

# ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (Covid-19)

## ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ

### [ਪੰਜਾਬੀ] / PUNJABI

ਇਹ ਸਲਾਹ ਐਨਐਚਐਸ ਸਿਹਤ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਹਰ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਇੱਕ ਸਲਾਹ ਹੈ, ਚਾਹੇ ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੂਲ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ ।

Version 8 [15.12.2020]



## ਵਿਸ਼ਾ - ਸੂਚੀ

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਿਵੇਂ ਰਿਹਾ ਜਾਵੇ?

ਕੀ ਕਰੀਏ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹੋਣ?

ਸੰਭਾਵਤ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਸੰਕਰਮਣ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਰਹਿਣ ਲਈ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ(COVID-19)

ਕਿੰਨਾ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਇਕਾਂਤਤਾ ਦੀ ਇਕੱਲਤਾ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

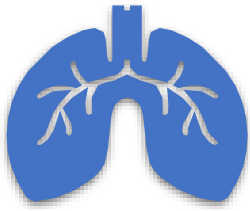
NHS 111 ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਹੈ?

NHS 111 ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਹੈ?

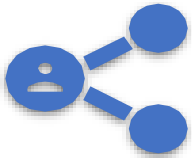
ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਹਾਲਾਤ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ?

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਲਈ ਕੀ ਕਰੀਏ?

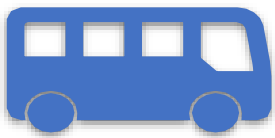
## ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਿਵੇਂ ਰਿਹਾ ਜਾਵੇ?



ਕੋਵਿਡ - 19 ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਰੋਗ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜੇ ਸਾਹ ਦੀ ਨਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅੰਗ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਸ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰਿਕ ਸੰਪਰਕ ਘਟਾ ਕੇ ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਜਿੰਨਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਸਕੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸਫਾਈ ਪ੍ਰਬੰਧ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀਆਂ ਉਮਰਾਂ ਦੇ ਲੋਕ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ - ਚਾਹੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਦਿੱਕਤਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਹੋਣ।



**ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਵਰਤਣਾ:** ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿੰਨਾਂ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਈਕਲ, ਤੁਰਨਾ ਜਾਂ ਡਰਾਇਵ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਵਰਤਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ, ਚੋਟੀ ਦੇ ਸਮਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਦੂਰੀ ਕਾਇਮ ਰੱਖੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਵਿੱਚ ਮੂੰਹ ਢੱਕਣ ਲਈ ਪਹਿਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੁਰਮਾਨਾ ਲੱਗੇਗਾ।



**ਕੰਮ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ:** ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਉੱਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਚੈੱਕ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਉੱਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਇਸ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰਹੇ ਕਿ 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਸਰੀਰਿਕ ਦੂਰੀ ਕਾਇਮ ਰਹੇ ਅਤੇ ਨਿਰੰਤਰ ਹੱਥ ਧੋਤੇ ਜਾਂ ਕਿਟਾਊਟਾਸ਼ਕ ਵਰਤੇ ਜਾਣ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕੰਮ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਬੰਧ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਯੰਤਰ ਦੀ ਉਪਲਬਧਤਾ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਮਾਲਕ ਤੋਂ ਪੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਪੁਲਿਸ ਅਤੇ ਫੌਜ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਉਪਾਅ, ਨਾਲ ਦੇ ਨਾਲ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਕਿ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਪਹੁੰਚ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਵਿੱਚ ਰੋਲ ਅਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਮਾਰਟ ਫੋਨ ਵਿੱਚ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਐਪ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੇਗੀ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਐਪ ਯੂਜ਼ਰ ਦੇ ਕਰੀਬੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹੋ ਜਿਸਦਾ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਟੈਸਟ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਹੈ। ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਸੰਪਰਕਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੈਸੇ ਤੁਸੀਂ ਭੁੱਲ ਜਾਵੋ ਜਿਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਗੁਪਤ ਅਤੇ ਅਗਿਆਤ ਰੱਖੀ ਜਾਵੇਗੀ।



ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, **NHS COVID-19 App** ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ। ਐਪ 16 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। 11 ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

<https://covid19.nhs.uk/information-and-resources-translated.html>



ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ **Protect Scotland App** ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਐਪ 16 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ: <https://www.protect.scot/>



ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉੱਤਰੀ ਆਇਰਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ **StopCOVID NI Proximity App** ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਐਪ 11 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

<https://www.nidirect.gov.uk/articles/coronavirus-covid-19-stopcovid-ni-proximity-app>

ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਿਕ ਅਥਾਰਟੀ ਕੋਲੋਂ ਕਿਸੇ ਸਥਾਨਿਕ ਲਾਕਡਾਊਨ ਸਬੰਧੀ ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹੋਣ।

ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ,

<https://www.gov.uk/government/publications/coronavirus-covid-19-meeting-with-others-safely-social-distancing>

ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ

<https://www.gov.scot/publications/coronavirus-covid-19-protection-levels/>

ਵੇਲਸ ਵਿੱਚ,

<https://sanctuary.gov.wales/covid-19>

ਉੱਤਰੀ ਆਇਰਲੈਂਡ ਵਿੱਚ

<https://www.health-ni.gov.uk/publications/guidance-accompany-health-protection-coronavirus-restrictions-no-2-regulations-northern-ireland-2020>

## ਕੀ ਕਰੀਏ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹੋਣ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ:

- ਉੱਚ ਤਾਪਮਾਨ – ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਜਾਂ ਪਿੱਠ ਛੁਹਣ ਉੱਤੇ ਗਰਮ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਨਵੀਂ, ਲਗਾਤਾਰ ਖੰਘ – ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਲਗਾਤਾਰ ਖੰਘਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਜਾਂ
- ਤੁਹਾਡੀ ਸਵਾਦ ਅਤੇ ਸੁੰਘਣ ਦੀ ਸੰਵੇਦਨਾ ਦਾ ਰੁਕਣਾ, ਜਾਂ ਬਦਲਣਾ (ਅਨੋਸਮੀਆ) – ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੁੱਝ ਵੀ ਸੁੰਘ ਜਾਂ ਸਵਾਦ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ, ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸੁੰਘਣ ਜਾਂ ਸਵਾਦ ਵਿੱਚ ਆਮ ਨਾਲੇ ਅਲੱਗ ਹਨ।



ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਕਦਮਾਂ ਦਾ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਹੋ ਸਕੇ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ:



**ਸਵੈ-ਇੱਕਲਤਾ:** ਘੱਟੋ ਘੱਟ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੋ ਅਤੇ [ਸੰਭਵ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਬਿਰਾ ਨੂੰ ਇੱਕਲੇ ਹੋਣ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼](#) ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਜਾਂ ਜਿਸ ਨੇ ਹਾਡਾ ਨਾਲ ਨੇੜੇ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ ਨੂੰ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਸਵੈ-ਇੱਕਲਾ ਹੋਣਾ ਹੋਵੇਗਾ।



ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਪੰਜ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ **ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਲਈ ਟੈਸਟ ਕਰਾਓ**: ਕੋਈ ਵੀ ਮੁਫਤ ਟੈਸਟ ਕਰਾ ਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਹੈ। 2 ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਟੈਸਟ ਕਰਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਟੈਸਟ ਲਈ ਉੱਥੇ ਹਾਸਿਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਟੈਸਟ ਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਨਤੀਜੇ ਟੈਕਸਟ ਸੰਦੇਸ਼, ਈਮੇਲ ਜਾਂ ਫੋਨ ਕਾਲ ਰਾਹੀਂ ਹਾਸਿਲ ਕਰੋਗੇ।

## ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਲਈ ਟੈਸਟ ਕਰਾਓ:



ਟੈਸਟ ਬੁੱਕ ਕਰਨ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਆਨਲਾਈਨ ਆਰਡਰ ਕਰਨ ਲਈ <https://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test> ਪਹੁੰਚੋ।

ਕਿਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਨਲਾਈਨ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇੰਗਲੈਂਡ, ਵੇਲਸ ਅਤੇ ਉੱਤਰੀ ਆਇਰਲੈਂਡ ਵਿੱਚ 119 'ਤੇ ਜਾਂ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ 0800 028 2816 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।



