



LET'S DO THIS – Punjabi

16 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ COVID-19 ਬੁਸਟਰ ਟੀਕਾਕਰਣ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

ਬੁਸਟਰ ਲਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ COVID-19 ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ, ਅਧਿਐਨ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸ਼ਕਤੀ ਘੱਟਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇੱਕ ਬੁਸਟਰ ਖੁਰਾਕ ਤੁਹਾਡੇ ਇਮਯੂਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਲੱਭਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਲੜਨਾ ਕਿਵੇਂ ਹੈ। ਇਹ ਬੁਸਟਰ COVID-19 ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ 95% ਤੱਕ ਵਧਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਬੁਸਟਰ ਟੀਕਾਕਰਣ ਕੌਣ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ?

16 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ COVID-19 ਟੀਕਾਕਰਣ ਦੀ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ 3 ਮਹਿਨੇ ਬਾਅਦ ਬੁਸਟਰ ਟੀਕਾਕਰਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਨੌਜਵਾਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਬੁਸਟਰ ਟੀਕਾਕਰਣ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਵਾਇਰਸ ਹੋਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਵੀ ਇਸ ਦੇ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇੱਕ ਟੀਕਾਕਰਣ ਇੱਕ ਸਾਧਾਰਣ ਕਦਮ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਮੈਂਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ COVID-19 ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਂਨੂੰ ਫਿਰ ਵੀ ਬੁਸਟਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਜੀ ਹਾਂ। ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਲਾਗ ਦੇ ਵਿਰੁਧ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੁਸਟਰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ 95% ਤੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਬੁਸਟਰ ਟੀਕਾਕਰਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਹ ਲਾਗ ਲੱਗਣ ਦੇ ਲਗਭਗ 4 ਤੋਂ 6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਬੁਸਟਰ ਖੁਰਾਕ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨ ਉਪਲਬਧ ਹਨ?

Pfizer ਅਤੇ Moderna mRNA ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਦੀ 18 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਬੁਸਟਰ ਖੁਰਾਕ ਵਜੋਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪਹਿਲੀਆਂ ਦੋ ਖੁਰਾਕਾਂ ਲਈ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ। Pfizer ਵੈਕਸੀਨ 16-17 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਬੁਸਟਰ ਵੈਕਸੀਨ ਹੈ।

AstraZeneca ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਦੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇੱਕ mRNA ਵੈਕਸੀਨ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਿਰੋਧਕ ਹੈ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ mRNA ਵੈਕਸੀਨ ਨਾਲ ਟੀਕਾਕਰਣ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। Novavax ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਹੋਰ COVID-19 ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਢੁੱਕਵੀਂ ਨਾ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੋਵੇ।

ਕੀ ਮੈਂਨੂੰ ਬੁਸਟਰ ਤੋਂ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋਵੇਗਾ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਬੁਸਟਰ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਸਮੇਂ ਆਮ, ਹਲਕੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਹਿਲੀਆਂ ਦੋ ਖੁਰਾਕਾਂ ਤੋਂ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬਾਂਹ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਬੁਖਾਰ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀ ਪੀ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।

16 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ ਬੁਸਟਰ ਲਈ ਯੋਗ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਹਨ?

ਵਰਤਮਾਨ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ 16 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਬੁਸਟਰ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਇਸ ਉਮਰ ਦੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ, COVID-19 ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਅਸਾਧਾਰਨ ਹੈ, ਅਤੇ ਪਹਿਲੀਆਂ ਦੋ ਖੁਰਾਕਾਂ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਬੁਸਟਰ ਟੀਕਾਕਰਣ ਕਰਵਾਉਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?

ਇੱਕ ਬੁਸਟਰ ਖੁਰਾਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ COVID-19 ਦੀਆਂ ਦੋ ਖੁਰਾਕਾਂ ਮਿਲ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹਨ।

ਟੀਕਾ ਲਗਵਾ ਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਗਲ ਦਾ ਸਬੂਤ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਤੋਂ ਜੋ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਵਿਆਪਕ ਸਬੂਤ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਲਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ COVID-19 ਟੀਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਉਪਜਾਊ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

ਕੀ ਵੈਕਸੀਨ ਵਿੱਚਲੇ ਤੱਤ ਮੇਰੇ ਲਈ ਢੁੱਕਵੇਂ ਹਨ?

