ਮਹਾਂਮਾਰੀ (ਐਚ 1 ਐਨ 1) 2009 ਇਨਫਲੂਏਂਜ਼ਾ ਦਾ ਟੀਕਾ
PANDEMIC (H1N1) 2009 INFLUENZA VACCINE

ਟੀਕਾਕਰਨ ਅਜੇ ਵੀ ਇਨਫਲੂਏਂਜ਼ਾ (ਫਲੂ) ਦੇ ਵਿਰੁਧ ਸਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਨਫਲੂਏਂਜ਼ਾ ਫੇਫੜੇ ਅਤੇ ਸਾਹ ਨਾਲੀ ਦਾ ਇਕ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਹਰ ਸਾਲ ਇਨਫਲੂਏਂਜ਼ਾ ਦੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖ ਸਟਰੇਨਜ਼ (ਵਾਇਰਸ) ਕਰਕੇ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਨੌਰਥ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ, ਇਨਫਲੂਏਂਜ਼ਾ ਦਾ ਵਾਇਰਸ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਨਵੰਬਰ ਅਤੇ ਅਪਰੈਲ ਵਿਚ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ – ਸਾਡਾ ਇਨਫਲੂਏਂਜ਼ਾ ਦਾ ਮੌਸਮ। ਹਰ ਸਾਲ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਵਿਤ ਇਨਫਲੂਏਂਜ਼ਾ ਦੇ ਵਾਇਰਸ ਜੋ ਕਿ ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਇਨਫਲੂਏਂਜ਼ਾ ਮੌਸਮ ਦੌਰਾਨ ਫੈਲ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਟੀਕਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
ਇਸ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿਚ, ਮਹਾਂਮਾਰੀ (ਐਚ 1 ਐਨ 1) 2009 ਇਨਫਲੂਏਂਜ਼ਾ ਏ ਦੇ ਇਨਫਲੂਏਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਦਾ ਹਾਵੀ ਹੋ ਕੇ ਐਲਬਰਟਾ ਵਿਚ ਫੈਲਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ, ਪਰ ਹੋਰ ਮੌਸਮੀ ਵਾਇਰਸ ਵੀ ਫੈਲ ਕੇ ਮੌਸਮ ਦੌਰਾਨ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮਹਾਂਮਾਰੀ (ਐਚ 1 ਐਨ 1) 2009 ਇਨਫਲੂਏਂਜ਼ਾ ਦੇ ਕੀ ਲੱਛਣ ਹਨ?
(What are the symptoms of pandemic (H1N1) influenza?)

ਮਹਾਂਮਾਰੀ (ਐਚ 1 ਐਨ 1) 2009 ਇਨਫਲੂਏਂਜ਼ਾ ਦੇ ਮੌਸਮੀ ਫਲੂ ਵਰਗੇ ਹੀ ਲੱਛਣ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਰਚਲਿਤ ਆਮ ਲੱਛਣ ਹਨ:
- ਅਚਾਨਕ ਖਾਂਸੀ ਦਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣਾ ਤੇ
- ਬੁਖਾਰ (ਤਾਪ 38°C/100.4°F ਜਾਂ ਵਧ)

ਹੋਰ ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:
- ਥਕਾਵਟ (ਖੀਣਤਾ)
- ਸਿਰ ਦਰਦ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿਚ ਦਰਦਾਂ
- ਭੁੱਖ ਦਾ ਘੱਟਣਾ
- ਗਲਾ ਦਰਦ ਤੇ ਨੱਕ ਦਾ ਵਗਣਾ

ਮਹਾਂਮਾਰੀ (ਐਚ 1 ਐਨ 1) 2009 ਇਨਫਲੂਏਂਜ਼ਾ ਦੇ ਨਾਲ, ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਕਦੇ ਕਚਿਆਣ, ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਦਸਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਹਾਂਮਾਰੀ (ਐਚ 1 ਐਨ 1) 2009 ਇਨਫਲੂਏਂਜ਼ਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣਗੇ ਤੇ ਬਿਨਾ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਦੇ ਹਫਤੇ ਦੇ ਵਿਚ ਹੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਥੋੜੇ ਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਜਾਣ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਦਮ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣ ਹਨ:
- ਸਾਹ ਚੜਣਾ (ਸਾਹ ਦਾ ਤੇਜ਼ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਔਖਿਆਈ ਹੋਣੀ)
- ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਦਰਦ

ਮਹਾਂਮਾਰੀ (ਐਚ 1 ਐਨ 1) 2009 ਇਨਫਲੂਏਂਜ਼ਾ ਦੀ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ?
(How can pandemic (H1N1) influenza disease be prevented?)

