



## You can help stop the spread of COVID-19

**Protect yourself** – Getting vaccinated against COVID-19 is the best way to protect yourself from the virus, including from the recent and more serious variants. More than 1 billion people around the world have received the vaccine. It is proven to be safe.

**Return to normal** – It's also the best way to help yourself and everyone else return to normal activities – to keep business open, to visit with friends and family, or to travel.

**Get both doses** – It's important to get two doses of the vaccine for maximum protection.

**You can get your vaccine today** – Vaccines are available to anyone 12 and older who wants them.

Drop into any clinic in the city. Neighbourhood clinics are operating in several communities. No appointment is needed. Hundreds of spots are available every day.

To book an appointment for your vaccine or for more information, visit [OttawaPublicHealth.ca](https://ottawapublichealth.ca) or call **613-691-5505**. Service is available in multiple languages.

Vaccines are also available at many pharmacies in your neighbourhood or contact your physician to learn about primary care teams offering the vaccine.

**Help us reach community immunity!**

## Waxaad gacan ka geysan kartaa joojinta fiditaanka COVID-19

**Naftaada ilaali** - Iska tallaalida COVID-19 ayaa ah habka ugu wanaagsan ee aad naftaada uga ilaalin karto fayraska, oo ay ku jiraan noocyada kala duwan ee dhawaanahan halista sii darana wata. In ka badan 1 bilyan oo qof oo ku kala nool adduunka daafihiisa ayaa qaatay tallaalida. Waxaa la caddeeyay inay ammaan yihiin.

**Ku laabo sidii caadiga ahayd** - Sidoo kale waa habka ugu wanaagsan ee lagu caawin karo naftaada iyo qof walba oo kale si ay ugu laabtaan waxqabadyadii caadiga ahaa – si meheraddu u furnaato, aad booqato asxaabta iyo qoyska, ama safar aad gasho.

**Qaado laba kuuro** - Waxaa muhiim ah in la qaato laba kuuro oo tallaalida ah si aad u hesho difaac ugu sarreeya.

**Waxaad qaadan kartaa tallaaliga maanta** - Tallaaladu waxaa heli karo qof kasta oo jira 12 iyo wixii ka weyn oo rabo.

Tag rug caafimaad kasta oo magaalada kutaala. Rugaha caafimaad ee xaafaduhu waxay ka hawlgalaan bulshooyin dhowr ah. Wax ballan ah looma baahna. Boqolaal meelood ayaa la heli karaa maalin kasta.

Si aad ballanta tallaaliga u qabsato ama wixii macluumaad dheeraad ah, booqo [OttawaPublicHealth.ca](https://ottawapublichealth.ca) ama wac **613-691-5505**. Adeegga waxaa lagu heli karaa luqado badan.

Tallaalada ayaa sidoo kale laga heli karaa farmashiyeyaal badan oo ku yaal xaafaddaada ama la xirii dhakhtarkaaga si aad wax uga ogaato kooxaha daryeelka aasaasiga ah ee bixiya tallaalida.

**Naga caawi inaan gaarno xasaanadda bulshada!**

## يمكنك أن تساهم في منع انتشار كوفيد-19

**احم نفسك** – حصولك على اللقاح ضد كوفيد-19 هو أفضل وسيلة لحماية نفسك من الفيروس، بما في ذلك أشكاله المتغايرة الأخيرة والأخطر. لقد حصل أكثر من مليار شخص حول العالم على اللقاح. وقد ثبت أنه آمن.

**العودة إلى الحياة الطبيعية** – إنه أيضًا أفضل وسيلة لمساعدة نفسك والآخرين جميعًا على العودة إلى النشاطات الطبيعية – لإبقاء الأعمال مفتوحة، وزيارة الأصدقاء والعائلة، أو للسفر.

**احصل على جرعتي اللقاح** – من المهم أن تحصل على جرعتي اللقاح للتمتع بأكبر حماية.

**يمكنك الحصول على اللقاح اليوم** – اللقاح متوفر لأي شخص بعمر 12 سنة أو أكبر يود الحصول عليه. قم بزيارة أية عيادة في المدينة. تعمل العيادات المحلية في مواقع عديدة. لا تحتاج إلى موعد. مئات المواقع متاحة كل يوم.

لحجز موعد للحصول على لقاح، أو للحصول على مزيد من المعلومات، قم بزيارة [OttawaPublicHealth.ca](https://ottawapublichealth.ca) أو اتصل بالرقم **613-691-5505**. الخدمة متوفرة بعدة لغات.

