Australian Government
Department of Health, Disability and Ageing

National Immunisation Program
A joint Australian, State and Territory Government Initiative

Punjabi

ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਪਲਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ ਜੋ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ

65 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਵਾਇਰਸਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ, COVID-19 ਅਤੇ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰੀ ਸਿੰਸੀਟੀਅਲ ਵਾਇਰਸ (RSV) ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਸਾਡੀ ਉਮਰ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ, ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆਉਣ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵਧਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪਲਾਂ ਲਈ ਤੰਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਟੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਲਗਵਾਉਣਾ। ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ, ਜੂਨ ਤੋਂ ਸਤੰਬਰ ਵਿੱਚ ਸੀਜ਼ਨ ਦੇ ਸਿਖਰ ਤੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਾਰਚ ਜਾਂ ਅਪ੍ਰੈਲ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਟੀਕੇ ਲਗਵਾਓ।

ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅੱਜ ਹੀ ਆਪਣਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਬੁੱਕ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, **health.gov.au/winter-vaccinations/translated-resources** 'ਤੇ ਜਾਓ

ਟੀਕਾਕਰਨ ਲਗਾਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ (ਜੀਪੀ) ਅਤੇ ਜੀਪੀ ਕਲੀਨਿਕ
- ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲੀਆਂ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ
- ਸਥਾਨਕ ਕੌਂਸਲ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਲੀਨਿਕ (ਕੁਝ ਰਾਜਾਂ ਅਤੇ ਕੇਂਦਰੀ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ)
- ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ
- ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਕਾਕਰਨ ਪ੍ਰਦਾਤੇ (ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ)।

ਜੇਕਰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਭਾਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੀਅ, ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਵੀ ਨਾਲ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹੋ।