

Get vaccinated. It's safe and easy.

**ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਵਾਰੀ ਆਵੇ, ਸਾਈਨ-ਅੱਪ ਕਰੋ।
ਆਪਣੀ ਐਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ ਤੇ ਪਹੁੰਚੋ।
ਆਪਣੀ ਦੂਸਰੀ ਖੁਰਾਕ ਲਗਵਾਉਣ ਲਈ ਪਤਾ ਕਰਦੇ ਰਹੋ।**

ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਅਸਰਦਾਰ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਨਫੈਕਸ਼ਨ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਇੰਨਫੈਕਸ਼ਨ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ 'ਚ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਹਰ ਕੋਈ ਜੋ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਲੱਗੇਗਾ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਫੇਜ਼ਾਂ 'ਚ ਲਗਾਏ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾਖਲੇ ਜਾਂ ਮਰਨ ਦਾ ਸਭ ਵੱਧ ਖਤਰਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਪਹਿਲਾਂ ਲੱਗਣਗੇ। ਅਸਲੀ ਸਮਾਂ-ਸੂਚੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਆਪਣਾ ਮੁਫਤ ਵੈਕਸੀਨ ਬੁੱਕ ਕਰੋ

alberta.ca/vaccine 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਵੇਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਲਈ ਕਦੋਂ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਵਾਰੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਅਨੁਸਾਰ ਸਹੀ ਤਰੀਕਾ ਵਰਤਦਿਆਂ ਆਪਣੀ ਐਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ ਬੁੱਕ ਕਰੋ।

- ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਰਹੀ ਫਾਰਮੇਸੀ ਲੱਭੋ
- ਐਲਬਰਟਾ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਨਾਲ ਆਨਲਾਈਨ ਬੁੱਕ ਕਰੋ
- 811 'ਤੇ Health Link ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਐਲਬਰਟਾ ਦਾ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਕਾਰਡ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਐਲਬਰਟਾ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਨਾਲ ਆਨਲਾਈਨ ਜਾਂ 811 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਐਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ ਬੁੱਕ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ।

ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਦੋਂ ਯੋਗ ਬਣਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਐਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ ਬੁੱਕ ਕਰਨ ਲਈ 811 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਇਹ ਸੇਵਾ 240 ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ 'ਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਸਵਾਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਆਪਣੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਦੀ ਐਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ 'ਤੇ ਜਾਣ ਆਉਣ ਵਾਸਤੇ ਸਵਾਰੀ ਲੱਭਣ 'ਚ ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ 211 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਕਿਸ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਹਰ ਕੋਈ ਜੋ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਲਗਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ 'ਚ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ, ਐਪਰ ਵੈਕਸੀਨ ਜੁਆਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵੀ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨੂੰ ਤਕੜਿਆਂ ਕਰਕੇ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚੇ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇੰਜ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਠੀਕ ਹੋ ਗਏ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕਿਸ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਲਗਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ?

ਜੇਕਰ ਵੈਕਸੀਨ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਲਵੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ 16 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਵੈਕਸੀਨ ਵਿਚਲੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਲਰਜੀ ਹੈ ਤਾਂ ਵੈਕਸੀਨ ਨਾ ਲਗਵਾਉ। ਵੈਕਸੀਨ ਵਿਚਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸੂਚੀ alberta.ca/vaccine 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਮਗਰੋਂ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਵੈਕਸੀਨ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਂਹ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ 'ਚ ਫਲੂ ਦੇ ਟੀਕੇ ਵਾਂਗ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮਗਰੋਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਮੂਲੀ ਜਿਹੇ ਉਲਟ ਅਸਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਵੈਕਸੀਨ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਲਾਲਗੀ, ਸੋਜ਼ ਜਾਂ ਦਰਦ, ਮਾਮੂਲੀ ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਸਿਰਦਰਦ। ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦਾ ਸਿਸਟਮ ਹੈ ਜੋ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਬਣਾਉਣ 'ਚ ਵੈਕਸੀਨ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਰੋਗ-ਲੱਛਣ ਕੁਝ ਕੁ ਦਿਨਾਂ 'ਚ ਹਟ ਜਾਣਗੇ।

