**Flu campaign video - Punjabi**

| | |
|---|---|
| 1 | Hi my name is Shiren, I live and work in Bristol |
| | ਸਤਿ ਸ੍ਰੀ ਅਕਾਲ ਮੇਰਾ ਨਾਮ ਸ਼ਿਰੀਨ ਹੈ, ਮੈਂ ਬ੍ਰਿਸਟਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਬ੍ਰਿਸਟਲ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹਾਂ |
| 2 | I'm a part of the Bristol Muslim Strategic Leadership Group |
| | ਮੈਂ ਬ੍ਰਿਸਟਲ ਮੁਸਲਿਮ ਰਣਨੀਤਕ ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ ਸਮੂਹ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਾਂ |
| 3 | I'm really passionate about public health |
| | ਮੈਂ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਤੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੰਵੇਗਸ਼ੀਲ ਹਾਂ |
| 4 | which is why i joined the NHS Health Task Group |
| | ਇਸ ਲਈ ਹੀ ਮੈਂ ਐਨਐਚਐਸ ਹੈਲਥ ਟਾਸਕ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਗਈ |
| 5 | and today I'm here with Ade Williams. Hi Shiren nice to meet you |
| | ਅਤੇ ਅੱਜ ਮੈਂ ਇੱਥੇ ਐਡੀ ਵਿਲੀਅਮਜ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਹਾਂ। ਸਤਿ ਸ੍ਰੀ ਅਕਾਲ ਸ਼ੀਰੇਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲ ਕੇ ਵਧੀਆ ਲੱਗਿਆ |
| 6 | What do you do Ade? |
| | ਐਡੀ, ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹੋ? |
| 7 | I'm the lead pharmacist at Bedminster Pharmacy which is in south Bristol |
| | ਮੈਂ ਸਾਊਥ ਬ੍ਰਿਸਟਲ ਵਿੱਚ ਬੈੱਡਮਿੰਸਟਰ ਫਾਰਮੇਸੀ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਹਾਂ |
| 8 | So, Ade I was wondering why is the flu vaccine important |
| | ਤਾਂ, ਐਡੀ ਮੈਂ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਸੀ ਕਿ ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਜ਼ਰੂਰੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ |
| 9 | especially for people across different communities in Bristol this year? |
| | ਖ਼ਾਸਕਰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ  ਜੋ ਇਸ ਸਾਲ ਬ੍ਰਿਸਟਲ ਵਿੱਚ ਹਨ? |
| 10 | One of the things that we sometimes forget is that flu itself kills and hospitalises people |
| | ਇੱਕ ਗੱਲ ਹੋਰ ਜਿਹੜੀ ਅਸੀਂ ਕਈ ਵਾਰ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਫਲੂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾਖਲ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ |
| 11 | we lose thousands of people sadly to flu every year |

| | |
|---|---|
| | ਅਫ਼ਸੋਸ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਹਰ ਸਾਲ ਫਲੂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗੁਆ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ |
| 12 | we also know just like we've seen with the coronavirus, that |
| | ਅਸੀਂ ਵੀ ਉਨਾ ਹੀ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ, ਜਿੰਨਾ ਅਸੀਂ ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਨਾਲ ਦੇਖਿਆ ਹੈ, ਜੋ |
| 13 | people who are in minority ethnic groups; black, Asian, and also people that have |
| | ਲੋਕ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਜਾਤੀਗਤ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹਨ; ਕਾਲੇ, ਏਸ਼ੀਅਨ, ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ |
| 14 | underlying health conditions like diabetes and also the over 65s are vulnerable to flu |
| | ਸ਼ੂਗਰ ਵਰਗੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ ਅਤੇ 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ ਫਲੂ ਦੀ ਚਪੇਟ ਵਿੱਚ ਹਨ |
| 15 | and we are concerned actually that the combination of flu and covid which we know |
| | ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਚਿੰਤਤ ਹਾਂ ਕਿ ਫਲੂ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਜੋ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ |
| 16 | increases the [risk] to have both of them at the same time poses a big risk to those groups |
| | ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੋਵਾਂ ਦਾ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਹੋਣਾ [ਜੋਖਮ] ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਸਮੂਹਾਂ ਲਈ ਵੀ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਖ਼ਤਰਾ ਬਣਦਾ ਹੈ, |
| 17 | as well, so what we then know |
| | ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਫਿਰ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ |
| 18 | is that in light of this risk the flu vaccine which is a safe and effective way |
| | ਕਿ ਇਸ ਜੋਖਮ ਦੇ ਮੱਦੇਨਜ਼ਰ ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਫਲੂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ |
| 19 | to protect yourself from flu just makes a lot of sense to have it to protect you, your family |
| | ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਵੀ ਬਚਾਉਣ ਲਈ |
| 20 | and also, your community as well. |
| | ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। |
| 21 | I completely agree with you |
| | ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਿਮਤ ਹਾਂ |
| 22 | So is the flu vaccine effective, does it actually work? |

