

ਵੀਡੀਓ:

ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਇਹ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ-

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਕੋਵਿਡ -19 ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾ ਲਿਆ ਹੈ? ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਟੀਕਾਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬੇ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਵਿਚ ਖੁਸ਼ੀ ਹੋਵੇਗੀ?

ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਟੀਕੇ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?

ਸਾਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਵੀਡੀਓ (ਲਗਭਗ 30 ਸਕਿੰਟ ਤੋਂ 1 ਮਿੰਟ) ਬਣਾਉਣ, ਜੋ ਸਥਾਨਕ ਐਨ.ਐਚ.ਐਸ. ਅਤੇ ਸਹਿਭਾਗੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕੰਪਿਊਟਰ ਮਾਧਯਮਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨਗੀਆਂ।

ਵੀਡੀਓ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਢੰਗ

ਕਦਮ 1. ਆਪਣੇ ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ 'ਤੇ ਵੀਡੀਓ ਫੰਕਸ਼ਨ ਲੱਭੋ। ਧਿਆਨ ਰਹੇ ਤੁਹਾਡਾ ਫੋਨ ਚੌੜੇ ਦਾਅ ਫੜਿਆ ਹੋਵੇ। ਵੀਡੀਓ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੈਟ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਫੋਟੋ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ (ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਮਰਾ ਸਟੈਂਡ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਖਾਸ ਸਮਾਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ) ਹੇ ਸਕੇ ਤਾਂ, ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕਦਮ 2. ਰਿਕਾਰਡ ਵਾਲਾ ਬਟਨ ਦਬਾਓ ਤੇ ਮੁਵੀ ਬਣਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

ਕਦਮ 3. ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

ਉਦਾਹਰਣ: "ਹੈਲੋ ਮੇਰਾ ਨਾਮ ਬਲਵਿੰਦਰ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਂ ਸਿੱਖ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚੋਂ ਹਾਂ ਅਤੇ ਐਨ.ਐਚ.ਐਸ. ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।

ਕਦਮ 4. ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ-

- ਮੈਂ ਟੀਕਾ ਇਸ ਲਈ ਲਗਵਾਇਆ ਕਿਉਂਕਿ...
- ਟੀਕਾ ਕੇਂਦਰ.....(ਤੁਹਾਡਾ ਤਜਰਬਾ)
- ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਸਹਿਯੋਗੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਾਂਗਾ ਕਿਉਂਕਿ...

ਉਦਾਹਰਣ: ਮੈਂ ਇਹ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਇਆ ਕਿਉਂਕਿ ਮੇਰਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕੋਵਿਡ ਨਾਲ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ। ਟੀਕੇ ਵਿੱਚ ਮਾਸ ਅਤੇ ਆਂਡਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤੇ ਈਥੇਨੋਲ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ- ਫਲ ਦੇ ਇਕ ਟੁਕੜੇ ਵਿਚਲੀ ਮਾਤਰਾ ਜਿੰਨੀ ... ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਟੀਕੇ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਾਂਗਾ ਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ-ਕਰਮਚਾਰੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸੁਣੀਆਂ-ਸੁਣਾਈਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਫੈਸਲਾ ਨਾ ਲਓ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ.....ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਿਉਂ ਨਾ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵੀਡੀਓ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਬਣਾਓ। ਬਲਿਕ ਉਪਰ ਲਿਖੀ ਸੂਚੀ ਵਿਚ ਹਰੇਕ ਵਿਸ਼ੇ 'ਤੇ ਵੀਡੀਓ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਧਾਰਮਿਕ ਆਗੂ ਹੋ (ਇਮਾਮ, ਗ੍ਰੰਥੀ, ਪਾਦਰੀ, ਪੁਜਾਰੀ) ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗੀ ਜਾਂ ਆਗੂ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਲਈ ਸਹੀ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਵੀਡੀਓ ਬਣਾਓ।

ਦੂਸਰੇ ਮੁੱਖ ਨੁਕਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਫਿਲਮਾਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਹਨ:

ਕੋਵਿਡ -19 ਟੀਕਾਕਰਣ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਦਾ ਸੱਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਹੈ।

ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਐਨ.ਐਚ.ਐਸ. ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਟੀਕੇ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਸਖਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਤਰੇ ਵਿਚ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਟੀਕਾ ਪਹਿਲਾਂ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸੱਦਾ ਮਿਲਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਦੀ ਅਪੀਲ ਕਰਾਂਗਾ। ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਅਜੇ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ, ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀ.ਪੀ. ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੁੱਲ ਗਿਆ ਹੈ। ਟੀਕਾਕਰਣ ਲਈ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਣਾਈ ਥਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਨ.ਐਚ.ਐਸ. ਤੋਂ ਵੀ ਪੱਤਰ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ – ਪਰ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀ.ਪੀ. ਵੱਲੋਂ ਸੱਦੇ ਦਾ ਹੀ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪੱਤਰ ਨੂੰ ਅਣਡਿੱਠਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਜਾਨਣ ਵਾਲੇ ਲਈ ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾ ਜਾਓ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਹਰ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨਾ ਪਏ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬਾਹਰ ਰਹੋ। ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਗਰਮ ਕੋਟ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਇਕ-ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਯਾਦ ਰੱਖੋ- ਆਪਣੇ ਟੀਕੇ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਜੀ.ਪੀ. ਜਾਂ ਐਨ.ਐਚ.ਐਸ. ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨਾ ਕਰੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਆਪ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਗੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਵਾਰੀ ਆਵੇਗੀ।

ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕੇ ਵਿਚ ਵਰਤੋਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਬਾਰੇ ਇਹ ਚਿੰਤਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਧਰਮ- ਇਸਲਾਮੀ, ਯਹੂਦੀ (ਆਪਣੇ ਧਰਮ ਅਨੁਸਾਰ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰੋ) ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਨਾ ਚਲੇ ਜਾਓ। ਤੁਹਾਡਾ ਇਮਾਮ / ਰੈਬਾਈ (ਆਪਣੇ ਧਰਮ ਅਨੁਸਾਰ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰੋ) ਹੁੰਦਿਆਂ, ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਕੀਨ ਦਿਵਾਉਣਾ

ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਅਜਿਹੀ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀ.ਪੀ. ਜਾਂ ਐਨ.ਐਚ.ਐਸ. ਤੋਂ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਦਾ ਸੱਦਾ ਮਿਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਾਂਗਾ ਕਿ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਆਪਣਾ ਟੀਕਾ ਕਰਵਾਓ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪ ਵੀ ਕਰਾਂਗਾ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਹੈ।

ਕਦਮ 5. ਆਪਣੇ ਵੀਡੀਓ ਇਸ ਈਮੇਲ- twb.comms@nhs.net 'ਤੇ ਭੇਜੋ
ਜਾਂ ਇਸ ਨੰਬਰ 07816535683 'ਤੇ ਵਟਸਅਪ ਕਰੋ।

ਇਹ ਵੀਡੀਓ ਭੇਜਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਿੰਪਿਊਟਰ ਮਾਧਯਮਾਂ ਉੱਪਰ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਦੀ ਸਾਨੂੰ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ।
