



રસીકરણ જીવન બચાવે છે



COVID-19

રસીકરણ

પુખ્ત વયના લોકો માટે  
માર્ગદર્શિકા

સુધારેલ જાન્યુઆરી 2021 - Gujarati



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES



# કોવિડ-19 અથવા

## કોરોનાવાયરસ શું છે?

કોવિડ-19 નવા કોરોનાવાયરસને કારણે થાય છે, જે એસએઆરએસ-સીઓવી-2 તરીકે ઓળખાય છે. તેની પ્રથમ ઓળખ ૨૦૧૯ ના અંતમાં કરવામાં આવી હતી.

તે ખૂબ જ ચેપી છે અને શ્વાસના ગંભીર રોગ તરફ દોરી શકે છે.

ઘણા લોકોને ચેપ લાગે છે તેમને કોઈ લક્ષણો ન હોઈ શકે અથવા ફક્ત હળવા લક્ષણો હોઈ શકે છે. આ સામાન્ય રીતે ઉધરસ, તાવ, માથાનો દુખાવો અને સ્વાદ અથવા ગંધગુમાવવાથી શરૂ થાય છે.

કેટલાક લોકોને ખૂબ થાક લાગશે, સ્નાયુઓ દુખશે, ગળામાં દુખાવો થશે, ઝાડા-ઊલટી થશે, તાવ અને મૂંઝવણ થશે. ત્યારે ઓછી સંખ્યામાં લોકો ગંભીર રોગ થાય છે, જેમાં હોસ્પિટલાઇઝેશન અથવા સઘન સંભાળમાં પ્રવેશની જરૂર પડી શકે છે.

એકંદરે ચેપ ગ્રસ્ત 100માંથી 1થી ઓછા લોકો કોવિડ-19થી મૃત્યુ પામશે, પરંતુ આ 75 વર્ષથી વધુ ઉંમરના 10માંથી 1ની નજીક છે. કોવિડ-19નો કોઈ ઇલાજ નથી, જોકે કેટલીક નવી પરીક્ષણ કરવામાં આવી સારવાર ગૂંચવણોનું જોખમ ઘટાડવામાં મદદ કરે છે.

## મને કઈ રસી મળશે?

યુકેમાં, અમે માત્ર કોવિડ-19 રસીનો ઉપયોગ કરીશું જે સલામતીના જરૂરી ધોરણોને પૂર્ણ કરે છે અને અસરકારકતા . રસીઓ સહિતની તમામ દવાઓનો ઉપયોગ કરવાની મંજૂરી મળે તે પહેલાં સલામતી અને અસરકારકતા માટે પરીક્ષણ કરવામાં આવે છે.

દરેક રસીનું પરીક્ષણ અનેક વિવિધ દેશોમાં હજારો લોકો માં કરવામાં આવ્યું હતું અને તે સુરક્ષિત અને અસરકારક બતાવવામાં આવ્યું હતું. તમને એક આપવામાં આવશે

આમાંથી રસીઓ કયા આધારે ઉપલબ્ધ છે. આ રસીઓ પાસે હજી સુધી સંપૂર્ણ યુકે માર્કેટિંગ અધિકૃતતા (લાઇસન્સ) ન હોઈ શકે પરંતુ તેમની સલામતી અને અસરકારકતાના સંપૂર્ણ મૂલ્યાંકનના આધારે દવાઓ અને હેલ્થકેર ઉત્પાદનો રેગ્યુલેટરી એજન્સી (એમઆરએ) દ્વારા અધિકૃત કરવામાં આવી હશે.

જો સલામતી, ગુણવત્તા અને અસરકારકતાના અપેક્ષિત ધોરણો ને પહોંચી શકાય તો એમએચઆરએ યુકેમાં પુરવઠા માટેની રસીને જ મંજૂરી આપશે. હાલમાં ઉપલબ્ધ રસીઓને શ્રેષ્ઠ લાંબા ગાળાનું રક્ષણ પૂરું પાડવા માટે બે અલગ ડોઝની જરૂર પડે છે.

## કોવિડ-19 ની રસી કોની પાસે હોવી જોઈએ?

સ્વતંત્ર નિષ્ણાત જૂથ રસીકરણ અને રસીકરણ પરની સંયુક્ત સમિતિ (જેસીવીઆઈ)એ ભલામણ કરી છે કે એનએચએસ ચેપ પકડવા અને ગંભીર ગૂંચવણો સહન કરવાનું સૌથી વધુ જોખમ ધરાવતા લોકોને પહેલા આ રસીઓ પ્રદાન કરે છે.