| | |
|---|---|
| | ਤਾਂ ਫਿਰ ਕੀ ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਹੈ, ਕੀ ਇਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ? |
| 23 | Yes, it is effective, the flu vaccine offers a very effective way of |
| | ਹਾਂ, ਇਹ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦਾ |
| 24 | delivering protection to yourself, it doesn't give you the flu because it doesn't have any |
| | ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਲੂ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ |
| 25 | live vaccines in it and it can take up to 14 days after it to be fully protected from flu |
| | ਕੋਈ ਲਾਈਵ ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਫਲੂ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਇਸ ਨੂੰ 14 ਦਿਨ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ |
| 26 | Yes, I think that's really important, wanting to protect the people around us because we ourselves |
| | ਹਾਂ, ਮੈਂ ਸੋਚਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ, ਸਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਖੁਦ |
| 27 | might not be at such high risk but [for] the people we love [it] might have a much more disastrous effect so |
| | ਸ਼ਾਇਦ ਇੰਨੇ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹਾਂ ਪਰ [ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ] ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਇਸਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ |
| 28 | One thing I was wondering is |
| | ਇੱਕ ਗੱਲ ਹੋਰ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ ਉਹ ਇਹ ਹੈ |
| 29 | Does the flu vaccine have any side effects? |
| | ਕੀ ਫਲੂ ਦੇ ਟੀਕੇ ਦੇ ਕੋਈ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹਨ? |
| 30 | It's a good question and one of the things that many people will say to you |
| | ਇਹ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਸਵਾਲ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਗੱਲ ਜੋ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਹਿਣਗੇ ਉਹ ਇਹ ਹੈ |
| 31 | is that flu vaccines give you flu and that's completely not true |
| | ਕਿ ਫਲੂ ਟੀਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਲੂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ |
| 32 | the most that you will experience is an aching arm after you've |
| | ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਂਹ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ |

| | |
|---|---|
| 33 | had it and that usually will resolve itself without much incident over a few hours |
| | ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਮਾਜਰੇ ਦੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹਟ ਜਾਵੇਗਾ। |
| 34 | if you are allergic to any of the constituents in a flu vaccine because some of them are egg-based |
| | ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਲੂ ਦੇ ਟੀਕੇ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੰਘਟਕ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਅੰਡੇ ਅਧਾਰਤ ਹਨ |
| 35 | you can actually ask the pharmacist or the nurse or the GP that's administering it |
| | ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਜਾਂ ਨਰਸ ਜਾਂ ਜੀਪੀ ਨੂੰ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਇਸਨੂੰ ਲਗਾ ਰਿਹਾ ਹੈ |
| 36 | let them know that you do, and they can find you one that does not |
| | ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਐਲਜਰੀ ਹੋ, ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਟੀਕਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਘਟਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ |
| 37 | have that so the chances of you coming to any harm |
| | ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਲੂ ਦੇ ਟੀਕੇ ਤੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ |
| 38 | from a flu vaccine is very very minimal, it's a very safe and effective intervention |
| | ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੈ, ਇਹ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਇੰਟਰਵਿਨਸ਼ਨ ਹੈ। |
| 39 | Ok I think that's really important for everyone to know then because I think that was |
| | ਠੀਕ ਹੈ ਮੇਰੇ ਖਿਆਲ ਵਿੱਚ ਇਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਜਾਣਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ |
| 40 | my worry that it would have bad side effects but to know that it's really safe, |
| | ਇਹ ਮੇਰੀ ਚਿੰਤਾ ਸੀ ਕਿ ਇਸ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋਣਗੇ ਪਰ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਕਿ ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ, |
| 41 | there's no live flu in it that's really important. |
| | ਇਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਜੀਵਤ ਫਲੂ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਗੱਲ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ। |
| 42 | One particular worry |
| | ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਚਿੰਤਾ |
| 43 | that I had was that I'd be putting myself |
| | ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ |

| | |
|---|---|
| 44 | more at risk by coming into a doctor's surgery or pharmacy to |
| | ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਜਾਂ ਫਾਰਮੇਸੀ ਵਿੱਚ ਆ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ |
| 45 | get the vaccine. |
| | ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਪਾਵਾਂਗੀ। |
| 46 | No, you're not and one of the things that you know all of us in the NHS have been |
| | ਨਹੀਂ, ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਗੱਲ ਜੋ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਐੱਨਐੱਸਐੱਚ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਸਤਰਕ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸ ਸਾਲ ਅਸੀਂ ਕਾਫੀ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਫਲੂ ਦੇ ਟੀਕਾਕਰਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹਾਂ, |
| 47 | really conscious of because we've been planning for the flu vaccination |
| | ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸ ਸਾਲ ਫਲੂ ਦੇ ਟੀਕਾਕਰਣ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹਾਂ |
| 48 | this year for over a period of time is to think about |
| | ਕਾਫੀ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹਾਂ |
| 49 | how do we make it safe for you to come in |
| | ਕਿ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਉਣਾ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਈਏ। |
| 50 | what I can say is that you will certainly not be putting yourself at risk |
| | ਮੈਂ ਇਹ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਿਸ਼ਚਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਪਾਓਗੇ |
| 51 | that is because all NHS colleagues will be |
| | ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਰੇ ਐਨਐਚਐਸ ਸਹਿਕਰਮੀ |
| 52 | sanitizing our hands, will be wearing appropriate protection including |
| | ਸਾਡੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰਨਗੇ, ਮਾਸਕ, ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਸਮੇਤ ਅਤੇ ਉਚਿੱਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪਹਿਨਣਗੇ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ |
| 53 | mask, gloves, and also [for] each person as well. There will be appointments or time gaps put in place to |
| | ਹਰੇਕ ਵਿਅਤਕੀ[ਲਈ] ਨੂੰ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਉਚਿਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਗੇ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਇਥੇ ਐਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ ਜਾਂ ਸਮੇਂ ਦੇ ਗੈਪ ਪਾਏ ਜਾਣਗੇ, ਕਿ |
| 54 | make sure that people are not coming in together, they're not congregating together there and |

| | |
|---|---|
| | ਉਹ ਇਕੱਠੇ ਨਹੀਂ ਆ ਰਹੇ, ਉਹ ਇੱਥੇ ਵੀ ਇਕੱਠੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੇ ਅਤੇ |
| 55 | actually if you have a particular need as well that makes you maybe at a higher vulnerability |
| | ਅਤੇ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਖਾਸ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤਿਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ |
| 56 | you will also find that there are special clinics being set up sometimes in community locations |
| | ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਇੱਥੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਥਾਨਾਂ ਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਲੀਨਿਕ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ |
| 57 | where you can go into a town hall or into a booked community setting to have your vaccination done |
| | ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਟਾਊਨ ਹਾਲ ਜਾਂ ਬੁੱਕ ਕੀਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਆਪਣਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਜਲਦੀ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, |
| 58 | quickly, it is something that we're all very conscious of, we want to make sure that in |
| | ਇਹ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ |
| 59 | protecting you we are protecting ourselves and we are also making sure we don't cause you any harm. |
| | ਤੁਹਾਡੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾ ਪਹੁੰਚਾਈਏ। |
| 60 | One thing that's particularly relevant to the Muslim communities in Bristol is |
| | ਬ੍ਰਿਸਟਲ ਵਿੱਚ ਮੁਸਲਿਮ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਗੱਲ ਜੋ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਢੁੱਕਵੀਂ ਹੈ |
| 61 | and I've wondered about this and heard quite a few people ask, is the flu vaccine halal, is it safe for |
| | ਅਤੇ ਮੈਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਉਤਸਕ ਸੀ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਹਲਾਲ ਹੈ, |
| 62 | the Muslim community to get it? The adult flu vaccinations that we're using in our region do |
| | ਕੀ ਮੁਸਲਿਮ ਭਾਈਚਾਰੇ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਲਗਵਾਉਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ? ਅਡਲਟ ਫਲੂ ਦੇ ਟੀਕੇ ਜੋ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ |
| 63 | not contain any traces of pork although it is not halal certified. We do know that the children's |