- ਮਹਾਂਮਾਰੀ (ਐਚ 1 ਐਨ 1) 2009 ਇਨਫਲੂਏਂਜ਼ਾ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉ
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਧੋਵੋ
- ਖਾਂਸੀ ਕਰਨ ਵਕਤ ਤੇ ਨਿੱਛ ਮਾਰਨ ਵਕਤ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ
- ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠਾਂ ਸਭ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਕਾਇਮ ਰੱਖੋ
- ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੇ ਘਰ ਹੀ ਰਹੋ

ਮਹਾਂਮਾਰੀ (ਐਚ 1 ਐਨ 1) 2009 ਇਨਫਲੂਏਂਜ਼ਾ ਦਾ ਟੀਕਾ ਕੀ ਹੈ?
(What is the Pandemic (H1N1) Vaccine?)

ਮਹਾਂਮਾਰੀ (ਐਚ 1 ਐਨ 1) ਦਾ ਟੀਕਾ ਨਵੀਂ ਮਹਾਂਮਾਰੀ (ਐਚ 1 ਐਨ 1) 2009 ਇਨਫਲੂਏਂਜ਼ਾ ਦੇ ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮੌਸਮੀ ਇਨਫਲੂਏਂਜ਼ਾ ਤੋਂ ਬਚਾਉ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਮਹਾਂਮਾਰੀ (ਐਚ 1 ਐਨ 1) ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਦੇ 10-14 ਦਿਨਾਂ ਅੰਦਰ ਰੋਗ ਤੋਂ ਬਚਾਉ ਦੀ ਤਾਕਤ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਜਾਏਗੀ।

ਮਹਾਂਮਾਰੀ (ਐਚ 1 ਐਨ 1) ਦਾ ਟੀਕਾ ਕਿਸ ਨੂੰ ਲਗਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
(Who should get the pandemic (H1N1) vaccine?)

ਮਹਾਂਮਾਰੀ (ਐਚ 1 ਐਨ 1) ਦੇ ਟੀਕੇ ਦੀ 6 ਮਹੀਨੇ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਐਲਬਰਟਾ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਟੀਕੇ ਤੋਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਾਇਦਾ ਹੋਏਗਾ:

- ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ
- 6 ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਲੈਕੇ 5 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ
- 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਕੋਈ ਪੁਰਾਣੀ ਤਕਲੀਫ ਹੋਵੇ
- ਐਬੋਰਿਜ਼ਨਲ ਅਬਾਦੀ
- ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਮਚਾਰੀ
- ਘਰੇਲੂ ਸੰਪਰਕ/6 ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਨਿੱਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਤਾ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਸਰੀਰ ਸੁੱਰਖਿਆ ਪਰਣਾਲੀ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ

ਇਹ ਟੀਕਾ ਕਿਸ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲਗਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ?
(Who should not get the vaccine?)
ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਂਡੇ ਜਾਂ ਚਿਕਨ ਕਰਕੇ ਐਲਰਜੀ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਸ ਟੀਕੇ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। 6 ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਨਿੱਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇਹ ਟੀਕਾ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਕੀ ਮਹਾਂਮਾਰੀ (ਐਚ 1 ਐਨ 1) ਇਨਫਲੂਏਂਜ਼ਾ ਅਤੇ ਮੌਸਮੀ ਇਨਫਲੂਏਂਜ਼ਾ ਦੇ ਟੀਕੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ?
(Are pandemic (H1N1) influenza and seasonal influenza vaccines safe?)
ਜੀ ਹਾਂ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਕਿਆਂ ਤੋਂ ਇਨਫਲੂਏਂਜ਼ਾ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਟੀਕੇ ਲਗਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫੈਡਰਲ ਸਰਕਾਰ ਰਾਹੀਂ ਕਾਫੀ ਸਖ਼ਤ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਲਾਈਸੈਂਸ ਪਰਕਿਰਿਆ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਟੀਕੇ ਦੇ ਸੰਭਾਵਿਤ ਗੌਣ ਪਰਭਾਵ ਕੀ ਹਨ?
(What are the possible side effects of this vaccine?)
ਗੌਣ ਪਰਭਾਵ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਹਲਕੇ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿਚ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ:

- ਟੀਕੇ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਲਾਲੀ, ਹਲਕੀ ਦਰਦ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸੋਜਸ਼ ਹੋ ਜਾਏ
- ਚਿੜਚਿੜਾਹਟ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਥਕਾਵਟ ਹੋਏ
- ਹਲਕਾ ਬੁਖਾਰ, ਕਾਂਬਾ, ਸਿਰਦਰਦ, ਪੱਠਿਆਂ ਵਿਚ ਦਰਦਾਂ ਹੋਣ

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਟੀਕੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਸੰਭਾਵਿਤ ਜਾਂ ਅਸਾਧਾਰਨ ਪਰਭਾਵ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਗੰਭੀਰ ਰਿਐਕਸ਼ਨ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ ਐਲਬਰਟਾ ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਜੇ ਟੀਕੇ ਦਾ ਰਿਐਕਸ਼ਨ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
(What should you do if you have a reaction to the vaccine?)

