



Edinburgh & Lothians
Health Foundation

EVOC



ਕੋਵਿਡ ਦਾ ਟੀਕਾ

FAQs

ਅਪਟੂਡੇਟ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੌਰੇ ਲਈ:

NHS Inform at

<https://www.nhsinform.scot/coronavirus>



1

ਕੋਵਿਡ ਦਾ ਟੀਕਾ

ਜਿਹੜਾ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਵਿਡ -19

ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਦੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਲੰਬੇ COVID).

ਕੋਵਿਡ -19 ਟੀਕੇ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਆਰੰਗ ਹਨ.

ਖੋਜ ਨੇ ਟੀਕਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਰਸਾਈ ਹੈ: ਕੋਵਿਡ -19

ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਜਾਂ ਮਰਨ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਓ, ਸੀਓਵੀਆਈਡੀ -19

ਨੂੰ ਫੜਨ ਜਾਂ ਫੈਲਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਓ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ -19 ਰੂਪਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਓ.

ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਖਾਣ ਤੋਂ 3 ਜਾਂ 4

ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ. ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ

ਅਤੇ ਚਿਰਸਥਾਈ ਬਚਾਅ ਲਈ 2 ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ. ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਮੌਕਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ

COVID-19 ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਟੀਕਾ ਹੈ,

ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀਆਂ ਦੇ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ

ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ.





ਕੋਵਿਡਟੀਕੇਦੀਆਂਕਿਸ

ਮਾਂ

ਇਸ ਸਮੇਂ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣ ਲਈ ਮਨਜ਼ੂਰ ਕੀਤੇ ਗਏ COVID-19
ਟੀਕੇ ਹਨ:

ਮਾਡਰਨਟੀਕਾ

ਆਕਸਫੋਰਡ / ਐਸਟਰਾਜ਼ੇਨੇਕਾਟੀਕਾ

ਫਾਈਜ਼ਰ / ਬਾਇਓਨਟੈਕਟੀਕਾ

ਜਾਨਸਨਟੀਕਾ



3

ਮੈਂ ਨੂੰ ਕਿਹੜਾ ਟੀਕਾ ਮਿਲੇ ਗਾ?

ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ

’ਤੇ ਇਹ ਨਹੀਂ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਿਹੜਾ ਟੀਕਾ ਹੈ.

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੁੱਕ ਕਰਦੇ ਹੋ,

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ ਉਨ੍ਹਾਂ ਟੀਕਿਆਂ ਲਈ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਏ
ਗੀ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਼ੁਕਵੇਂ ਹਨ. ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਕੋਈ ਵੀ COVID-
19 ਟੀਕੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ,

ਪਰ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਕੁਝ ਟੀਕੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ. ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਲਈ,
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਂ 40

ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ ਸਿਰਫ ਫਾਈਜ਼ਰ /
ਬਾਇਓਨਟੈਚ ਜਾਂ ਮਾਡਰਨਾ ਟੀਕਿਆਂ ਲਈ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼
ਕੀਤੀ ਜਾਏਗੀ.

ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋਵਾਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਲਈ ਇਕੋ ਟੀਕਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ,

ਜਦ ਤਕ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗੰਭੀਰ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰ
ਭਾਵ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੰਭੀਰ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ) ਨਾ ਹੋਣ.



ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ

4

ਟੀਕੇਦੇਬਾਅਦਮਾੜੇਪ੍ਰਭਾਵਾਂਦਾਅਨੁਭਵਕਰਨਾਆਮਗੱਲਹੈ।
ਇਹਦਰਸਾਉਂਦਾਹੈਕਿਟੀਕਾਤੁਹਾਡੇਸਰੀਰਦੀਪ੍ਰਤੀਰੋਧੀਪ੍ਰਣਾਲੀਨੂੰਸਿ
ਖਾਰਿਹਾਹੈਕਿਆਪਣੇਆਪਨੂੰਬਿਮਾਰੀਤੋਂਕਿਵੇਂਬਚਾਉਣਾਹੈ,
ਹਾਲਾਂਕਿਹਰਕੋਈਉਨ੍ਹਾਂਨੂੰਨਹੀਂਮਿਲਦਾ।

