UK Health
Security
Agency

ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ: ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (ਕੋਵਿਡ-19) ਦੀ ਸੰਭਾਵੀ ਜਾਂ ਪੱਕੀ ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਸੇਧਾਂ

ਇਹ ਸੇਧ ਕਿਸਦੇ ਲਈ ਹੈ

ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਜਾਨਾਂ ਬਚਾਉਣ ਅਤੇ NHS ਦੀ ਰਖਿੱਆ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (ਕੋਵਿਡ-19) ਦੀ ਲਾਗ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕੀਏ।

ਇਹ ਸੇਧ ਇਸਦੇ ਲਈ ਹੈ:

- ਅਜਿਹੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ, ਜੋ ਕਿ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਸਮੇਤ ਜੋ ਟੈਸਟ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ
- ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ (ਭਾਵੇਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਜਾਂ ਨਾ)
- ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਉਸੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਨਤੀਜੇ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ

ਇਸ ਸੇਧ ਵਿੱਚ ਘਰ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ:

- ਇਕੱਲਾ ਰਹਿ ਰਿਹਾ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ
- ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਮੂਹ (ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਰਿਸ਼ਤਾ ਹੋ ਵੀ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਹੀਂ ਵੀ) ਜੋ ਇੱਕੋ ਪਤੇ 'ਤੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੋ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ, ਬਾਥਰੂਮਾਂ ਜਾਂ ਟੌਇਲਟਾਂ, ਜਾਂ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ

ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਬੋਰਡਿੰਗ ਸਕੂਲਾਂ ਜਾਂ ਹਾਲਸ ਆਫ ਰੈਜੀਡੈਂਸ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦੀ ਸਾਂਝੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਮੂਹ ਜੋ ਕਿ ਖਾਨਾਬਦੋਸ਼ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਜਿਉਂਦਾ ਹੈ ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਜੋ ਯਾਤਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸਾਈਟਾਂ, ਵਾਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਨਹਿਰੀ ਕਿਸ਼ਤੀਆਂ 'ਤੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ ਪਰ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਉਸੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵੱਖਰੀ ਸੇਧ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਿਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਯੂਕੇ ਪਹੁੰਚੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਵੱਖਰਾ ਰੱਖਣ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਸੇਧ ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਲੱਛਣ

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਲੱਛਣ ਹਨ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੋਣੀ:

- ਨਵੀਂ ਨਿਰੰਤਰ ਖੰਘ
- ਤੇਜ਼ ਬੁਖ਼ਾਰ
- ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਆਦ ਜਾਂ ਸੁੰਘਣ ਦੇ ਆਮ ਅਹਿਸਾਸ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ, ਜਾਂ ਇਸਦਾ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣਾ (ਅਨੋਸਮੀਆ)

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਕੋਵਿਡ-19 ਇੱਕ ਮਾਮੂਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਪਰ ਦਿੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਹਲਕੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਘਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਕਈ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਵੀ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਹੋਰ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ -19 ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕੇ ਦੀ ਇੱਕ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਖੁਰਾਕਾਂ ਮਿਲ ਗਈਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਲੇ ਵੀ ਇਸ ਸੇਧ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਹਾਲੇ ਵੀ ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਪਕੜ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਓ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੱਕ ਫੈਲਾਓ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾ ਲਿਆ ਹੋਵੇ।

ਮੁੱਖ ਸੁਨੇਹੇ

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਜਾਂ ਟੈਸਟ ਦੇ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਨਤੀਜੇ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ PCR ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਾਂ ਵੀ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕੇ ਦੀਆਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਖੁਰਾਕਾਂ ਮਿਲ ਗਈਆਂ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। 16 ਅਗਸਤ ਤੋਂ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੀਕਾ ਲੱਗ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 18 ਸਾਲ ਅਤੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਹੋਣ 'ਤੇ ਜਿਸਦਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੋਏਗੀ ।

ਜੇ NHS ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟ੍ਰੇਸ ਦੁਆਰਾ ਸੂਚਨਾ ਦੇ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਜੁਰਮਾਨਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ[1] । ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਖੁਦ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਾਪੇ ਜਾਂ ਸਰਪ੍ਰਸਤ ਹੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਵੱਖਰਾ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ NHS ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟ੍ਰੇਸ ਸਪੋਰਟ ਭੁਗਤਾਨ ਸਕੀਮ ਦੁਆਰਾ £500 ਦੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਭੁਗਤਾਨ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਟੈਸਟ

ਇਸ ਵੇਲੇ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੈ, ਮੁੱਖ 2 ਕਿਸਮ ਦੇ ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ:

- ਪੋਲੀਮੇਰੇਸ ਚੇਨ ਰਿਐਕਸ਼ਨ (PCR) ਟੈਸਟ
- ਲੈਟਰਲ ਫਲੋ ਡਿਵਾਈਸ ਐਂਟੀਜਨ (LFD) ਟੈਸਟ - ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੈਪਿਡ ਲੈਟਰਲ ਫਲੋ ਟੈਸਟ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

PCR ਟੈਸਟ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਦੇ RNA (ਰਿਬੋਨੁਕਲਿਕ ਐਸਿਡ, ਜੈਨੇਟਿਕ ਸਮੱਗਰੀ) ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। PCR ਟੈਸਟ ਸਭ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟ ਹਨ। ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ 'ਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਲੈਬੋਰਟਰੀ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕੀਤੀ

[1] ਇਸ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਇਸ ਵਿੱਚ ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟ੍ਰੇਸ ਸੰਪਰਕ ਟ੍ਰੇਸਰ/ਕਾਲ ਹੈਂਡਲਰ, NHS ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟ੍ਰੇਸ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਸਥਾਨਕ ਅਥਾਰਟੀ ਸੰਪਰਕ ਟ੍ਰੇਸਰ, ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਇੰਗਲੈਂਡ ਸਿਹਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਟੀਮਾਂ ਅਤੇ NHS ਸਟਾਫ਼ (ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਸੰਪਰਕਾਂ ਲਈ) ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ

ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ PCR ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਉਹ ਲੋਕ, ਜੋ ਉਸੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਵੀ PCR ਟੈਸਟ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗ ਲੱਗਣ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਣ।

LFD ਟੈਸਟ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਖੋਜਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਟੈਸਟ ਵਾਂਗ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸਰਲਤਾ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। LFD ਟੈਸਟ ਸਾਰੇ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ PCR ਟੈਸਟਾਂ ਜਿੰਨੇ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ PCR ਟੈਸਟਾਂ ਵਾਂਗ ਹੀ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਦੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਓਨੀ ਹੀ ਸੰਖਿਆ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ, LFD ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਨਿਯਮਿਤ ਟੈਸਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ 'ਤੇ LFD ਟੈਸਟਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਇਹ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਨੂੰ 'ਬਿਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਟੈਸਟਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ' ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲਾਗ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕੇ ਦੀ ਇੱਕ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਖੁਰਾਕ ਮਿਲ ਗਈ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਟੀਕਾ ਲੱਗ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋਣ, ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਕਰਕੇ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਘੱਟ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਤਕ ਫੈਲਣ ਦੀ ਵੀ ਘੱਟ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ, ਪਰ ਅਜੇ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਹੋਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਾਂ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਲੇ ਵੀ ਇਸ ਸੇਧ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕੇ ਦੀ ਇੱਕ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਖੁਰਾਕ ਮਿਲ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਲਾਗ ਫੈਲਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਦਾ ਘੱਟ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇਗੀ।

16 ਅਗਸਤ ਤੋਂ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਹੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪੂਰਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ 18 ਸਾਲ 6 ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੋਏਗੀ। ਪਰਿਵਾਰਕ ਸੰਪਰਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ

ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਤੀਜੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ, ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਵੀ ਅਲੱਗ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਭਾਗ ਵੇਖੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਜਾਂ 119 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ, PCR ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ । ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹੋਮ ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ, ਟੈਸਟ ਸਾਈਟ 'ਤੇ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਜਾਂ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰ ਰਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਖਾਸ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਕੰਮ, ਸਕੂਲ, ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਜਾਓ, ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਜਾਂ ਟੈਕਸੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਉਹ ਹਾਲਾਤ ਦੇਖੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਟੈਸਟ ਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ, ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ, ਉਹਨਾਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਮੀਟਰ ਦੂਰ ਰਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਘਰ ਤੁਰੰਤ ਵਾਪਸ ਘਰ ਆ ਜਾਓ।

ਜੇ NHS ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟ੍ਰੇਸ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਸਟ ਦੇ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਨਤੀਜੇ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਇਕੱਲਤਾ ਦੀ ਮਿਆਦ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕੁਝ ਖਾਸ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇ ਇਲਾਵਾ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਸਹਾਇਕ LFD ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਇਆ ਸੀ ਜਿਸ ਦੇ ਬਾਅਦ ਨੈਗੇਟਿਵ PCR ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ । ਤੁਹਾਡੀ ਇਕੱਲਤਾ ਮਿਆਦ ਉਸ ਵੇਲੇ ਤੁਰੰਤ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਏ ਸਨ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਲਿਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਤੁਹਾਡੀ ਅਲੱਗ ਰਹਿਣ ਦੀ ਮਿਆਦ ਵਿੱਚ ਉਹ ਦਿਨ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਏ ਸਨ (ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ ਤਾਂ ਜਿਸ ਦਿਨ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਲਿਆ ਗਿਆ ਸੀ), ਅਤੇ ਅਗਲੇ 10 ਪੂਰੇ ਦਿਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਹੈ ਕਿ, ਉਦਾਹਰਨ ਵਾਸਤੇ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ 15 ਤਾਰੀਖ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਏ ਸਨ (ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਸਨ ਪਰ ਤੁਹਾਡਾ ਪਹਿਲਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟ 15 ਤਾਰੀਖ ਨੂੰ ਲਿਆ ਗਿਆ ਸੀ), ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਇਕੱਲਤਾ ਮਿਆਦ 25 ਤਾਰੀਖ ਨੂੰ 23:59 ਵਜੇ ਸਮਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਕਸਟ, ਈਮੇਲ ਜਾਂ ਫੋਨ ਦੁਆਰਾ NHS ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟ੍ਰੇਸ ਸੇਵਾ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਲੌਗ-ਇਨ ਕਰਨ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਈ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਕਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਏ ਸਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇਹ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਛੂਤਕਾਰੀ ਹੋਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਕੌਣ ਆਇਆ ਸੀ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤਾਜ਼ਾ ਸੰਪਰਕਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਪਛਾਣ ਨਹੀਂ ਦੱਸੀ ਜਾਏਗੀ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਵਿਆਪਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਅਦਾ ਕਰੇਗੀ।

10 ਪੂਰੇ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਚਲੇ ਗਏ ਹਨ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ ਖੰਘ ਜਾਂ ਅਨੋਸਮੀਆ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਜੋ ਕਈ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤਕ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਆਮ ਰੁਟੀਨ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ 10 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਲੇ ਵੀ ਉੱਚ ਬੁਖ਼ਾਰ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਂਝ ਤੁਹਾਡੀ ਤਬੀਅਤ ਖਰਾਬ ਹੈ, ਤਾਂ ਘਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਟੈਸਟ ਦੇ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਨਤੀਜੇ ਕਾਰਨ ਅਲੱਗ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਇਕੱਲਤਾ ਮਿਆਦ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਲੱਛਣ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 10 ਪੂਰੇ ਦਿਨ ਗਿਣਦੇ ਹੋਏ 10 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵੱਖਰੀ ਮਿਆਦ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਅਲੱਗ ਰਹਿਣ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਮਿਆਦ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਇਸ ਸੇਧ ਵਿਚਲੇ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਦੁਬਾਰਾ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਲੇ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਹਲਕੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਗੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਗੜ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਮੈਡੀਕਲ ਸਹਾਇਤਾ ਲਓ।

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਤੋਂ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਦੂਰ ਰਹੋ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਉਹ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹਨ। ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਜਦੋਂ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ ਤਾਂ ਸਾਂਝੇ ਸਥਾਨਾਂ ਜਿਵੇਂ ਰਸੋਈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਖਾਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਲੈ ਜਾਓ। ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਾਂਝੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਵੇਲੇ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਕਵਰਿੰਗ ਜਾਂ ਇੱਕ ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ।

ਕਸਰਤ ਆਪਣੇ ਘਰ, ਬਗੀਚੇ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਬਾਹਰੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਲਾਗ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਆਮ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਸਾਰੇ ਉਪਾਅ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ, ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਇਸ ਸੇਧ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਕਿਸੇ ਯਾਤਰੀ ਸਾਈਟ 'ਤੇ, ਵਾਹਨ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਨਹਿਰ ਦੀ ਕਿਸ਼ਤੀ 'ਤੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸੈਨੀਟੇਸ਼ਨ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਜਗ੍ਹਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਸਭ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰਕ ਸਲਾਹ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਜੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਵਿਡ-19 PCR ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਨੈਗੇਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ PCR ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਨੈਗੇਟਿਵ ਹੈ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਲੇ ਵੀ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਾਇਰਲ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜ਼ੁਕਾਮ, ਫਲੂ ਜਾਂ ਦੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਕੀੜੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤਕ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸਤ ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ ਲੱਗੀਆਂ ਸਨ ਤਾਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਹੋਰ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਵੋ।

ਤੁਸੀਂ ਅਲੱਗ ਰਹਿਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਜਦ ਤਕ:

- ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਹੋ ਅਤੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸਤ ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ ਨਹੀਂ ਆਈਆਂ ਹਨ
- ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ
- ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਨਹੀਂ ਆਇਆ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ NHS ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟ੍ਰੇਸ ਦੁਆਰਾ ਇਹ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਕਾਰਨ ਅਲੱਗ ਰਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਰਹਿਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਦ ਨੂੰ ਵੱਖਰਾ ਰੱਖਣ ਦੀ ਮਿਆਦ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਟੈਸਟ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ PCR ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰਤਿਰੱਖਿਆ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰ ਲਈ ਹੋਵੇਗੀ। ਪਰ, ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਗਰੰਟੀ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ

ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਕੋਈ ਪ੍ਰਤਿਰੱਖਿਆ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰ ਲਵੇਗਾ, ਜਾਂ ਇਹ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤਕ ਰਹੇਗੀ। ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਲਾਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ PCR ਟੈਸਟ ਦਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਰਹਿਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ।

ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸਦਾ ਪਹਿਲਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ PCR ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਸੀ, ਉਸ ਦਾ ਉਸ ਟੈਸਟ ਦੇਂ 90 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੁਬਾਰਾ ਟੈਸਟ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਦ ਤਕ ਕਿ ਉਸ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਕੋਈ ਨਵੇਂ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਨਾ ਹੋਏ ਹੋਣ।

ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੇ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਕੋਵਿਡ-19 PCR ਟੈਸਟ ਦੇ 90 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇੱਕ LFD ਐਂਟੀਜੇਨ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਜਾਂ ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਟੈਸਟਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ, ਅਤੇ ਇਸ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਇਸ ਸੇਧ ਵਿਚਲੇ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ PCR ਟੈਸਟ ਦੇ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਨਤੀਜਾ ਆਏ ਹੋਏ 90 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋ ਗਏ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਕੋਈ ਨਵੇਂ ਲੱਛਣ, ਜਾਂ ਪਾਜ਼ੀਟਵ LFD ਐਂਟੀਜੇਨ ਜਾਂ PCR ਟੈਸਟ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਸੇਧ ਵਿਚਲੇ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਦੁਬਾਰਾ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਟੈਸਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ

ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ, LFD ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਨਿਯਮਿਤ ਟੈਸਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਿਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਟੈਸਟਿੰਗ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਹ ਬਿਮਾਰ ਨਹੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਲਾਗ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲਾਉਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਸਕਣ।

ਬਿਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ LFD ਟੈਸਟਿੰਗ ਉਸ ਵੇਲੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਟੈਸਟ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। LFD ਟੈਸਟਾਂ ਲਈ ਆਰਡਰ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਜੇ LFD ਟੈਸਟ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਸੇਧ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਾਲੋ-ਅਪ PCR ਟੈਸਟ ਲਈ ਵੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

