

ਮੁਫਤ ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਹੁਣ ਕੈਲਗਰੀ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।



ਵੈਕਸੀਨ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਹੋਣੇ ਵਾਜਿਬ ਗੱਲ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਅਤੇ ਅਲਬਰਟਾ ਹੈਲਥ ਸਰਿਵਸਜ਼ (AHS) ਵਰਗੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸੂਤਰਾਂ ਤੋਂ ਤੱਥ ਹਾਸਲ ਕਰੋ। ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਸ ਲਿੰਕ 'ਤੇ ਜਾਓ: canada.ca/vaccines.

ਸੂਬੇ ਵੱਲੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਵੈਕਸੀਨ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਵੱਧ ਖਤਰਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਕੋਈ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ ਤਾਂ alberta.ca/vaccine 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮੇਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਸਾਰ ਹੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲਵਾਓ। alberta.ca/vaccine 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਦੋਂ ਇਸ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ। ਅਸਲੀ ਸਮਾਂ ਤਾਂ ਵੈਕਸੀਨ ਸਪਲਾਈ 'ਤੇ ਹੀ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਵੈਕਸੀਨ ਕਿਉਂ ਲਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਸਾਡੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੋਵਿਡ-19 ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਵਾਇਰਸ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇਸਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਇਮਿਊਨਿਟੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਵਾਇਰਸ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣ ਨਾਲੋਂ ਵੈਕਸੀਨ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਵਾਉਣਾ ਵੱਧ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਅਸਰਦਾਰ ਹੈ।

ਵੈਕਸੀਨ ਲਵਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਮਰਜ਼ੀ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਲਵਾਉਣ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਸਧਾਰਨ ਜੀਵਨ ਵੱਲ ਛੇਤੀ ਪਰਤਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤੇ ਜੇ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਕਿਸਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਲਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਹਰ ਯੋਗ ਅਲਬਰਟਾ ਵਾਸੀ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਲਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਇਮਿਊਨਿਟੀ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਵੈਕਸੀਨ ਲਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਅਲਬਰਟਾ ਹੈਲਥ ਕਾਰਡ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਫਿਰ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਵੈਕਸੀਨ ਲਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੀ ਅਪਵਾਇੰਟਮੈਂਟ ਬੁੱਕ ਕਰਨ ਲਈ 811 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਵੈਕਸੀਨ ਲਵਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਟੀਜ਼ਨਸ਼ਿਪ ਨਹੀਂ, ਸਿਰਫ ਸਨਾਖਤੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਵਾਨਤ ਆਈਡੀ ਦੀ ਲਿਸਟ ਵਾਸਤੇ ਲਿੰਕ: alberta.ca/vaccine

➔ ਵੈਕਸੀਨ ਲਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਬਹੁਤੇ ਅਲਬਰਟਾ ਨਿਵਾਸੀ ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਲਵਾ ਲੈਂਦੇ, ਸਾਨੂੰ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਮਾਸਕ ਲਾਓ;
- 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਰੱਖੋ;
- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ; ਅਤੇ
- ਜੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਘਰ ਰਹੋ।

AHS ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰੀ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਲਈ ਕਦੋਂ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ।

✍ ਮਦਦ

- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਰਹਿ ਕੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਪਵਾਇੰਟਮੈਂਟ ਬੁੱਕ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ alberta.ca/COVID19 ਲਿੰਕ 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 811 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰੀ ਕਾਰਨ ਕੰਮ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕਾਂਤ 'ਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਹਦਾਇਤ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਇਕਾਂਤ-ਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਥਿਕ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਕਰਕੇ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਜਾਣਾ ਪੈਣਾ ਹੈ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ 'ਚ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਹੋਟਲ ਦਾ ਮੁਫਤ ਕਮਰਾ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ 211 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

☹ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

811 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਦੋਂ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਅਪਵਾਇੰਟਮੈਂਟ ਬੁੱਕ ਕਰਵਾਓ। 240 ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰਵਿਸ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਸਬੰਧੀ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ 1-833-217-6614 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

🚗 ਰਾਈਡ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਆਪਣੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਜਾਣ-ਆਉਣ ਲਈ ਰਾਈਡ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ 211 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।