

ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ (Covid-19) ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ

[ਪੰਜਾਬੀ] / PUNJABI

ਕੋਵਿਡ - 19 ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਰੋਗ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਦੀ ਨਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਕਰੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਵਾਇਰਸ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਘਰ ਬੈਠੇ ਰਹੋ- ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਦਾ ਕੋਈ ਸੰਕੇਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਾਂ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸਿਰਫ ਇਸ ਲਈ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ :

- ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨ ਲਈ - ਸਿਰਫ ਤਾਂ ਹੀ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ
- ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਲਈ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੌੜ, ਸੈਰ ਜਾਂ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਲਈ , ਇਕੱਲੇ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਡਾਕਟਰੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਲਈ - ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਕਿਸੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇਣ ਲਈ (ਕੈਮਿਸਟ ਤੇ ਜਾਣ ਲਈ), ਜਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ
- ਕੰਮ ਤੇ ਜਾਣ ਅਤੇ ਵਾਪਸ ਆਣ ਲਈ - ਪਰ ਸਿਰਫ ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਭ ਲੱਗਦਾ :

- ਉੱਚ ਤਾਪਮਾਨ/ਤੇਜ਼ ਬੁਖਾਰ - ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਜਾਂ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਲਈ ਗਰਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਇੱਕ ਨਵੀਂ, ਨਿਰੰਤਰ ਖੰਘ - ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਾਰ ਬਾਰ ਖੰਘਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ

ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ - ਅਤੇ ਸੰਭਾਵਤ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਰਹਿਣ ਲਈ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਜਨਤਕ ਤੌਰ ਤੇ ਦੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਇਕੱਠ - ਧਾਰਮਿਕ ਇਕੱਠ (ਸੰਸਕਾਰ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ) - ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸੇਧ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ - ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੁਰਮਾਨਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪੁਲਿਸ, ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਅਧਿਕਾਰੀ, ਅਤੇ ਸੈਨਾ ਜਨਤਕ ਇਹ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾ ਸਕਦੇ ਹਨ - ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ।

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਜ਼ਮਾਨਤ ਦੀ ਸ਼ਰਤ ਵਜੋਂ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਅਸਥਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁਅੱਤਲ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅਗਲੀ ਰਿਪੋਰਟਿੰਗ ਮਿਤੀ ਦੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਐਸਐਮਐਸ ਟੈਕਸਟ ਸੁਨੇਹਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋਗੇ। ਪਨਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਵੇਖੋ: <https://www.refugeecouncil.org.uk/latest/news/changes-to-home-office-asylum-resettlement-policy-and-practice-in-response-to-covid-19/>

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਕਿਸਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕੁਝ ਲੋਕ ਅਜਿਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰੇ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕੀ:

- ਕਿਸੇ ਅੰਗ ਦਾ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਹੋਇਆ ਹੈ
- ਕੁਝ ਖਾਸ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਲਹੂ ਜਾਂ ਬੋਨ ਮੈਰੋ ਕੈਂਸਰ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੂਕੈਮੀਆ, ਦੇ ਮਰੀਜ਼
- ਫੇਫੜੇ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਅਵਸਥਾ ਹੈ, ਸਈਸਟੀਕ ਫਾਈਬਰੋਸਿਸ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਦਮਾ ਦੇ ਮਰੀਜ਼
- ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਗ ਲੱਗਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- ਉਹ ਦਵਾਈ ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਗਰਭਵਤੀ ਹਨ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਟੀਮ ਵੱਲੋਂ ਐਤਵਾਰ 29 ਮਾਰਚ 2020 ਤੱਕ ਕੋਈ ਪੱਤਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਪੀ (ਡਾਕਟਰ) ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਪੀ (ਡਾਕਟਰ) ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਕਲੀਨੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਜੀਪੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਪੋਰਟ ਲਈ DOTW ਯੂਕੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ: **0808 1647 686** (ਇਹ ਕਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਨੰਬਰ ਹੈ) ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਕਰੋ clinic@doctorsoftheworld.org.uk

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰੀਏ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਹੈ :

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿਚ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਫੜਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਕੁਝ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ. ਜਿਵੇਂ ਕੀ:

