ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ

# ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੀਲਡ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਬਾਰੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ

13 ਅਗਸਤ 2020 ਨੂੰ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ

## ਇਹ ਸੇਧ ਕਿਸਦੇ ਲਈ ਹੈ

ਇਹ ਸੇਧ ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਅਤੇ ਲਈ ਹੈ ਜੋ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਪੱਤਰ ਮਿਲਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇਗਾ।

## ਜਾਣ ਪਛਾਣ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਸਿਖਰ ਦੌਰਾਨ ਵਾਧੂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਇਸ ਨੂੰ ਬਚਾਅ ਕਰਨਾ ('ਸ਼ੀਲਡਿੰਗ) ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਰਕਾਰ ਸਲਾਹ ਦੇ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੀਲਡ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (ਕੋਵਿਡ-19) ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਦੀਆਂ ਦਰਾਂ ਕਾਫ਼ੀ ਘੱਟ ਗਈਆਂ ਹਨ।

ਇਸ ਬਾਰੇ ਖਾਸ ਸੇਧ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਥਾਨਕ ਲੌਕਡਾਉਨ ਲਗਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ।

ਇਹ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਸਰਕਾਰੀ ਸਲਾਹ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਚੋਣ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਇਸਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

# ਕੀ ਬਦਲਿਆ ਹੈ

ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲਈ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ੀਲਡਿੰਗ ਨੂੰ ਰੋਕ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੀਲਡ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਪਿਛਲੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਕੋਵਿਡ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ, ਪਰ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ ਸਥਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਕੂਲ ਖੋਲ੍ਹਣ ਬਾਰੇ ਵਿਆਪਕ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੋਲ੍ਹਣਾ: ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ੱਗ ਸਥਾਨ ਲਈ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਭਾਗ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

- ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨਾ ਚਾਹੋ ਬਾਹਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਸਮੁੱਚੇ ਸਮਾਜਿਕ ਮੇਲ-ਜੋਲ ਨੂੰ ਘੱਟ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ 2 ਮੀਟਰ ਜਾਂ 1 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟਾਂ, ਪੱਬਾਂ ਅਤੇ ਦੁਕਾਨਾਂ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਅਤੇ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਧੋਣੇ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਕਾਰਜਸਥਾਨ ਵਿਖੇ ਅਕਸਰ ਛੂਹੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਦੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਫਾਈ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਣ ਨੈਸ਼ਨਲ ਸ਼ੀਲਡਿੰਗ ਸਰਵਿਸ ਤੋਂ ਮੁਫਤ ਖਾਣੇ ਦੇ ਪਾਰਸਲ, ਦਵਾਈ ਦੀ ਸਪੁਰਦਗੀ ਅਤੇ ਮੁਢਲੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇਗੀ

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਵਿਹਾਰਕ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿਣਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਸੇਧ ਦੇਖੋ।

ਤੁਸੀਂ ਹਾਲੇ ਵੀ ਇਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕੋਗੇ:

- ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਅਥਾਰਟੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਸਥਾਨਕ ਸਵੈਸੇਵੀ ਸਹਾਇਤਾ
- ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ, ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਖਰੀਦਿਆ ਭੋਜਨ ਜੋ NHS ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਡਿਲੀਵਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟ ਸਪੁਰਦਗੀ ਲਈ ਪਹਿਲ ਵਾਲੀਆਂ ਸਲੋਟਾਂ (ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੁਫਤ ਭੋਜਨ ਪਾਰਸਲ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋਏ ਹੋ)

# ਜੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਜੇ ਸਥਿਤੀ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੀਲਡ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਮ NHS ਡਿਜੀਟਲ ਦੁਆਰਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸ਼ੀਲਡ ਕੀਤੇ ਰੋਗੀਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇ ਸਲਾਹ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਿਖਾਂਗੇ। ਕੋਈ ਵੀ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਤਬਦੀਲੀ ਇਸ ਸੇਧ ਵਿੱਚ ਦਰਸਾਈ ਜਾਵੇਗੀ।

ਸਥਾਨਕ ਲੌਕਡਾਉਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੇਖੋ ਅਤੇ ਅਗਲੇਰੀ ਸੇਧ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਅਥਾਰਟੀ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵੇਖੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਖੇਤਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਨਾ ਜਾਓ ਜਿੱਥੇ ਸ਼ੀਲਡ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ।

# 'ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ' ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ

ਹੁਣ ਤੱਕ ਅਸੀਂ ਵਾਇਰਸ ਬਾਰੇ ਜੋ ਕੁਝ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ, ਉਸ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ, ਇੰਗਲੈਂਡ ਦੇ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ ਕੁਝ ਖਾਸ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜੋ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜੋਖਮ 'ਤੇ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ, ਇਤਿਹਾਸ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵੀ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਇਸ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਕੌਣ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਠੋਸ ਅੰਗ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਇਆ ਹੈ
- ਖਾਸ ਕੈਂਸਰਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ:
  - ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਲੋਕ ਜੋ ਸਰਗਰਮ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹਨ
  - ਫੇਫੜੇ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਲੋਕ ਜੋ ਰੈਡੀਕਲ ਰੇਡੀਓਥੈਰੇਪੀ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹਨ

- ਲਹੂ ਜਾਂ ਬੋਨ ਮੈਰੋ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੂਕੀਮੀਆ, ਲਿੰਫੋਮਾ ਜਾਂ ਮਾਈਲੋਮਾ ਜੋ ਇਲਾਜ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਹਨ
- ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਇਮਿਊਨੋਥੈਰੇਪੀ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਐਂਟੀਬਾਡੀ ਇਲਾਜ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਹੋਰ ਅਜਿਹੇ ਟੀਚਾਬੱਧ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਜੋ ਪ੍ਰਤਿਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਕਿਨੇਸ ਇਨ੍ਹਿਬਟਰਜ਼ ਜਾਂ PARP ਇਨ੍ਹਿਬਟਰਜ਼
- ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪਿਛਲੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬੋਨ ਮੈਰੋ ਜਾਂ ਸਟੈਮ ਸੈੱਲ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਕਰਵਾਇਆ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੋ ਹਾਲੇ ਵੀ ਇਮਿਊਨੋਸਪ੍ਰੈਸੈਂਟ (ਪ੍ਰਤਿਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਨਪੀੜਨ ਵਾਲੀਆਂ) ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ

- ਸਾਰੇ ਸਿਸਟਿਕ ਫਾਈਬ੍ਰੋਸਿਸ, ਗੰਭੀਰ ਦਮਾ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰੋਕ ਦੀ ਪੁਰਾਣੀ ਬੀਮਾਰੀ (ਕ੍ਰੋਨਿਕ ਆਬਸਟ੍ਰਕਟਿਵ ਪੁਲਮੋਨਰੀ ਡਿਜੀਜ਼ - COPD) ਸਮੇਤ, ਗੰਭੀਰ ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ
- ਅਜਿਹੇ ਦੁਰਲਭ ਰੋਗਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਲਾਗ ਦਾ ਜੋਖਮ ਕਾਫੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੀਵਿਅਰ ਕੰਬਾਈਨਡ ਇਮਿਊਨੋਡੈਫ਼ੀਸ਼ੈਸੀ (SCID), ਹੋਮੋਜ਼ਾਈਗਸ ਸਿੱਕਲ ਸੈੱਲ)
- ਅਜਿਹੀਆਂ ਇਮਿਊਨੋਸਪ੍ਰੈਸੈਂਟ (ਪ੍ਰਤਿਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਨਪੀੜਨ ਵਾਲੀ) ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਲੋਕ ਜੋ ਲਾਗ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਹਨ
- ਜਮਾਂਦਰੂ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਹੋਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੀਆਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ
- ਉਹ ਹੋਰ ਲੋਕ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਲੀਨਿਕਲ ਫੈਸਲੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ, ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਫੈਸਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜੀਪੀਆਂ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਡਾਕਟਰੀ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ

NHS ਡਿਜੀਟਲ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕਿਸ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਫਿਰ ਵੀ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

# ਕੰਮ ਅਤੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ

ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਕੋਵਿਡ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ, ਪਰ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਸਾਇਦ ਕੋਈ ਵਿਕਲਪਕ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕੋ ਜਾਂ ਅਸਥਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਜਾਂ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਐਕਸੈਸ ਟੂ ਵਰਕ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਐਕਸੇਸ ਟੂ ਵਰਕ, ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਅਸਮਰਥਤਾ-ਸੰਬੰਧੀ ਵਾਧੂ ਖਰਚਿਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹਈਆ ਕਰੇਗੀ ਜੋ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਦੁਆਰਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਿਆਰੀ ਵਾਜਬ ਵਿਵਸਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਹਨ।

## ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੇ ਹੱਕ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖਾਸ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ Acas ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਜਾਂ Acas ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ 0300 123 1100 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਦੀ ਯੂਨੀਅਨ
- ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਸੇਫ਼ਟੀ ਐਕਜ਼ੀਕਿਊਟਿਵ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਅਥਾਰਟੀ

## ਕਾਨੂੰਨੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਤਨਖਾਹ

1 ਅਗਸਤ ਤੋਂ, ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਸ਼ੀਲਡ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤਨਖਾਹ (Statutory Sick Pay- SSP) ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਚੰਗੀ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਦੂਰੀ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

# NHS ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਰੇਸਪੋਂਡਰਾਂ (ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ) ਦਾ ਸਮਰਥਨ

NHS ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਰੇਸਪੋਂਡਰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦਸੰਬਰ 2020 ਤੱਕ ਇਹਨਾਂ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨਗੇ:

- ਖਰੀਦਦਾਰੀ, ਦਵਾਈ (ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਇਕੱਤਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ) ਜਾਂ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਾਮਾਨ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨਾ

- ਇੱਕ ਨਿਯਮਿਤ, ਦੋਸਤਾਨਾ ਫੋਨ ਕਾਲ, ਜਾਂ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਜਿਸ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ੀਲਡ ਕਰਨ ਦੇਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਵੱਖਰੇ ਵਲੰਟੀਅਰਾਂ ਨਾਲ
- ਡਾਕਟਰੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਲਈ ਆਵਾਜਾਈ

ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ NHS ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਰੇਸਪੌਂਡਰ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ 8 ਵਜੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ 0808 196 3646 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਆਵਾਜਾਈ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

# ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਤੋਂ ਮਦਦ

ਕੋਈ ਵੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਮੁਲਾਕਾਤੀ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਆਪਣਾ ਦੌਰਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਣ।

ਜਿੱਥੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਸੰਪਰਕ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਲਈ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਇੱਕ ਭੁਗਤਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਮਾਰਦਰਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਣਾਂ (PPE) ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਨਾਂ ਭੁਗਤਾਨ ਕੀਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਵੇਖੋ ਜੋ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੀ ਬਿਨਾਂ ਅਦਾਇਗੀ ਦੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਦੇਖੋ।

# ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਥਾਨਕ ਲੌਕਡਾਉਨ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਹੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਵਾਧੂ ਉਪਾਵਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੀਲਡ ਕਰਨਾ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਰਕਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਤਰ ਲਿਖੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਸ਼ੀਲਡ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇਵੇਗੀ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਜਾਂ ਲੌਕਡਾਉਨ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੇ ਸਥਾਨ ਤੋਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਹਿਲਾਂ 1 ਮਾਰਚ 2020 ਅਤੇ 30 ਜੂਨ 2020 ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਲਗਾਤਾਰ 3 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਫਰਲੋ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡਾ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਜੌਬ ਰਿਟੇਨਸ਼ਨ ਸਕੀਮ ਦੇ ਤਹਿਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਰਲੋ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਯੋਜਨਾ ਅਕਤੂਬਰ 2020 ਦੇ ਅੰਤ ਤੱਕ ਚੱਲੇਗੀ।
- ਇਸ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੀਲਡ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਆਪਣੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਤੋਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਤਨਖਾਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਲਾਭਾਂ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਸਥਾਨਕ ਲੌਕਡਾਉਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਹੋਰ ਸੇਧ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਅਥਾਰਟੀ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਖੇਤਰ ਲਈ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਸੇਧ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਖੇਤਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਥੇ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਸ਼ੀਲਡ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਘਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਉਸ ਖੇਤਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਨਾ ਜਾਓ ਜਿੱਥੇ ਸਥਾਨਕ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਲਾਗੂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਲਈ ਸਬੂਤ ਵਜੋਂ ਸ਼ੀਲਡਿੰਗ ਪੱਤਰ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਮ ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

# ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ

ਬਾਲ ਚਿਕਿਤਸਾ ਦੇ ਮਾਹਰਾਂ ਨੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਜੋਖਮ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੇ ਤਾਜ਼ਾ ਸਬੂਤਾਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਤਾਜ਼ਾ ਸਬੂਤ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਸ਼ੀਲਡ ਕੀਤੇ ਗਏ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਗੇ।

ਜੇ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸ਼ੀਲਡ ਕੀਤੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚੋਂ ਹਟਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੋਰੋਨਵਾਇਰਸ ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਵੱਧ ਜਾਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਸ਼ੀਲਡ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਨੂੰ ਸ਼ੀਲਡ ਕੀਤੇ ਗਏ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਤੋਂ ਹਟਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਫੈਸਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਗੇ।

## ਸਾਲਾਨਾ ਫਲੂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

2020 ਤੋਂ 2021 ਦੇ ਫਲੂ ਟੀਕਾਕਰਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ, ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਘਰਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਫਲੂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਡਿਲਿਵਰੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਜੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਮੁਫਤ ਫਲੂ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹਨ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਜੋ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹਨ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਮੁਫ਼ਤ ਫਲੂ ਟੀਕਾਕਰਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ।

ਸਾਲਾਨਾ ਫਲੂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੜ੍ਹੋ।