તેમાં વૃદ્ધ પુખ્ત વયના લોકો, ફ્રન્ટલાઇન આરોગ્ય અને સામાજિક સંભાળ કામદારો અને કેટલીક ક્લિનિકલ પરિસ્થિતિઓ ધરાવતા લોકોનો સમાવેશ થાય છે. જ્યારે વધુ રસી ઉપલબ્ધ થશે, ત્યારે રસીઓ શક્ય તેટલું જલદી જોખમમાં અન્ય લોકોને આપવામાં આવશે.

કોરોનાવાયરસ કોઈને પણ અસર કરી શકે છે. જો તમે મોટા પુખ્ત છો અને લાંબા ગાળાની આરોગ્યની સ્થિતિ ધરાવે છે, કોવિડ-19 ખૂબ જ ગંભીર અને કેટલાક કિસ્સાઓમાં જીવલેણ હોઈ શકે છે.

જો તમે છો તો ઓફર કરવામાં આવે તેવા પ્રથમ જૂથોમાં તમારી પાસે કોવિડ-19 રસી હોવી જોઈએ:

- વૃદ્ધ પુખ્ત વયના લોકો માટે સંભાળ ધરમાં રહેતી અથવા કામ કરતી વ્યક્તિ
- ફ્રન્ટલાઇન હેલ્થકેર કામદાર
- ફ્રન્ટલાઇન સામાજિક સંભાળ કાર્યકર
- ડોમિકીલિયારી કેરર વ્યક્તિગત સંભાળ પૂરી પાડતો
- ઉંમર 65 વર્ષ અને તેથી વધુ છે
- ક્લિનિકલ અત્યંત સંવેદનશીલ જૂથમાં

જે પણ વ્યક્તિ ક્લિનિકલ અત્યંત સંવેદનશીલ જૂથમાં છે તે કોવિડ-19 રસી માટે પાત્ર રહેશે. જ્યારે તમને રસી આપવામાં આવે છે ત્યારે તે તમારી સ્થિતિની તીવ્રતા પર આધાર રાખે છે. તમારા જીપી સલાહ આપી શકે છે કે તમે લાયક છો કે નહીં.

આ રસી ૧૬ વર્ષ કે તેથી વધુ વયના લોકોને પણ આપવામાં આવશે જેમ કે:

- બ્લડ કેન્સર (જેમ કે લેકેમિયા, લિમ્ફોમા અથવા માયલોમા)
- ડાયાબિટીસ
- હૃદયની સમસ્યા
- છાતીની ફરિયાદ અથવા શ્વાસલેવામાં તકલીફ, જેમાં બ્રોન્કાઇટિસ, એમ્ફિસેમા અથવા ગંભીર અસ્થમાનો સમાવેશ થાય છે
- કિડની રોગ
- યકૃત રોગ
- રોગ અથવા સારવારને કારણે રોગપ્રતિકારક શક્તિ ઓછી થઈ (જેમ કે એચઆઇવી ચેપ, સ્ટેરોઇડ દવા, કીમોથેરાપી અથવા રેડિયોથેરાપી)
- અંગ પ્રત્યારોપણ કર્યું છે
- સ્ટ્રોક અથવા ક્ષણિક ઇશેમિક હુમલો થયો હતો (ટિયા)
- એપિલેપ્સી અને ડિમેન્ટિયા સહિતની ન્યુરોલોજિકલ અથવા સ્નાયુ બગાડની સ્થિતિ
- ગંભીર અથવા ગહન શીખવાની વિકલાંગતા
- ડાઉન્સ સિન્ડ્રોમ
- તમારા બરોળની સમસ્યા, દા.ત. દાતરડું કોષરોગ અથવા તમારી બરોળ કાઢી છે
- ગંભીર રીતે વધુ વજન ધરાવતો (બીએમઆઈ ૪૦ અને તેથી વધુ)
- ગંભીર માનસિક બીમારી

આ જૂથોના કેટલાક લોકો કદાચ ક્લિનિકલ અત્યંત સંવેદનશીલ હોય છે અને કદાચ તે જૂથના ભાગ તરીકે અગાઉ રસી ઓફર કરી શકે છે.