- ਆਪਣਾ ਘਰ ਨਹੀਂ ਛੱਡਣਾ - ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨ, ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ
- ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਮੀਟਰ (3 ਕਦਮ) ਦੂਰ ਰਹੋ

ਦੋਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਲਈ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਬਾਹਰ ਛੱਡ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸਪੁਰਦਗੀ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, [ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ](#)।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਘਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪੱਤਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 12 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

[ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਹੈ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਪੂਰੀ ਸਲਾਹ ਪੜ੍ਹੋ ਇਥੇ: GOV.UK।](#)

In association with



ਸੰਭਾਵਤ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਸੰਕਰਮਣ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਰਹਿਣ ਲਈ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ



ਦਫਤਰ, ਸਕੂਲ, ਜੀਪੀ ਸਰਜਰੀ, ਫਾਰਮੈਸੀ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਨਾ ਜਾਓ



ਵੱਖ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਫਿਰ ਇਸਤੇਮਾਲ ਵਿੱਚ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ



ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਘੱਟ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਚੋ



ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਡਿਲਿਵਰ ਕਰਵਾਓ



ਮਿਲਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਾ ਬੁਲਾਓ



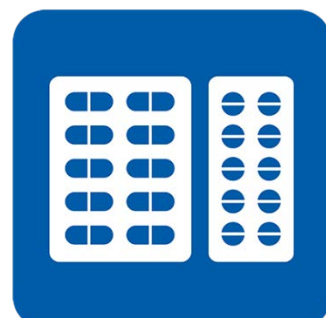
ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਕੱਲੇ ਸੌਣ



ਹੱਥ ਬਰਾਬਰ ਧੋਂਦੇ ਰਹੋ



ਜੱਮ ਕੇ ਪਾਣੀ ਪੀਓ



ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ (paracetamol) ਲਓ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਵੇਖੋ <https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance>

ਕਿੰਨਾ ਚਿਰਇਕੱਲਤਾ ਦੀ ਸੇਧ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਹੈ?

- ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 7 ਦਿਨ ਘਰ ਹੋਰਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਲਾਗੂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 14 ਦਿਨ ਘਰ ਹੋਰਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਪਰ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਆਉਣ ਤੋਂ 7 ਦਿਨ ਉਸ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿਚ ਹੋਰਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਉਹ 14 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹਨ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਿਸਦੀ ਉਮਰ 70 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਇਕ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ, ਗਰਭਵਤੀ ਹੈ ਜਾਂ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 14 ਦਿਨ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਿਤੇ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਘਰ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਇਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ

ਮੈਨੂੰ NHS 111 ਨਾਲ ਕਦੋਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

- ਤੁਸੀਂ ਇੰਨੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੀ ਵੀ ਦੇਖਣਾ, ਆਪਣਾ ਫੋਨ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ, ਪੜ੍ਹਨਾ ਜਾਂ ਮੰਜੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆਉਣਾ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ
- ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ 7 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ

ਮੈਂ NHS 111 ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰਾਂ?

ਤੁਸੀਂ ਅੱਗੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ [NHS 111 online coronavirus](#) ਸੇਵਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਨਲਾਈਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ 111 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਇਹ ਕਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਨੰਬਰ ਹੈ)। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਚਿੰਤਤ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਾਂ ?

ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਲਈ ਸਾਰੀਆਂ ਐਨਐਚਐਸ ਸੇਵਾਵਾਂ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਹਰੇਕ ਲਈ ਮੁਫਤ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਟੈਸਟਿੰਗ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਨਤੀਜਾ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਹੈ। ਐਨਐਚਐਸ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕਿਸੇ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਜਾਂਚ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ ?

- ਇਹ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਕੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸੈਕਿੰਡ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਬਰਾਬਰ ਧੋਂਦੇ ਰਹੋ
- ਘਰ ਰੁਕਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ

ਇਹ ਸਲਾਹ ਐਨਐਚਐਸ ਸਿਹਤ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਲਾਹ ਹੈ, ਮੂਲ ਦੇ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

- ਐਨਐਚਐਸ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ: <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/>
- <https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-guidance-on-social-distancing-and-for-vulnerable-people>
- WHO ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>