- ਟੀਕੇ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਦਰਦ ਜਾਂ ਸੋਜਸ਼ ਲਈ, ਠੰਡਾ ਸਿੱਲਾ ਤੌਲੀਆ ਰੱਖੋ।
- ਦਰਦ ਜਾਂ ਬੁਖਾਰ ਲਈ, ਏਸੀਟਾਮਿਨੋਫੇਨ (ਇਸਨੂੰ ਟਾਇਲਾਨੋਲ® ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ) ਡੱਬੇ ਤੇ ਲਿਖੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾ ਅਨੁਸਾਰ ਲਵੋ। ਬਾਲਿਗ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਦੇ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਵੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਨੋਟ: 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਐਸੀਟਲਸੈਲੀਸਾਈਲਿਕ ਐਸਿਡ (ਏ ਐਸ ਏ) ਜਾਂ ਐਸਪਰਿਨ® ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਰੇਜ਼ ਸਿੰਡਰੋਮ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

- ਜੇ ਬੁਖਾਰ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਵਾਧੂ ਤਰਲ ਪੀਉ (ਪਾਣੀ, ਫਲਾਂ ਦਾ ਰਸ)
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹੋਣ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਟੀਕੇ ਦਾ ਅਸਾਧਾਰਨ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਹੋ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ ਐਲਬਰਟਾ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਣਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।
- ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੋਣ ਤੇ 911 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਮੈਨੂੰ ਮਹਾਂਮਾਰੀ (ਐਚ 1 ਐਨ 1) ਇਨਫਲੂਏਂਜ਼ਾ ਦਾ ਟੀਕਾ ਕਿੱਥੋਂ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ?
(Where can I get the pandemic (H1N1) influenza immunization?)
ਸਾਰੇ ਹੀ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਵਿਚ ਸਿੱਧੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਕੋਈ ਅਪੋਆਇੰਟਮੈਂਟ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣਾ ਐਲਬਰਟਾ ਹੈਲਥ ਕਾਰਡ ਤੇ ਇਕ ਫੋਟੋ ਆਈ ਡੀ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਆਉਣਾ। ਆਪਣਾ ਐਡਰੈਸ ਵੀ ਅੰਗਰੇਜੀ ਵਿਚ ਲਿਖ ਕੇ ਨਾਲ ਲੈ ਆਉਣਾ।ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ ਐਲਬਰਟਾ ਨੂੰ ਟੋਲ ਫਰੀ 1-866-408-LINK (5465) ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ H1N1 ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।ਅਜੇ ਸਿਰਫ ਹਾਈ ਰਿਸਕ ਗਰੁੱਪ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਟੀਕੇ ਲਗ ਰਹੇ ਹਹ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵੈਕਸੀਨ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣ ਤੇ ਆਮ ਲੋਕ ਨੂੰ ਵੀ ਟੀਕੇ ਲਗਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਣਗੇ।

ਟੀਕੇ ਲਗਵਾਉਣ ਲਈ ਕੈਲਗਰੀ ਦੀਆਂ ਥਾਵਾਂ
(Calgary locations):
ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਵੀਰਵਾਰ: ਸਵੇਰੇ 8:30 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 8:00 ਵਜੇ, ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ ਤੋਂ ਐਤਵਾਰ: ਸਵੇਰੇ 8:30 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 3:30 ਵਜੇ ਤਕ