ਬਹੁਤੇ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਦੀਆਂ ਦੋ ਖੁਰਾਕਾਂ ਲਗਵਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਆਖਰੀ ਖੁਰਾਕ ਲਗਵਾ ਲੈਣ ਤੋਂ 14 ਦਿਨਾਂ ਬਾਦ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੈਕਸੀਨ ਲੱਗੇ ਵਿਅਕਤੀ ਗਿਣੇ ਜਾਵੇਗੇ।

ਤੱਥਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣ ਲਵੋ

- ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਵਾਸਤੇ ਧੰਨਵਾਦ, ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਤੋਂ ਬੇਧਿਆਨ ਨਾ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਝਟਪਟ ਵਿਕਸਤ ਕਰ ਲਏ ਗਏ। ਹਰੇਕ ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਵੈਕਸੀਨ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਕੁਆਲਿਟੀ ਅਤੇ ਅਸਰਦਾਰੀ ਦੇ ਸਖਤ ਮਿਆਰਾਂ 'ਤੇ ਪੂਰਾ ਉਤਰਦਾ ਹੈ। ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ 'ਚ ਲੱਖਾਂ ਲੋਕ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾ ਚੁੱਕੇ ਹਨ।
- ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਮਰਜ਼ੀ ਅਨੁਸਾਰ ਹੈ, ਪਰੰਤੂ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾ ਲੈਣ ਦੁਆਰਾ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਸੱਖਿਆਂ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ 'ਚ ਇਸ ਇੰਨਫੈਕਸ਼ਨ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਿਰੁੱਧ ਵੱਡੀ ਪੱਧਰ ਦੀ "ਸਮੂਹਿਕ ਇੰਮਿਊਨਿਟੀ" ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾ ਲਵੋ, ਇਹ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਿ ਕਿਹੜਾ ਵੈਕਸੀਨ ਮੁਹੱਈਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵੈਕਸੀਨ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਲੜਨ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਬਣਾਉਣ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਇੰਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਤਕੜਿਆਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੋਵਿਡ-19 ਇਕ ਨਵਾਂ ਵਾਇਰਸ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਕਿਸੇ ਅੰਦਰ ਵੀ ਇਸ ਵਿਰੁੱਧ ਲੜਨ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਇੰਮਿਊਨਿਟੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇੰਨਫੈਕਸ਼ਨ ਕਰਵਾ ਲੈਣ ਨਾਲੋਂ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾ ਲੈਣਾ ਕਿਤੇ ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਅਸਰਦਾਰ ਹੈ।

COVID-19 INFORMATION

Get vaccinated. It's safe and easy.

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਤੋਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਵਿਚ ਅਸਲ ਵਾਇਰਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾ ਲੈਣ ਮਗਰੋਂ ਵੀ ਪਾਜ਼ੇਟਿਵ ਟੈਸਟ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵੈਕਸੀਨ ਇਸ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਲ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ 'ਚ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕੋਗੇ, ਹਸਪਤਾਲ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮਰ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋਗੇ।
- ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾ ਲੈਣ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਕਿ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਖਤਮ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਵੀ ਹੈਲਥ ਉਪਾਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਅਜੇ ਵੀ ਵਾਇਰਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਇੰਨਫੈਕਸ਼ਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਜੇ ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਲੱਗਿਆ।

Translated resources are available in Af-Soomaali, Arabic, 简体中文, 繁體中文, Español, Français, हिन्दी, 한국어, Persian, ਪੰਜਾਬੀ, Tagalog, Tiếng Việt and Urdu at alberta.ca/CovidTranslated, or call 811.

ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਸਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਰੋਗ-ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਗਿਆਤ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਪਣਾ ਟੈਸਟ ਆਨਲਾਈਨ ਜਾਂ 811 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਬੁੱਕ ਕਰਵਾਉ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕਰਕੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਕਰ ਰਹੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਜਣੇ ਦੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਕਾਰਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ 'ਚ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਮੁਫਤ ਹੋਟਲ ਕਮਰਾ ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ 211 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।
- ਕੋਵਿਡ ਕੇਅਰ ਟੀਮਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਰੋਤਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਵਾਉਣ, ਜਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮਾਸਕ, ਸੈਨੇਟਾਇਜ਼ਰ ਅਤੇ ਅਨੁਵਾਦਤ ਸਰੋਤ ਵੰਡਣ ਵਾਸਤੇ ਕੈਲਗਰੀ ਤੇ ਐਡਮਿੰਟਨ ਸਿਟੀ ਸਰਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।