UK Health Security Agency

NHS

ਬਜ਼ੁਰਗ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ RSV ਵੈਕਸੀਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਗਾਈਡ

ਰੈਸਪੀਰੇਟਰੀ ਸਿੰਸੀਟੀਅਲ ਵਾਇਰਸ (RSV) ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮੁਫਤ RSV ਵੈਕਸੀਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜੋ:

- 1 ਸਤੰਬਰ 2024 ਨੂੰ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 75 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਪੂਰੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ
- 1 ਸਤੰਬਰ 2024 ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ 75 ਤੋਂ 79 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹਨ

A guide to the RSV vaccine for older adults - leaflet - Panjabi.indd 1 22/07/2024 12:09:45

RSV ਕੀ ਹੈ

ਰੈਸਪੀਰੇਟਰੀ ਸਿੰਸੀਟੀਅਲ ਵਾਇਰਸ (RSV) ਸਾਹ ਨਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਛੂਤ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। RSV ਦੀ ਲਾਗ ਅਕਸਰ ਜ਼ੁਕਾਮ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਖੰਘ, ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼, ਛਿੱਕ ਆਉਣਾ ਅਤੇ ਨੱਕ ਵਗਣਾ ਜਾਂ ਬੰਦ ਨੱਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰਘਰਾਹਟ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਮੂਨੀਆ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਾਨਲੇਵਾ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੋਈ ਖਾਸ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲਾਗਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਹਰ ਸਾਲ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ RSV ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। RSV ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਲ ਜਾਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

RSV ਦੀ ਲਾਗ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ RSV ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਆਉਂਦੇ ਹੋ

RSV ਸੰਕਰਮਣ ਸਾਰਾ ਸਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਹਰ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇਸਦੇ ਮਾਮਲੇ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

RSV ਖੰਘ ਅਤੇ ਛਿੱਕਾਂ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਖੰਘਦੇ ਜਾਂ ਛਿੱਕਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਢੱਕ ਕੇ (ਆਦਰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਟਿਸ਼ੂ ਨਾਲ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕੂਹਣੀ ਮੋੜ ਕੇ), ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਧੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹਨਾਂ ਉਪਾਵਾਂ ਨਾਲ ਵੀ RSV ਦੀ ਲਾਗ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣਾ ਹੈ।

ਵੈਕਸੀਨ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ

ਲਗਭਗ ਸਾਰੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੌਰਾਨ ਕਈ ਵਾਰ RSV ਸੰਕਰਮਣ ਹੋਏ ਹੋਣਗੇ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਗੰਭੀਰ RSV ਲਾਗ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਉਮਰ ਸਮੂਹ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹੋ, ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।

ਕੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਲੋਕ RSV ਵੈਕਸੀਨ ਲਈ ਯੋਗ ਹਨ

ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ RSV ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ RSV ਵੈਕਸੀਨ ਲਈ ਗਾਈਡ ਇੱਥੇ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ:

www.gov.uk/government/publications/respiratory-syncytial-virus-rsv-maternal-vaccination

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਹਰ ਸਾਲ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਨਹੀਂ, ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਸਾਲਾਂ ਲਈ ਚੰਗੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕਿਸ ਨੂੰ RSV ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ

1 ਸਤੰਬਰ 2024 ਨੂੰ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 75 ਸਾਲ ਦੇ ਹੋ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ RSV ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਬਜ਼ੁਰਗ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ RSV ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ 80 ਸਾਲ ਦੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਤੱਕ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਲਈ, ਇੱਕ ਕੈਚ ਅੱਪ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ 1 ਸਤੰਬਰ 2024 ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ 75 ਤੋਂ 79 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

75 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ?

ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ 75 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ 'ਤੇ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਜਾਂ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ RSV ਵੈਕਸੀਨ ਲੈ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ COVID-19 ਜਾਂ ਫਲੂ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲੱਗਣ ਦੀ ਮੁਲਾਕਾਤ 'ਤੇ RSV ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਕਲੀਨਿਕਲ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਮੈਂ ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਜਾਂ ਨਿਊਮੋਕੋਕਲ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ RSV ਵੈਕਸੀਨ ਲੈ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਹਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਟੀਕੇ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਲਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੀ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਲਗਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ

ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਭਗ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਵੈਕਸੀਨ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੱਗਰੀ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਐਲਰਜੀ ਹੋਈ ਹੈ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਮਾਮੂਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜ਼ੁਕਾਮ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ।

ਕੀ ਵੈਕਸੀਨ ਮੇਰੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰੇਗੀ

ਵੈਕਸੀਨ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ RSV ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕੋਈ ਵੀ ਵੈਕਸੀਨ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ RSV ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ RSV ਹੁੰਦੀ ਵੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਘੱਟ ਗੰਭੀਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਮੈਂ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਾਂਗਾ/ਗੀ

ਕਲੀਨਿਕਲ ਅਧਿਐਨਾਂ ਵਿੱਚ, RSV ਵੈਕਸੀਨ ਨੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਸਾਲਾਂ ਲਈ ਚੰਗੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ, ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚੱਲਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋਣਗੇ?

ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਕੇ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਕੁਝ ਦਰਦ, ਲਾਲੀ ਜਾਂ ਸੋਜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਸੀਜ਼ਨ ਵਿੱਚ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ 3 ਮਿਲੀਅਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਨ। ਦਿਮਾਗੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਇੱਕ ਸਥਿਤੀ ਜੋ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ, ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹਰ ਮਿਲੀਅਨ ਖੁਰਾਕ ਲਈ ਲਗਭਗ 5 ਕੇਸ ਸਨ। ਇਹੀ ਸਥਿਤੀ ਕਈ ਆਮ ਲਾਗਾਂ ਅਤੇ ਕੁਝ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੰਭੀਰ RSV ਸੰਕਰਮਣ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨਾਲੋਂ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣਾ ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਹੁਣ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ 75 ਸਾਲ ਦੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ 75 ਤੋਂ 79 ਸਾਲ ਦੇ ਉਮਰ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤਾਂ NHS ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਲਈ ਸੱਦਾ ਦੇਵੇਗਾ।

ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਆਪਣੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਰਸ, ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਐਬ੍ਰਿਸਵੋ ਨਾਮਕ RSV ਵੈਕਸੀਨ ਲਈ ਮਰੀਜ਼ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੀਫਲੈਟ ਇੱਥੇ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ:

www.medicines.org.uk/emc/product/15309/pil

ਤੁਸੀਂ ਯੈਲੋ ਕਾਰਡ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਸ਼ੱਕੀ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਮੁਫ਼ਤ ਫ਼ੋਨ ਲਾਈਨ 0800 731 6789 (ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸ਼ਾਮ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਯੈਲੋ ਕਾਰਡ ਐਪ ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਕੇ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ।

www.mhra.gov.uk/yellowcard

© Crown copyright 2024. Version 1. UK Health Security Agency Gateway Number 2024-261. Product code: C24RSV01PAN Panjabi. 1P 130k JULY 2024 (APS). To order more copies of this asset, please visit: www.healthpublications.gov.uk or call 0300 123 1002.
This leaflet is available as a BSL video, and audio file, in braille, large print and translated into 30 community languages.