| | |
|---|---|
| | ਵਿੱਚ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪੋਰਕ ਦਾ ਕੋਈ ਨਿਸ਼ਾਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਹਲਾਲ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। |
| 64 | nasal vaccines will have pork traces in them. What we are saying is the decision to get vaccinated is |
| | ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਨਾਸਲ ਵੈਕਸੀਨ ਵਿੱਚ ਪੋਰਕ ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਹੋਵੇਗੀ। ਅਸੀਂ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣਾ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਇੱਕ |
| 65 | one that is a personal one, so understand what the risks are, seek appropriate advice to help you |
| | ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਫੈਸਲਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜੋ ਵੀ ਜੋਖਮ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝੋ, ਇਕ ਸਹੀ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ |
| 66 | to make an informed decision and also talk to your Doctor or pharmacist as well. Thank you very much Ade |
| | ਢੁੱਕਵੀਂ ਸਲਾਹ ਲਵੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਬਹੁਤ ਬਹੁਤ ਧੰਨਵਾਦ ਐਡੀ |
| 67 | that's really useful information, just |
| | ਇਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਹੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ, ਬਸ |
| 68 | one last thing for people in the community who are |
| | ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਆਖਰੀ ਸਵਾਲ ਜਿਹੜਾ |
| 69 | looking to get the vaccine who's eligible for the free NHS vaccine and where can I get one? |
| | ਵਿਅਕਤੀ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਮੁਫਤ ਐਨਐਚਐਸ ਵੈਕਸੀਨ ਲਈ ਯੋਗ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਕਿੱਥੇ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ? |
| 70 | Free NHS vaccination is available for those in the at-risk group, this includes anyone over the age of 65 |
| | ਮੁਫਤ ਐੱਨ.ਐੱਚ.ਐੱਸ. ਟੀਕਾਕਰਣ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਜੋ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਹਨ, ਇਸ ਵਿੱਚ 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ |
| 71 | people with a long-term health condition such as diabetes and also pregnant women at any stage of |
| | ਜੋ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ੂਗਰ ਅਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ |
| 72 | their pregnancy. If you're eligible for the free NHS flu vaccination you may have already received |

| | |
|---|---|
| | ਜੋ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਹਨ, ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮੁਫਤ ਐਨਐਚਐਸ ਫਲੂ ਟੀਕਾਕਰਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ |
| 73 | a letter from your GP, if not you can go into your community pharmacy or contact your GP surgery and |
| | ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਇੱਕ ਪੱਤਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਫਾਰਮੇਸੀ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਜੀਪੀ ਸਰਜਰੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ |
| 74 | they will be able to advise you on how to book in for your free vaccination, so please go in if you're |
| | ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਲਾਹ ਦੇਣਗੇ ਕਿ ਆਪਣਾ ਮੁਫਤ ਟੀਕਾਕਰਣ ਲਈ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੁੱਕ ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਅੰਦਰ ਜਾਓ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ, |
| 75 | entitled to a free NHS vaccination, get it as soon as possible, protect yourself, protect your |
| | ਮੁਫਤ ਐਨਐਚਐਸ ਟੀਕਾਕਰਣ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ, ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ, ਆਪਣੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ |
| 76 | family, protect your community and the NHS as well. Thank you very much for that, that's |
| | ਪਰਿਵਾਰ, ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ NHS ਦੀ ਵੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ। ਉਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਬਹੁਤ-ਬਹੁਤ ਧੰਨਵਾਦ |
| 77 | a really important message I think everybody needs to hear that. Thank you for coming in. |
| | ਇਹ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਸੰਦੇਸ਼ ਹੈ ਮੇਰੇ ਖਿਆਲ ਵਿੱਚ ਹਰ ਇਕ ਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਸੁਣਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਆਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਬਹੁਤ-ਬਹੁਤ ਧੰਨਵਾਦ। |