ਕੋਈਵੀਮਾੜੇਪ੍ਰਭਾਵਆਮਤੌਰ

’ਤੇਹਲਕੇਹੁੰਦੇਹਨਅਤੇਇਹਇਕਹਫਤੇਤੋਂਜ਼ਿਆਦਾਨਹੀਂਰਹਿਣਾਚਾਹੀ
ਦਾ, ਜਿਵੇਂਕਿ: ਟੀਕੇਤੋਂਇਕਜ਼ਖਮਵਾਲੀਬਾਂਹ, ਥੱਕੇਹੋਏਮਹਿਸੂਸਹੋਣਾ,
ਸਿਰਦਰਦਹੋਣਾ, ਦਰਦਮਹਿਸੂਸਹੋਣਾ,
ਭਾਵਨਾਹੋਣਾਜਾਂਬਿਮਾਰਹੋਣਾਅਤੇਬੁਖਾਰ।

ਵਧੇਰੇਗੰਭੀਰਮਾੜੇਪ੍ਰਭਾਵ,

ਜਿਵੇਂਕਿਐਲਰਜੀਵਾਲੀਆਂਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂਜਾਂਖੂਨਦੇਜੰਮਣ,
ਬਹੁਤਘੱਟਹੁੰਦੇਹਨ।



ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਖੂਨ ਦੇ ਥੱਬਣ ਦੀਆਂ ਰਿਪੋਰਟਾਂ

5

ਟੀਕੇਦੇਬਾਅਦਮਾੜੇਪ੍ਰਭਾਵਾਂਦਾਅਨੁਭਵਕਰਨਾਆਮਗੱਲਹੈ।
ਇਹਦਰਸਾਉਂਦਾਹੈਕਿਟੀਕਾਤੁਹਾਡੇਸਰੀਰਦੀਪ੍ਰਤੀਰੋਧੀਪ੍ਰਣਾਲੀਨੂੰਸਿਖਾਰਿਹਾ
ਹੈਕਿਆਪਣੇਆਪਨੂੰਬਿਮਾਰੀਤੋਂਕਿਵੇਂਬਚਾਉਣਾਹੈ,
ਹਾਲਾਂਕਿਹਰਕੋਈਉਨ੍ਹਾਂਨੂੰਨਹੀਂਮਿਲਦਾ।

ਕੋਈਵੀਮਾੜੇਪ੍ਰਭਾਵਆਮਤੌਰ
'ਤੇਹਲਕੇਹੁੰਦੇਹਨਅਤੇਇਹਇਕਹਫਤੇਤੋਂਜ਼ਿਆਦਾਨਹੀਂਰਹਿਣਾਚਾਹੀਦਾ,
ਜਿਵੇਂਕਿ: ਟੀਕੇਤੋਂਇਕਜ਼ਖਮਵਾਲੀਬਾਂਹ, ਥੱਕੇਹੋਏਮਹਿਸੂਸਹੋਣਾ,
ਸਿਰਦਰਦਹੋਣਾ, ਦਰਦਮਹਿਸੂਸਹੋਣਾ,
ਭਾਵਨਾਹੋਣਾਜਾਂਬਿਮਾਰਹੋਣਾਅਤੇਬੁਖਾਰ।

ਵਧੇਰੇਗੰਭੀਰਮਾੜੇਪ੍ਰਭਾਵ,
ਜਿਵੇਂਕਿਐਲਰਜੀਵਾਲੀਆਂਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂਜਾਂਖੂਨਦੇਜੰਮਣ,
ਬਹੁਤਘੱਟਹੁੰਦੇਹਨ।



6

ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਖੂਨ ਦੇ ਥੱਬਣ ਦੀਆਂ ਰਿਪੋਰਟਾਂ

ਐਮਐਚਆਰਏਬਹੁਤਘੱਟਦੁਰਲੱਭਖੂਨਦੇਜੰਮਣਦੀਸਮੱਸਿਆਦੀਆਂਰਿਪੋਰਟਾਂਦੀਵਿਸਥਾਰਪੂਰਵ ਕਸਮੀਖਿਆਕਰਰਿਹਾਹੈਜਿਸਨਾਲਬਹੁਤਘੱਟਲੋਕਾਂਨੂੰਪ੍ਰਭਾਵਤਹੁੰਦਾਹੈਜਿਨ੍ਹਾਂਨੂੰਆਕਸਫੋਰਡ / ਐਸਟਰਾਜ਼ੇਨੇਕਾਟੀਕਾਲਗਾਇਆਗਿਆਹੈ।