તે જ સમયે, જે લાંબા ગાળાની આરોગ્ય સ્થિતિ ધરાવતા ૧૬-૬૪ વર્ષના લોકોને પણ રસી આપવામાં આવશે:

- તે પુખ્ત વયના લોકો કે જેઓ વૃદ્ધ અથવા અપંગ વ્યક્તિનો મુખ્ય સંભાળકર્તા છે, જેમના કલ્યાણને જોખમ હોઈ શકે છે જો કેરર બીમાર પડે તો
- લાંબા સમય સુધી નર્સિંગ અને રહેણાંક સેટિંગમાં નાના પુખ્ત વયના લોકો, અને સ્ટાફ

આ જૂથો પછી, 50-64 વર્ષના લોકોને રસીકરણ આપવામાં આવશે.

જ્યારે વધુ રસી ઉપલબ્ધ થશે ત્યારે તે વસ્તીના વધુ જૂથોને આપવામાં આવશે.

## હું ગર્ભવતી છું, શું હું રસી લઈ શકું?

કોવિડ-19 રસીઓનું હજુ સુધી ગર્ભાવસ્થામાં પરીક્ષણ કરવામાં આવ્યું નથી, તેથી જ્યાં સુધી વધુ માહિતી ન મળે ત્યાં સુધી જે લોકો ગર્ભવતી છે તેમની પાસે નિયમિત પણે આ રસી ન હોવી જોઈએ.

રસીકરણ અને રસીકરણ પરની સંયુક્ત સમિતિ (જેસીવીઆઈ)એ માન્યતા આપી છે કે રસીકરણના સંભવિત લાભો ખાસ કરીને કેટલીક ગર્ભવતી મહિલાઓ માટે મહત્વપૂર્ણ છે. આમાં એવા લોકોનો સમાવેશ થાય છે જેમને યેપ પકડવાનું જોખમ વધારે હોય અથવા ક્લિનિકલ સ્થિતિ ધરાવતા લોકો કે જે તેમને કોવિડ-19થી ગંભીર ગૂંચવણો સહન કરવાનું ખૂબ જ ઊંચું જોખમ લે છે. આ સંજોગોમાં, તમારે તમારા ડોક્ટર અથવા નર્સ સાથે રસીકરણની ચર્ચા કરવી જોઈએ, અને તમને લાગે છે કે આગળ વધીને રસી મેળવવી વધુ સારું છે.

જો તમે ગર્ભવતી છો, તો જ્યાં સુધી તમને વધુ જોખમ ન હોય ત્યાં સુધી તમને રસી ન આપવી જોઈએ. તમારી ગર્ભાવસ્થા પછી તમને રસી આપી શકાય છે. જો તમારી પાસે પહેલો ડોઝ હોય અને પછી ગર્ભવતી થઈ ગયો હોય, તો તમારે ગર્ભાવસ્થા પૂર્ણ થાય ત્યાં સુધી બીજો ડોઝ વિલંબકરવો જોઈએ, સિવાય કે તમને વધુ જોખમ ન હોય.

કોવિડ-19 રસીકરણ કર્યા પછી ગર્ભાવસ્થા ટાળવાની કોઈ સલાહ નથી.

# હું સ્તનપાન કરું છું, મારે શું કરવું જોઈએ?

સ્તનપાન કરાવતી રસીઓમાં અથવા સ્તનપાન પામેલા શિશુ પર કોવિડ-19 રસીઓની સલામતી અંગે કોઈ ડેટા નથી.

તેમ છતાં, કોવિડ-19 રસીઓને સ્તનપાન કરાવતી શિશુ માટે જોખમ હોવાનું માનવામાં આવતું નથી, અને સ્તનપાનના ફાયદા જાણીતા છે. આ કારણે જેસીવીઆઈએ સલાહ આપી છે કે સ્તનપાન કરાવતી વખતે રસી આપી શકાય છે. જો તમે સ્તનપાન કરી રહ્યા છો, તો તમે સ્તનપાન પૂરું ન થાય ત્યાં સુધી રાહ જોવાનું નક્કી કરી શકો છો અને પછી રસીકરણ કરાવી શકો છો.