ਕਿਰ ਟੈਸਟ ਨਤੀਜੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਆਉਂਦੇ ਹਨ: ਤੁਸੀਂ ਸਵੈ-ਇੱਕਲਤਾ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਹੁਣ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਰਹੇ ਹਨ। ਘਰ ਦੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰ ਅਤੇ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਸੀ ਵੀ ਸਵੈ-ਇੱਕਲਤਾ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕਿਰ ਟੈਸਟ ਨਤੀਜੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਹਨ: ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦੇ ਦਸ-ਦਿਨ ਸਵੈ-ਇੱਕਲਤਾ ਵਿੱਚ ਪੂਰੇ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰੇਕ ਜਾਂ ਜਿਸ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਆਪਣੀ 10 ਦਿਨ ਸਵੈ-ਇੱਕਲਤਾ ਵਿੱਚ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਦੀ ਟਰੇਸਿੰਗ ਸੇਵਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੇਗੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਲੈਣ ਲਈ ਤਾਂ ਜੋ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਅੱਗੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁੱਛਣਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਕਿੱਥੇ ਗਏ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਇਮ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਹਿਚਾਣਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨੂੰ ਸਵੈ-ਇੱਕਲਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ 14 ਦਿਨਾਂ ਜਾਂ ਜਿਆਦਾ ਰਹਿਣਾ ਹੈ।

### ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ <https://www.gov.scot/publications/coronavirus-covid-19-test-and-protect-coronavirus-service/>

ਉੱਤਰੀ ਆਇਰਲੈਂਡ ਵਿੱਚ <https://www.publichealth.hscni.net/publications/test-trace-protect-step-step-guide-and-translations>

# ਸੰਭਾਵਤ ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ 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 ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਚੋ



ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਡਿਲਿਵਰ ਕਰਵਾਓ



ਮਿਲਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਾ ਬੁਲਾਓ



ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਕੱਲੇ ਸੌਣੋ



ਹੱਥ ਬਰਾਬਰ ਧੋਂਦੇ ਰਹੋ



ਜੱਮ ਕੇ ਪਾਣੀ ਪੀਓ



ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ (paracetamol) ਲਓ

ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੁਰਮਾਨਾ ਲੱਗੇਗਾ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਦੇਖੋ

<https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance>

## ਕਿੰਨਾ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਸੇਧ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਹੈ?

- ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 10 ਦਿਨ ਘਰ ਹੋਰਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਲਾਗ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 10 ਦਿਨ ਘਰ ਹੋਰਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਪਰ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਆਉਣ ਤੋਂ 10 ਦਿਨ ਉਸ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿਚ ਹੋਰਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਉਹ 10 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 10 ਦਿਨ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਿਤੇ ਹੋਰ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ

## ਮੈਨੂੰ NHS 111 ਨਾਲ ਕਦੋਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ 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 ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

## ਮੈਂ NHS 111 ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰਾਂ?

ਤੁਸੀਂ ਅੱਗੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਸਰਵਿਸ (<https://111.nhs.uk/covid-19>) 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 ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ “ਹਾਂ” ਵਿੱਚ ਜਵਾਬ ਦੇ ਕੇ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦਕ ਹਾਸਿਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਹਾਲਾਤ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ?

ਬਿਨਾਂ ਇਜਾਜ਼ਤ ਤੋਂ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਸਮੇਤ **ਇੰਗਲੈਂਡ** ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਯਾਤਰੀਆਂ ਤੋਂ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਲਈ ਸੁਲਕ ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਜਾਵੇਗਾ:

- ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਲਈ ਟੈਸਟ (ਭਾਵੇਂ ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਨਹੀਂ ਹੈ)
- ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦਾ ਇਲਾਜ – ਪਰ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਟੈਸਟ ਫਿਰ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕਿਸੇ ਵੀ ਇਲਾਜ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਖਰਚਾ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਲਟੀਸਿਸਟਮ ਸੋਜ ਸਿੰਡਰੋਮ ਪੈਦਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ COVID-19 ਲਈ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਏ ਹਨ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਜਾਂਚ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।

## ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਮੈਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਦਦ ਕਰਾਂ?

- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਕੇ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 20 ਸੈਕਿੰਡ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਬਰਾਬਰ ਧੋਂਦੇ ਰਹੋ
- ਸਾਵਧਾਨ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ
- ਇਸ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਿਆਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਮੂੰਹ ਢੱਕਣ ਦੀ ਰਾਏ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਸਰੀਰਿਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

- ਐਨਐਚਐਸ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ: <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/>
- WHO ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>