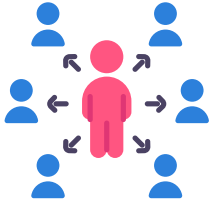


# ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਖਸਰੇ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵੱਧ ਰਹੇ ਹਨ



ਖਸਰਾ ਬਿਨਾਂ ਟੀਕਾਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ  
ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲਦਾ ਹੈ।



ਹਾਲਾਂਕਿ, ਦੋ ਖਸਰਾ, ਕੰਨ ਪੇੜੇ ਅਤੇ ਰੁਬੈਲਾ  
(MMR) ਟੀਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ  
ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਗੇ।



ਤੁਸੀਂ NHS ਵਿਖੇ ਮੁਫਤ ਟੀਕਾ  
ਲਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ ਇੱਕ ਸਾਲ  
ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਦੂਜੀ ਤਿੰਨ ਸਾਲ  
ਅਤੇ ਚਾਰ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ  
ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵਿਕਲਪਕ ਗੈਰ-  
ਪੇਰਸੀਨ ਉਤਪਾਦ (ਸੂਰ ਦੇ ਮਾਸ  
ਸਮੱਗਰੀ) ਉਪਲਬਧ ਹਨ।



[nhs.uk /MMR](https://nhs.uk/MMR)

**NHS**



Nottingham  
City Council



Nottinghamshire  
County Council

# ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਛੱਡਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਨਾ ਲਓ



ਦੇ MMR ਟੀਕੇ ਲਗਵਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

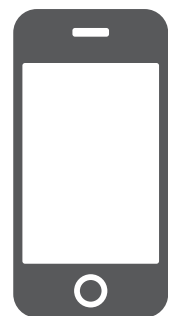


ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਿੱਜੀ ਬਾਲ ਸਿਹਤ ਰਿਕਾਰਡ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਰੈੱਡ ਬੁੱਕ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਜੀਪੀ ਸਰਜਰੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।



ਆਪਣੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣ ਲਈ ਕਦੇ ਵੀ ਦੇਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ!

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਕੋਈ ਖੁਰਾਕ ਖੁੰਝਾਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ GP ਸਰਜਰੀ ਲਈ ਅਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ ਲਓ।



[nhs.uk /MMR](https://nhs.uk/MMR)

**NHS**



Nottingham  
City Council



Nottinghamshire  
County Council