## રસી કોની પાસે ન હોઈ શકે?

ખૂબ જ ઓછી સંખ્યામાં લોકો પાસે ન હોઈ શકે

કોવિડ-19 રસીઓ. આમાં તે લોકોનો સમાવેશ થાય છે જેમને કોઈપણ ઘટક પર ગંભીર એલર્જીક પ્રતિક્રિયા મળી છે

રસીમાં અથવા તે જ રસીના અગાઉના ડોઝ માં. જો તમને ક્યારેય તીવ્ર એલર્જીક પ્રતિક્રિયા મળી હોય તો તમારા ડોક્ટર અથવા નર્સ સાથે વાત કરો, કારણ કે વૈકલ્પિક રસી તમારા માટે ઉપલબ્ધ હોઈ શકે છે.

જો તમે હાલમાં તાવથી બીમાર છો અથવા છેલ્લા ૨૮ દિવસમાં સકારાત્મક કોવિડ-૧૯ પરીક્ષણ કર્યું છે તો તમારે પછીની મુલાકાત બુક કરવી જોઈએ.

## શું રસી મારી રક્ષા કરશે?

કોવિડ-19 રસીકરણથી તમે કોવિડ-19 રોગથી પીડાવાની સંભાવના ઘટાડશો. અભ્યાસોમાં રસીના એક જ ડોઝ પછી બેથી ત્રણ અઠવાડિયા સુધી ટૂંકા ગાળાનું ઉચ્ચ સ્તર જોવા મળ્યું છે, પરંતુ લાંબા ગાળાના રક્ષણ માટે બીજો ડોઝ જરૂરી છે.

રસીમાં સજીવો નથી, અને તેથી રોગપ્રતિકારક શક્તિના વિકાર વાળા લોકો માટે સલામત છે. આ લોકો રસીનો એટલો સારો જવાબ ન આપી શકે.

બધી દવાઓની જેમ, કોઈ રસી 100 ટકા અસરકારક નથી - કેટલાક લોકોને રસીકરણ હોવા છતાં પણ કોવિડ-19 મળી શકે છે, પરંતુ આ ઓછું ગંભીર હોવું જોઈએ.

# શું રસીની આડઅસર થશે?

બધી દવાઓની જેમ રસીઓ પણ આડઅસરનું કારણ બની શકે છે. આમાંના મોટા ભાગના હળવા અને ટૂંકા ગાળાના હોય છે, અને દરેકને તે નથી મળી રહ્યા.

જો તમને પ્રથમ ડોઝ પછી લક્ષણો હોય તો પણ તમારી પાસે બીજો ડોઝ લેવાની જરૂર છે.

## ખૂબ જ સામાન્ય આડઅસરોમાં સમાવેશ થાય છે:

- જ્યાં રસી પછી ઘણા દિવસો સુધી તમારું ઇન્જેક્શન હતું ત્યાં હાથમાં પીડાદાયક, ભારે લાગણી અને કોમળતા છે
- થાક લાગે છે
- માથાનો દુખાવો
- સામાન્ય દુખાવો, અથવા હળવા ફ્લૂ જેવા લક્ષણો

રસીકરણ પછી બેથી ત્રણ દિવસ સુધી હળવો તાવ આવી શકે છે પરંતુ ઊંચું તાપમાન અસામાન્ય છે અને તે સૂચવી શકે છે કે તમને કોવિડ-19 અથવા બીજો ચેપ છે. તમે પેરાસિટામોલનો સામાન્ય ડોઝ લઈ શકો છો (પેકેજિંગમાં સલાહને અનુસરો) અને આરામ તમને સારું લાગે તે માટે. થી વધુ ન કરો

સામાન્ય ડોઝ . અસામાન્ય આડઅસર એ સ્થાનિક ગંધિઓ પર સોજો છે.

રસીકરણને પગલે લક્ષણો સામાન્ય રીતે એક અઠવાડિયાથી પણ ઓછા સમય સુધી ટકી જાય છે. જો તમારા લક્ષણો વધુ ખરાબ થાય તેવું લાગે અથવા જો તમને લાગે તો ઓનલાઇન [111.wales.nhs.uk](https://111.wales.nhs.uk) જુઓ, અને જો જરૂરી હોય તો એનએચએસ 111 વેલ્સને 111 અથવા તમારી જીપી સર્જરી પર કોલ કરો. જો તમારા વિસ્તારમાં 111 ઉપલબ્ધ ન હોય તો 0845 46 47 પર કોલ કરો. એનએચએસ ૧૧૧ વેલ્સને કોલ લેન્ડલાઇન અને મોબાઇલથી મુક્ત છે. ૦૮૪૫ ૪૬ ૪૭ પર કોલની કિંમત પ્રતિ મિનિટ ૨૫ વત્તા તમારા ટેલિફોન પ્રોવાઇડરનો સામાન્ય એક્સેસ ચાર્જ છે.