1. ਰਿਚਮੋਂਡ ਰੋਡ ਡਾਇਗਨੋਸਟਿਕ ਟਰੀਟਮੈਂਟ ਸੈਂਟਰ, 1820 ਰਿਚਮੋਂਡ ਰੋਡ, ਸਾਊਥ ਵੈਸਟ ਕੈਲਗਰੀ, T2T 5C7
2. ਐਵੇਨੀਡਾ ਵਿਲੇਜ, ਯੂਨਿਟ 303, 12445 ਲੇਕ ਫਰੇਜ਼ਰ ਡਰਾਈਵ, ਸਾਊਥ ਈਸਟ ਕੈਲਗਰੀ, T2J 7A4
3. ਬਰੈਂਟਵੂਡ ਵਿਲੇਜ ਮਾਲ, ਯੂਨਿਟ 302, 3630 ਬਰੈਂਟਵੂਡ ਰੋਡ, ਨੋਰਥ ਵੈਸਟ ਕੈਲਗਰੀ, T2L 1K8
4. ਈ ਐਮ ਐਸ ਵਾਈਟ ਹੋਰਨ, 100, 3705-35 ਸਟਰੀਟ, ਨੌਰਥ ਈਸਟ ਕੈਲਗਰੀ, T1Y 6C2
5. ਸਟੈਂਪੀਡ ਗਰਾਊਂਡਸ (ਗਰਾਂਡਸਟੈਂਡ) 1410 ਉਲਿੰਪਿਕ ਵੇ ਕੈਲਗਰੀ, T2G 2W1 (ਨਵੀਂ ਲੋਕੇਸ਼ਨ)
6. ਉਲਿੰਪਿਕ ਓਵਲ ਯੂਨਿਵਰਸਿਟੀ ਆਫ ਕੈਲਗਰੀ, 2500 ਯੂਨਿਵਰਸਿਟੀ ਡਰਾਇਵ ਨਾਰਥ ਵੈਸਟ T2N 1N4

ਟੀਕੇ ਲਗਵਾਉਣ ਲਈ ਐਡਮਿੰਟਨ ਦੀਆਂ ਥਾਵਾਂ
(Edmonton locations):
ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਵੀਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9:00 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 8:00 ਵਜੇ, ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ ਅਤੇ ਛਨੀਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9:00 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4:00 ਵਜੇ ਤਕ

1. ਵੈਸਟਮਾਉਂਟ ਸੈਂਟਰ, ਗੋਰਾਡ ਰੋਡ ਅਤੇ 111 ਐਵੇਨਿਊ, ਐਡਮਿੰਟਨ, T5M 3L7
2. ਨੋਰਥਗੇਟ ਸੈਂਟਰ, 9499-137 ਐਵੇਨਿਊ, ਐਡਮਿੰਟਨ, T5E 5R8
3. ਬੋਨੀ ਡੂਨ ਸੋਪਿੰਗ ਸੈਂਟਰ, 82 ਐਵੇਨਿਊ ਅਤੇ 83 ਸਟਰੀਟ, T6C 1L1
4. ਮਿਲਬੋਰਨ ਮਾਲ, 7609-38 ਐਵੇਨਿਊ, ਐਡਮਿੰਟਨ, T6K 3L6
5. ਰੂਦਰਫੋਰਡ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ, 11153- ਏਲਰਸਾਈਲ ਰੋਡ, ਦੂਸਰੀ ਮੰਜ਼ਿਲ, ਐਡਮਿੰਟਨ, T6W 0E9
6. ਕਾਮਨਵੈਲਥ ਸਟੇਡਿਅਮ – 11000 ਸਟੇਡਿਅਮ ਰੋਡ ਐਡਮਿੰਟਨ ਸੈਂਟਰਲ ਅਤੇ ਵੈਸਟ T5J 2R7 (NEW)

ਐਲਬਰਟਾ ਵਿਚ ਹੋਰ ਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਦੀ ਜਗਾਹ ਲੱਭਣ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਵੇਖੋ:
http://www4.albertahealthservices.ca/Immunization/ ਜਾਂ ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ ਐਲਬਰਟਾ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਟੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ 24 ਘੰਟੇ ਹਫਤੇ ਦੇ ਸੱਤੇ ਦਿਨ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ ਐਲਬਰਟਾ ਨੂੰ ਟੋਲ ਫਰੀ 1-866-408-LINK (5465) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਮੈਂਡਰਿਨ ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ ਕੈਲਗਰੀ ਨੂੰ 403-943-1554, ਕੈਂਟੋਨੀਜ਼ ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ ਕੈਲਗਰੀ ਨੂੰ 403-943-1556 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਸਰੋਤ: ਐਲਬਰਟਾ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਵੈਬ ਸਾਈਟ, www.albertahealthservices.ca,
ਇਨਫਲੂਏਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ, ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਵੈਲਨੈਸ ਵੈਬਸਾਈਟ, www.health.alberta.ca/health-info/imm-influenza.html

ਜੇ ਤੁਸੀਂ 'ਰੋਡ ਟੂ ਹੈਲਥੀ ਲਿਵਿੰਗ' ਲੜੀਵਾਰ ਲੇਖਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲਾ ਪੜ੍ਹਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੇਖੋ:
http://www.calgaryhealthregion.ca/programs/diversity/multilingual_health_services.htm