COVID-19 ਵੈਕਸੀਨ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ **Australian Register of Therapeutic Goods (ਆਸਟਰੇਲੀਅਨ ਰਜਿਸਟਰ ਆਫ ਥੈਰੇਪਿਊਟਿਕ ਗੁਡਜ਼)** ਵਿੱਚ ਸੂਚੀਬੱਧ ਹਨ।

ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ COVID-19 ਦੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ:

- > ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਆਂਡਾ ਜਾਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਪਦਾਰਥ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹਨ
- > COVID-19 ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵੀ ਜ਼ਿੰਦਾ ਵਾਇਰਸ ਨਹੀਂ ਹੈ
- > ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ DNA ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ
- > ਕੋਈ ਵੀ ਐਸੀ ਵਸਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੋਵੇ
- > ਕੁੱਝ ਧਰਮਾਂ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਅਢੁੱਕਵੇਂ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੇ ਜਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਵਰਤ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ COVID-19 ਵੈਕਸੀਨ ਅਤੇ ਬੁਸਟਰ ਲੈਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। COVID-19 ਟੀਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਰਤ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਤੋੜਨਗੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦੇ।

COVID-19 ਵੈਕਸੀਨ ਤੁਹਾਡੇ DNA ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਨਾਂ (genes) ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਬਦਲਦੀਆਂ। ਟੀਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ COVID-19 ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ DNA ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਜਾਂ ਇੰਟਰੈਕਟ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

ਕੀ ਬੁਸਟਰ ਟੀਕਾਕਰਣ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ?

ਨਹੀਂ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬੁਸਟਰ ਖੁਰਾਕ ਨਹੀਂ ਲਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਣ ਤੁਹਾਡੇ COVID-19 ਦੇ ਟੀਕਿਆਂ ਸਬੰਧੀ ਅੱਪ-ਟੂ-ਡੇਟ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਬਕਾਇਆ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਸਰਦੀਆਂ ਦਾ COVID-19 ਵਾਧੂ ਬੁਸਟਰ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ COVID-19 ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਰਦੀਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ, ਇੱਕ ਵਾਧੂ (ਦੂਜੀ) ਬੁਸਟਰ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਅਪਰੈਲ 2022 ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਰਦੀਆਂ ਦੀ COVID-19 ਵੈਕਸੀਨ (ਦੂਜਾ ਬੁਸਟਰ) ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ:

- > 65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋ
- > 50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਆਦ ਵਾਸੀ (ਐਬਰਿਜਨਲ) ਅਤੇ ਸਟਰੇਟ ਆਈਲੈਂਡਰ ਹੋ
- > ਕਿਸੇ ਬਿਰਧ ਆਸ਼ਰਮ ਜਾਂ ਅਯੋਗ ਸੇਵਾ ਆਸ਼ਰਮ ਦੇ ਵਸਨੀਕ ਹੋ
- > 16 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਮਿਯੂਨੋਕੰਪਰੋਮਾਈਜ਼ਡ ਹੋ। ਇਸ ਸਮੂਹ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਟੀਕਿਆਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਪੰਜਵੀਂ COVID-19 ਖੁਰਾਕ ਹੋਵੇਗੀ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਬੁਸਟਰ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ 4 ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ, ਜਾਂ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ COVID-19 ਦੀ ਲਾਗ ਦੇ 4 ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਆਪਣਾ ਸਰਦੀਆਂ ਦਾ COVID-19 ਟੀਕਾਕਰਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਬੁਸਟਰ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, COVID-19 ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਜੋ ਇੱਕ ਵਾਧੂ ਸਰਦੀਆਂ ਦੀ COVID-19 ਵੈਕਸੀਨ ਲਈ ਯੋਗ ਹਨ, ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਲਈ ਵੀ ਯੋਗ ਹਨ।

ਕੀ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਕੀ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ COVID-19 ਅਤੇ ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਣ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?

COVID-19 ਅਤੇ ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਲੈਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਵਿਧਾਜਨਕ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ਵੈਕਸੀਨ ਇਕੱਠੇ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ, ਫਾਰਮਸੀ ਨੂੰ ਪੁਛੋ।

ਇੱਕ ਮੁਲਾਕਾਤ ਬਣਾਓ

NSW ਵਿੱਚ ਬੁਸਟਰ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਅਤੇ ਜੀ ਪੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ NSW Health ਕਲਿਨਿਕਾਂ 'ਵਾਕ ਇਨ' ਵੀ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ ਸਮਾਂ ਨਿਯੁਕਤ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ।

- > [NSW Health ਟੀਕਾਕਰਣ ਕਲਿਨਿਕ](#) ਵਿੱਚ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦਾ ਸਮਾਂ ਬਣਾਓ ਜਾਂ ਉਥੇ ਜਾਓ।
- > [ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜਲੀ ਕਿਸੇ ਕਲਿਨਿਕ, ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਫਾਰਮੇਸੀ](#) ਵਿੱਚ ਮੁਲਾਕਾਤ ਨਿਯੁਕਤ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ (ਮੁਲਾਕਾਤ) ਬੁੱਕ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ National Coronavirus Helpline (ਨੈਸ਼ਨਲ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੈਲਪਲਾਈਨ) ਨੂੰ **1800 020 080** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੁਭਾਸ਼ਿਆਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਵਿਕਲਪ 8 ਨੂੰ ਦਬਾਓ।