਫਰੀਕਾ ਦੇ ਕਿਸਮ ਲਈ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੈ?

ਹਾਂ I ਸਬੂਤਾਂ ਨੇ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਫਾਈਜ਼ਰ ਟੀਕਾ ਕੁਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਦੋਨੋਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਿਸਮ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ I

ਕੀ ਮੈ ਕੋਵਿਡ -19 ਟੀਕਾਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਐਮਐਮਆਰ (ਖ਼ਸਰਾ, ਗਮਗਲਾ ਅਤੇ ਰੁਬੇਲਾ) ਅਤੇ ਫਲੂ (ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ) ਟੀਕਾ ਲਗਵਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਇਹ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਫਾਈਜ਼ਰ ਟੀਕਾਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਐਮਐਮਆਰ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ 4 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦਾ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲਓ I ਫਲੂ ਦੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਲਈ, ਇਹ 2 ਹਫ਼ਤੇ ਹਨ I ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਫਾਈਜ਼ਰ ਟੀਕਾਕਰਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੋਈ ਹੋਰ ਟੀਕਾਕਰਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਏਗੀ I ਕਿਸੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ I

ਕੀ ਮੈਂ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਮਾਗਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹਾਂ (ਉਦਾਹਰਣ ਪਾਰਿਵਾਰਿਕ ਇਕੱਠ, ਚਰਚ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਖੇਡਾਂ)?

ਹਾਂ I ਕੌਮੀ ਕੋਵਿਡ -19 ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵੱਡੇ ਸਮਾਗਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਹੋ I

ਐਨਜ਼ੈੱਡ ਕਿਸਮਤ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੈ ਕਿ ਟੀਕੇ ਦੇ ਰੋਲਆਉਟ ਵਿੱਚ ਕਾਹਲੀ ਨਾ ਕਰਨੀ ਪਵੇ ਕਿਉਂਕਿ ਪੂਰੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਨੇ ਕੋਵਿਡ -19 ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਿਯੋਜਿਤ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ

ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੀਆਂ ਨਿਯੋਜਿਤ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰੋ I ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:

1. ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੀ ਨਿਯੋਜਿਤ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਈਮੇਲ ਭੇਜਿਆ ਜਾਵੇਗਾ I

2. ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੀ ਵਾਰੀ ਨੇੜੇ ਆਉਣ ਤੇ ਇੱਕ ਰੀਮਾਈਂਡਰ ਈਮੇਲ ਅਤੇ ਟੈਕਸਟ ਸੁਨੇਹਾ ਭੇਜਿਆ ਜਾਏਗਾ I (ਯਾਦ ਰੱਖੋ: ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਲਈ ਦੋ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਏਗੀ) I

3. ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਲਈ ਤਾਰੀਖ਼, ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਸਥਾਨ ਬਦਲਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਟੀਕਾਕਰਨ ਬੁਕਿੰਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ 0800 28 29 26 (ਆਕਲੈਂਡ) ਜਾਂ 0800 237 829 (ਨੌਰਥਲੈਂਡ) ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ I

4. ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕਿਸੇ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਈਮੇਲ ਅਤੇ ਟੈਕਸਟ ਸੁਨੇਹਾ ਮਿਲੇਗਾ I

5. ਆਪਣੀਆਂ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੀਆਂ ਨਿਯੋਜਿਤ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ I

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

ਟੀਕਾਕਰਨ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ:

ਆਕਲੈਂਡ - 0800 28 29 26

ਨੌਰਥਲੈਂਡ - 0800 237 829

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ

immunisation.northernregion.health.nz

'ਤੇ ਜਾਓ

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਫੈਸਲਾ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਫਿਰ ਨਾ ਸਿਰਫ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ I

ਆਓ ਮਿਲ ਕੇ ਏਓਟੀਰੋਆ ਨੂੰ ਸੁਰਖਿਅਤ ਰੱਖੀਏ

NORTHLAND DISTRICT HEALTH BOARD
Te Poari Hauora Ā Rohe O Te Tai Tokerau

AUCKLAND DISTRICT HEALTH BOARD
Te Toka Tumai

Waitematā District Health Board
Best Care for Everyone

COUNTIES MANUKAU HEALTH

Unite against COVID-19