LFD ਟੈਸਟ 2 ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਕਰਵਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਟੈਸਟ ਉਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਆਪਰੇਟਰ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ ਆਪਣੇ ਆਪ ਟੈਸਟ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਆਪਰੇਟਰ ਟੈਸਟ 'ਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਨਤੀਜੇ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਦਾ ਹੈ

- ਘਰ ਵਿੱਚ (ਸਵੈ-ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤਾ) ਟੈਸਟ ਉਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਖੁਦ ਟੈਸਟ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨਤੀਜੇ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ PCR ਟੈਸਟ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਨਾਲ LFD ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ LFD ਟੈਸਟ ਇੱਕ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਟੈਸਟ ਸੀ, ਅਤੇ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਜੁਰਮਾਨਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ NHS ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟ੍ਰੇਸ ਸਪੋਰਟ ਭੁਗਤਾਨ ਸਕੀਮ ਦੁਆਰਾ £500 ਦੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਭੁਗਤਾਨ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਅਤੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ LFD ਟੈਸਟ ਦੇ 2 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ PCR ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਫਾਲੋ-ਅਪ PCR ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਦਿਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਸੇਧ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਫਾਲੋ-ਅਪ PCR ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਨੈਗੇਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੋ, ਅਤੇ ਇਹ PCR ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ LFD ਟੈਸਟ ਦੇ 2 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਲਿਆ ਗਿਆ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਨੂੰ NHS ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟ੍ਰੇਸ ਦੁਆਰਾ ਦੱਸਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਰ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇ:

- ਇਸ PCR ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਫਾਲੋ-ਅਪ PCR ਟੈਸਟ ਨਾ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਡਾ ਫਾਲੋ-ਅਪ PCR ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ LFD ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਤੋਂ 2 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਾਅਦ ਲਿਆ ਗਿਆ ਸੀ

ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ LFD ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਦੇ ਬਾਅਦ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣਾ ਫਾਲੋ-ਅਪ PCR ਟੈਸਟ ਬੁੱਕ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ (ਸਵੈ-ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤਾ) LFD ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ LFD ਟੈਸਟ ਇੱਕ ਘਰ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਗਿਆ ਸੀ (ਸਵੈ-ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤਾ), ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਸਾਰੀ ਸੇਧ ਦੀ

ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਫਾਲੋ-ਅਪ PCR ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਫਾਲੋ-ਅਪ PCR ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਨੈਗੇਟਿਵ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ

ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖੋ। ਕੰਮ, ਸਕੂਲ, ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਜਾਓ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਜਾਂ ਟੈਕਸੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ। 16 ਅਗਸਤ ਤੋਂ, ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪੂਰਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ 18 ਸਾਲ ਅਤੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਸੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ 'ਤੇ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੋਏਗੀ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਭਾਗ ਦੇਖੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕੇ ਦੀ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਸਿਰਫ ਮਿਲੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਲੇ ਵੀ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਏਗੀ।

ਤੁਹਾਡੀ ਇਕੱਲਤਾ ਅਵਧੀ ਵਿੱਚ ਉਹ ਦਿਨ, ਜਿਸ ਦਿਨ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੋਈ ਸੀ (ਜਾਂ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਸਨ, ਤਾਂ ਜਿਸ ਦਿਨ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਟੈਸਟ ਲਿਆ ਗਿਆ ਸੀ) ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਪੂਰੇ 10 ਦਿਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਹੈ ਕਿ, ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਤੁਹਾਡੀ 10 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਇਕੱਲਤਾ ਮਿਆਦ ਮਹੀਨੇ ਦੀ 15 ਤਾਰੀਖ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਇਕੱਲਤਾ ਮਿਆਦ 25 ਤਾਰੀਖ ਨੂੰ 23:59 ਵਜੇ ਖਤਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਆਮ ਰੁਟੀਨ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸੰਪਰਕ ਵਜੋਂ ਪਛਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ NHS COVID-19 ਐਪ ਸਮੇਤ, NHS ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟ੍ਰੇਸ ