

ਕਿੰਗ ਕਾਊਂਟੀ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਸਤੇ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣਾ



ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਸਾਡੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਹੁਣ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਅਸਰਦਾਰ ਟੀਕੇ ਹਨ।



ਕੋਵਿਡ -19 ਟੀਕੇ ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ, ਨਾਗਰਿਕਤਾ, ਜਾਂ ਪ੍ਰਵਾਸ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਟੀਕੇ ਨੂੰ ਮੈਡੀਕੇਅਰ, ਮੈਡਿਕੇਡ, ਨਿੱਜੀ ਬੀਮੇ ਦੁਆਰਾ ਕਵਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵੀ ਕਵਰ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਜੋ ਬੀਮਾ-ਰਹਿਤ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਲ ਟੀਕਾ ਲੈਣ ਲਈ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੀਮਾ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਦਫਤਰ ਦੀ ਫੇਰੀ ਵਾਸਤੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਰਜ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ



ਆਪਣੇ ਬੀਮਾ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਨੂੰ ਪੂਰਨ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਨੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੀ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੋਣ ਲਈ, ਮਾਡਰਨਾ ਅਤੇ ਫਾਈਜ਼ਰ ਟੀਕਿਆਂ ਲਈ, ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਚਾਰ ਹਫਤਿਆਂ ਦੇ ਫਰਕ ਨਾਲ, ਦੋ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਜੋਹਨਸਨ ਅਤੇ ਜੋਹਨਸਨ ਨੂੰ ਕੋਵਲ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਬੇਹੱਦ ਅਸਰਦਾਰ ਹਨ। ਸਾਰੇ ਕੋਵਿਡ -19 ਟੀਕਿਆਂ ਨੂੰ, ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਖਤ ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਯੂ.ਐੱਸ. ਫੂਡ ਐਂਡ ਡਰੱਗ ਐਡਮਿਨਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ (FDA) ਨੇ ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਵਰਤੋਂ ਵਾਸਤੇ ਟੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਮੰਨਜ਼ੂਰੀ ਦਿਤੀ ਅਤੇ ਕੋਈ ਗੰਭੀਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਨਹੀਂ ਆਈਆਂ। ਸੁਤੰਤਰ ਮਾਹਰਾਂ ਨੇ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਕਿ ਉਹ ਉੱਚ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਅਸਰਦਾਇਕਤਾ ਦੇ ਮਿਆਰਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਦੇ ਹਨ।



ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਣਚਾਹੇ ਅਸਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹੋਰ ਰੋਜਾਣਾਂ ਟੀਕਿਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਬਾਂਹ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਬੁਖਾਰ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਜਾਂ ਥਕਾਵਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਧਾ ਰਹੀ ਹੈ।



ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਵੈਕਸੀਨ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕੇਗੀ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣਾ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ, ਛੇ ਫੁੱਟ (ਦੋ ਮੀਟਰ) ਦੀ ਦੂਰੀ ਤੇ ਰਹੋ, ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੀਕੇ ਲਗੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸੀਡੀਸੀ ਦੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ bit.ly/fully-vaccinated

ਟੀਕਾ ਕਿਵੇਂ ਲਵਾਂਉਣਾ ਹੈ

ਪਹਿਲਾਂ, ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕੇ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਰਾਜ ਭਰ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ ਭਰ ਵਿੱਚ ਸੀਮਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਟੀਕਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਗਰੁੱਪਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਕਾਮੇ, ਬਜ਼ੁਰਗ, ਅਤੇ ਇਕੱਠ ਵਾਲਿਆ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਲੋਕ।

15 ਅਪ੍ਰੈਲ, 2021 ਨੂੰ, 16 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਟੀਕੇ ਲਈ ਯੋਗ ਹੈ।

ਵੈਕਸੀਨ ਸਪਲਾਈਆਂ ਅਤੇ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਸੀਮਤ ਹਨ। ਸਪਲਾਈ ਵਧਣ ਨਾਲ ਟੀਕਾ ਵਧੇਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇਗਾ। ਤ ਵਿਚ, ਹਰ ਕੋਈ ਜੋ ਵੈਕਸੀਨ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇਗਾ। ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਸਪਲਾਈ ਵਧੇਗੀ ਹੈ, ਟੀਕਾ ਵਧੇਰੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇਗਾ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਹਰ ਕੋਈ ਜੋ ਟੀਕਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇਗਾ।

ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ ਬਣਾਉਣੀ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਟੀਕਾ ਲਵਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਯੋਗ ਹੋ ਤਾਂ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ ਲਈ ਵਿਕਲਪ:

- 1) **ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ** ਜਾਂ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਨੂੰ **ਕਾਲ ਕਰੋ** ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਟੀਕੇ ਲਈ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ।
- 2) ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਸਟੇਟ ਦੀ **ਵੈਕਸੀਨ ਲੋਕੇਟਰ** ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ (ਉੱਪਰ-ਸੱਜੇ ਕੋਨੇ ਦੇ ਡਰਾਪ-ਡਾਊਨ ਮੀਨੂ ਵਿੱਚ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ) [VaccineLocator.doh.wa.gov](https://vaccineLocator.doh.wa.gov)
- 3) **ਕੀ ਫੋਨ 'ਤੇ ਟੀਕਾ ਲਈ ਸਮਾਂ ਲੈਣ ਲਈ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?** ਕਿੰਗ ਕਾਊਂਟੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਕਾਲ ਸੈਂਟਰ ਨੂੰ ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ – ਸ਼ਾਮ 7 ਵਜੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ 206-477-3977 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਉਪਲਬਧ ਹਨ – ਕਨੈਕਟ ਹੋਣ ਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਦੱਸੋ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ।

ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਕਿ ਹੁਣ ਟੀਕਾ ਕੌਣ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣਾ ਹੈ, ਵੇਖੋ:

kingcounty.gov/vaccine (ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਕੇਵਲ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ)

ਤੁਹਾਡੀ ਟੀਕਾ ਕਰਨ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ ਆਵਾਜਾਈ

• ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ, ਤਾਲਮੇਲ ਵਾਲੀ ਵੈਕਸੀਨ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ ਸੋਮਵਾਰ-ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਨੂੰ ਸਵੇਰੇ 830 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4 ਵਜੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ 425-943-6706 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਵਿਆਖਿਆ ਲਈ 5 ਡਾਇਲ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਵੇਇਸਮੇਲ ਵੀ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਾਲ ਵਾਪਸ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਆਵਾਜਾਈ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ (ਕੇਵਲ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ) ਜਾਓ। bit.ly/vaxride
- ਆਵਾਜਾਈ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ, ਅਪੰਗਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ, ਮੈਡੀਕੇਡ ਪ੍ਰਾਪਤਕਰਤਾ, ਅਤੇ ਸਾਬਕਾ ਫੌਜੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਦੇ ਹਨ FindARide.org/COVID