كما يتوفر اللقاح في صيدليات عديدة بالقرب منك أو يمكنك الاتصال بالصيدلية التي تذهب إليها لتعرف المزيد عن طاقم الرعاية الذي يقدم اللقاح.

**ساعدنا على تحقيق المناعة المجتمعية!**



## Vous pouvez aider à arrêter la propagation de la COVID-19

**Protégez-vous** – être vacciné contre la COVID-19 est la meilleure façon de vous protéger contre le virus, y compris contre les variants récents plus graves. Plus de 1 milliard de personnes partout au monde ont reçu le vaccin, et il est prouvé qu'il est sans danger.

**Retour à la normale** – C'est aussi la meilleure façon de vous permettre, ainsi qu'à toute autre personne, de reprendre des activités normales – de garder les entreprises ouvertes, de rendre visite à des amis et de la famille, ou encore de voyager.

**Obtenez les deux doses** – C'est important d'obtenir deux doses du vaccin pour une protection maximale.

**Vous pouvez obtenir votre vaccin aujourd'hui même** – Les vaccins sont offerts à toute personne de 12 ans et plus qui veut les obtenir.

Passez dans n'importe quelle clinique de la ville. Des cliniques de quartier sont en activité dans plusieurs communautés. Aucun rendez-vous n'est nécessaire. Des centaines de places sont offertes tous les jours.

Pour prendre un rendez-vous pour votre vaccin ou pour plus d'information, visitez [SantePubliqueOttawa.ca](https://santepubliqueottawa.ca) ou composez le **613-691-5505**. Le service est offert dans de multiples langues.

Les vaccins sont offerts aussi dans de nombreuses pharmacies de votre quartier ou communiquez avec votre médecin pour vous renseigner sur les équipes de soins primaires offrant le vaccin.

**Aidez-nous à atteindre l'immunité communautaire!**

## 共同防止 COVID-19 的传播

**自我保护** – 接种 COVID-19 疫苗是远离病毒的最好方式，也能预防最近出现的更厉害的变种。全世界有超过一百万的人群已经接种了疫苗，事实证明接种疫苗很安全。

**回归正常生活** – 这也是大家回归正常生活的最好途径 – 开展商业活动、走亲访友或者自由旅行。

**接种两针** – 接种两针疫苗就能获得最大的免疫力。

**立即接种疫苗** – 12 岁及以上的人群都可以在诊所接种疫苗。很多的社区都有社区诊所，无需预约。每天都有大量的接种点提供服务。

若要预约接种疫苗或者了解详情，请访问 [OttawaPublicHealth.ca](https://ottawapublichealth.ca) 或者拨打 **613-691-5505**。有多种语言的服务可供选择。

您社区中很多药店都提供疫苗接种服务，也可以联系您的医师获得提供疫苗接种服务基础护理团队的信息。

**大家共建免疫社区**

## Puede ayudar a detener la propagación de COVID-19

**Protéjase:** vacunarse contra el COVID-19 es la mejor forma de estar protegido del virus y también lo protege de las variantes más recientes y más graves. En todo el mundo se han vacunado más de mil millones de personas. Se ha demostrado que la vacunación es segura.

**Volver a la normalidad:** también es la mejor forma de contribuir a retomar las actividades cotidianas: abrir negocios, visitar amigos y familiares o viajar.

**Vacúnese con ambas dosis:** es importante que se vacune con ambas dosis para obtener la mayor protección.

**Puede vacunarse hoy:** las vacunas están disponibles para todas las personas a partir de los 12 años de edad. Acérquese a cualquier clínica de la ciudad. Las clínicas de los barrios están funcionando en muchas comunidades. No se necesita solicitar un turno. Hay cientos de sitios disponibles todos los días.

Para solicitar un turno para aplicarse la vacuna o para obtener más información, ingrese en [OttawaPublicHealth.ca](https://ottawapublichealth.ca) o llame al **613-691-5505**. El servicio está disponible en distintos idiomas.

Las vacunas también están disponibles en muchas farmacias cercanas o comuníquese con su médico para obtener información sobre equipos de atención médica que ofrecen la vacuna.

**¡Ayúdenos a alcanzar la inmunidad comunitaria!**

[ottawa.ca](https://ottawa.ca)     **3-1-1**  
TTY/ATS **613-580-2401**