ਸਮੱਸਿਆਉਨ੍ਹਾਂਲੋਕਾਂਵਿੱਚਵੀਹੋਸਕਦੀਹੈਜਿਨ੍ਹਾਂਨੂੰਟੀਕਾਨਹੀਂਲਗਾਇਆਗਿਆਹੈਅਤੇਇਹਅਜੇਸ ਪਸ਼ਟਨਹੀਂਹੈਕਿਇਹਕੁਝਲੋਕਾਂਨੂੰਕਿਉਂਪ੍ਰਭਾਵਤਕਰਦਾਹੈ।

7 ਮਈ 2021 ਨੂੰ, ਟੀਕਾਕਰਣਅਤੇਟੀਕਾਕਰਣਬਾਰੇਸਾਂਝੀਕਮੇਟੀਨੇਅੱਜਤਕਅਤੇਸਮੁੱਚੇਤੌਰ 'ਤੇਕਿਹਾ, ਸਿਰਫ 10 ਤੋਂਵੱਧਲੋਕਐਸਟਰਾਜ਼ੇਨੇਕਾਟੀਕੇਦੀਹਰਮਿਲੀਅਨਖੁਰਾਕਲਈਇਸਸਥਿਤੀਦਾਵਿਕਾਸਕਰਦੇਹਨ।

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸਟੀਕਾਤੁਹਾਨੂੰਗੰਭੀਰਰੂਪਵਿਚਬਿਮਾਰਹੋਣਜਾਂਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸਤੋਂਮਰਨਤੋਂਰੋਕਣਵਿ ਚਸਹਾਇਤਾਕਰਸਕਦਾਹੈ। 40

ਜਾਂਵੱਧਉਮਰਦੇਲੋਕਾਂਅਤੇਅੰਡਰਲਾਈਂਗਸਿਹਤਹਾਲਤਾਂਵਾਲੇਲੋਕਾਂਲਈ, ਟੀਕਾਲਗਵਾਉਣਦੇਲਾਭਜੰਮਣਦੀਆਂਸਮੱਸਿਆਵਾਂਦੇਕਿਸੇਵੀਜੋਖਮਤੋਂਵੱਧਹਨ।

40 ਸਾਲਤੋਂਘੱਟਉਮਰਦੇਲੋਕਾਂਲਈ, ਸਿਹਤਦੀਅੰਡਰਲਾਈਂਗਸਥਿਤੀਤੋਂਬਿਨਾਂ, ਇਸਸਮੇਂਇਹਸਲਾਹਦਿੱਤੀਜਾਂਦੀਹੈਕਿਆਕਸਫੋਰਡ / ਐਸਟਰਾਜ਼ੇਨੇਕਾਟੀਕੇਦੀਬਜਾਏਇਕਹੋਰਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸਟੀਕਾਲਗਾਉਣਾਬਿਹਤਰਹੈ।



ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕੇ ਅਤੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੰਘਾਉਣਾ

ਗਰਭਵਤੀ andਰਤਾਂ ਅਤੇ ਨਵੇਂ-ਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੀ ਲਾਗ ਦੇ ਬਾਅਦ ਜੋਖਮ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਗਰਭਵਤੀ ਰਤਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (ਸੀਓਵੀਆਈਡੀ -19) ਦੀ ਲਾਗ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਜੇ ਉਹ:

ਅੰਡਰਲਾਈੰਗ ਸਿਹਤ ਹਾਲਤਾਂ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਸ਼ੂਗਰ, ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਜਾਂ ਦਮਾ)

ਭਾਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ

ਕਾਲੇ ਅਤੇ ਏਸ਼ੀਅਨ ਘੱਟਗਿਣਤੀ ਨਸਲੀ ਪਿਛੋਕੜ ਦੇ ਹਨ

35 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹਨ

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਟੀਕਿਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਟੀਕਿਆਂ ਦੇ ਵੱਡੇ ਕਲੀਨਿਕਲ ਅਜ਼ਮਾਇਸ਼ਾਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਉਪਲਬਧ ਅੰਕੜੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਦਰਸਾਉਂਦੇ।

ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਟੀਕੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਦਿਖਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਅਣਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਟੀਕਿਆਂ ਤੋਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਨਹੀਂ ਫੜ ਸਕਦੇ।

ਟੀਕਾਕਰਣ ਅਤੇ ਟੀਕਾਕਰਣ ਬਾਰੇ ਸਾਂਝੀ ਕਮੇਟੀ (ਜੇਸੀਵੀਆਈ) ਨੇ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੀਆਂ ਗਰਭਵਤੀ womenਰਤਾਂ ਨੂੰ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਇਕੋ ਉਮਰ ਜਾਂ ਜੋਖਮ ਸਮੂਹ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਂਗ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



ਕੋਵਿਡ -19 ਟੀਕੇ ਅਤੇ ਮੁਸਲਿਮ ਕਮਿ Community ਨਿਟੀ



ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਇਸਲਾਮਿਕ ਮੈਡੀਕਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਮੁਸਲਿਮ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਲਈ ਫਾਈਜ਼ਰ /
ਬਾਇਓਨਟੇਕ, ਆਕਸਫੋਰਡ /
ਐਸਟਰਾਜ਼ੇਨੇਕਾ ਅਤੇ ਮਾਡਰਨਿਕਾ ਟੀਕਿਆਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ।
ਉਹ ਇਹ ਵੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੋਵਿਡ -19 ਟੀਕਾ ਲੈਣਾ ਵਰਤ ਰੱਖਣਾ ਅਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਛੂਤ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਵਾਇਰਲੋਜੀ, ਫਾਰਮਾਸੀਕਲਸ ਟੀਕਲ, ਕਲੀਨਿਸ਼ਿਅਨ,
ਕਮਿਸ਼ਨਰ, ਜਨ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ ਅਤੇ ਬਾਇਓਐਥਿਕਸਿਸਟਾਂ ਵਿਚ ਇਸਲਾਮੀ
ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੇ ਮਾਹਰ ਇਸ ਟੀਕੇ ਵੱਲ ਵੇਖਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ
ਪੰਥਾਂ ਦੇ ਇਸਲਾਮੀ ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਇਸਲਾਮਿਕ ਮੈਡੀਕਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (BIMA)
ਕਿਹਾ ਕਿ ਮੁਸਲਿਮ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਲੋਕ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਕੋਵਿਡ-19
ਨਾਲ ਮਰਨ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿਚ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਹਨ।
ਅਤੇ ਕੁਝ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਟੀਕੇ-ਝਿਜਕ ਵੀ ਹਨ, ਇਸੇ ਲਈ ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ
ਮੁਸਲਿਮ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿਚ ਇਕ ਸਪਸ਼ਟ ਅਤੇ ਏਕਤਾ ਦਾ ਸੰਦੇਸ਼ ਹੈ ਕਿ ਟੀਕਾ
ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।



ਸਭ ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨਾ, ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ.

ਯਾਦਰੱਖੋ, ਟੀਕਾਲਗਵਾਉਣਤੋਂਬਾਅਦ, ਐਫ.ਏ.ਸੀ.ਟੀ.ਐੱਸ. ਦੀ
ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਅਜੇ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ:

ਚਿਹਰੇਦੇ ingੜਕਣ;

ਭੀੜਤੋਂਬਚੋ;

ਸਾਫਹੱਥ;

ਦੋਮੀਟਰਦੀਦੂਰੀ;

ਆਪਣੇਆਪਨੂੰਅਲੱਗ.



ਅਪਟੂਡੇਟਜਾਣਕਾਰੀਦੌਰੇਲਈ:

NHS Inform

<https://www.nhsinform.s>



[cot/coronavirus](https://www.nhsinform.scot/coronavirus)