જો તમે ડોક્ટર અથવા નર્સની સલાહ લો છો, તો ખાતરી કરો કે તમે તેમને તમારા રસીકરણ વિશે કહો (શક્ય હોય તો તેમને તમારું રસીકરણ કાર્ડ બતાવો) જેથી તેઓ તમારું યોગ્ય મૂલ્યાંકન કરી શકે.

તમે યલો કાર્ડ યોજના દ્વારા રસીઓ અને દવાઓને શંકાસ્પદ આડઅસરની જાણ પણ કરી શકો છો.

ભાગ્યે જ, કેટલાક લોકોને રસીકરણ પછી તરત જ એલર્જીક પ્રતિક્રિયા આવે છે. આ ભાગ અથવા શરીરના બધા ભાગને અસર કરતી ફોલ્લી અથવા ખંજવાળ હોઈ શકે છે. તેથી પણ ભાગ્યે જ, કેટલાક લોકોને રસીકરણ પછી તરત જ ગંભીર પ્રતિક્રિયા આવી શકે છે, જેના કારણે શ્વાસ લેવામાં તકલીફ પડે છે અને તે પડી શકે છે. આને એનાફિલેક્સી કહે છે અને તે અન્ય દવાઓ અને ખોરાક સાથે થઈ શકે છે. આ પ્રતિક્રિયાઓ દુર્લભ છે અને નર્સો તેમને સંચાલિત કરવા માટે તાલીમ આપવામાં આવે છે. જે લોકોની એનાફિલેક્સિક પ્રતિક્રિયા હોય છે તેમની સફળતાપૂર્વક સારવાર કરી શકાય છે અને સામાન્ય રીતે થોડા કલાકોમાં સાજા થઈ શકે છે.

## શું હું રસીમાંથી કોવિડ-19 પકડી

### શકું?

તમે રસીમાંથી કોવિડ-19 પકડી શકતા નથી. પરંતુ કોવિડ-19 પકડ્યું હોય અને તમારી રસીકરણ નિમણૂક પછી સુધી તમને લક્ષણો છે તેનો ખ્યાલ ન આવે તે શક્ય છે.

કોવિડ-19ના સૌથી મહત્વપૂર્ણ લક્ષણો નીચેનામાંથી કોઈ પણ ની તાજેતરની સ્થાપના છે:

- નવી સતત ઉધરસ
- ઊંચું તાપમાન
- નુકસાન, અથવા પરિવર્તન, તમારી સ્વાદ અથવા ગંધની સામાન્ય ભાવના
- કેટલાક લોકોને ગળામાં દુખાવો, માથાનો દુખાવો, નાક માં ભીડ, આડા, ઉબકા અને ઉલટી પણ થાય છે

જો તમને ઉપરના કોઈ લક્ષણો હોય તો ઘરે રહો અને ટેસ્ટ કરવાની વ્યવસ્થા કરો.

જો તમને લક્ષણો ની વધુ માહિતીની જરૂર હોય તો તમારી મુલાકાત

[111.wales.nhs.uk](http://111.wales.nhs.uk)



## હવે હું શું કરું?

તમને રસી ક્યારે અને ક્યાં લેવી તે વિશે માહિતી મળશે. તમારી મુલાકાતના દિવસે, વ્યવહારિક કપડાં પહેરો તેથી તમારા ઉપરના હાથને એક્સેસ કરવું સરળ છે. જો તમને સોયનો ડર હોય અથવા ચિંતા અનુભવતા હોય, તો તમને તમારી રસી આપતી વ્યક્તિને જણાવો. તેઓ સમજતા હશે અને તમને ટેકો આપી શકે છે.

તમારી પાસે પહેલો ડોઝ આવ્યા પછી, તમારે તમારી બીજી મુલાકાતમાં ભાગ લેવાની યોજના કરવાની જરૂર છે.

તમને લાંબા ગાળાનું શ્રેષ્ઠ રક્ષણ આપવા માટે રસીના બંને ડોઝ આપવા જરૂરી છે. તમારા કાર્ડને સુરક્ષિત રાખો અને ખાતરી કરો કે તમે તમારો બીજો ડોઝ મેળવવા માટે તમારી આગામી મુલાકાતમાં ભાગ લો.

## જો હું નિમણૂકના દિવસે અસ્વસ્થ છું તો મારે શું કરવું જોઈએ?

જો તમે તાવથી ખૂબ જ અસ્વસ્થ છો, તો તમે રસી મેળવવા માટે સ્વસ્થ ન થાઓ ત્યાં સુધી રદ કરવા અને રાહ જોવા માટે કોલ કરો. તમારે રસીમાં ભાગ ન લેવો જોઈએ

જો તમે સ્વ-અલગ કરી રહ્યા છો અથવા કોવિડ-19 પરીક્ષણ અથવા પરિણામની રાહ જોઈ રહ્યા છો તો મુલાકાત.



# શું હું રસી લીધા પછી કોઈને કોવિડ-19 આપી શકું?

રસી તમારી ગંભીર રીતે બીમાર થવાની સંભાવનાને ઘટાડશે. અમને હજી સુધી ખબર નથી કે તે તમને વાયરસ પકડવા અને પસાર કરતા અટકાવશે કે નહીં. તેથી, તે

તમારી આસપાસના લોકોની સુરક્ષા માટે તમે કોવિડ-19 માર્ગદર્શનનું પાલન કરવાનું ચાલુ રાખો તે મહત્વપૂર્ણ છે.

તમારી જાતને અને તમારા પરિવાર, મિત્રો અને સાથીઓનું રક્ષણ કરવા માટે તમારે હજી પણ જરૂરી છે:

- સામાજિક અંતરની પ્રેક્ટિસ કરો
- ફેસ માસ્ક પહેરો
- તમારા હાથને કાળજીપૂર્વક અને વારંવાર ધોઈ લો
- વર્તમાન માર્ગદર્શનને અનુસરો:  
[gov.wales/coronavirus](http://gov.wales/coronavirus)

## યાદ રાખો:

કોવિડ-19 નાક અથવા મોઢામાંથી શ્વાસ માંથી બહાર નીકળવામાં આવતી ટીપાં દ્વારા ફેલાય છે, ખાસ કરીને બોલતી વખતે અથવા ઉઘરસ ખાતી વખતે. દૂષિત વસ્તુઓ અને સપાટીઓ સાથે સંપર્ક કર્યા પછી તમારી આંખો, નાક અને મોઢાને સ્પર્શ કરીને પણ તેને ઉપાડી શકાય છે.

ત્રણ નિયમો  
વેલ્સને સુરક્ષિત રાખો

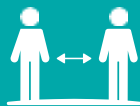


તમારા હાથને

વારંવાર ધોઈ લો



ફેસ માસ્ક પહેરો



૨ મી.થી

# વધુ જાણકારી

તમે કોવિડ-19 રસીઓ વિશે વધુ માહિતી શોધી શકો છો, જેમાં તેમની સામગ્રી અને

[https://111.wales.nhs.uk/coronavirus\(2019ncov\)](https://111.wales.nhs.uk/coronavirus(2019ncov)) and [www.gov.uk/government/collections/mhra-guidance-on-coronavirus-covid-19](http://www.gov.uk/government/collections/mhra-guidance-on-coronavirus-covid-19)

તમે આ સમયે અથવા યલો કાર્ડ એપ્લિકેશન

ડાઉનલોડ કરીને [coronavirus-](http://coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk)

[yellowcard.mhra.gov.uk](http://yellowcard.mhra.gov.uk) આડઅસરની જાણ

ઓનલાઇન કરી શકો છો.

એનએચએસ તમારી માહિતીનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરે છે તે જાણવા માટે, જીવનશૈલીસુખાકારી

[111.wales.nhs.uk/lifestylewellbeing/yourinfoyourrights](http://111.wales.nhs.uk/lifestylewellbeing/yourinfoyourrights)

આ પત્રિકાની વધુ નકલો ઓર્ડર કરવા માટે

[phw.nhs.uk](http://phw.nhs.uk) પર [phw.nhs.uk/services-and-teams/health-information-resources/](http://phw.nhs.uk/services-and-teams/health-information-resources/)

© Public Health Wales, January 2021

(with acknowledgement to Public Health England)

Version 2

ISBN 978-1-78986-154-211

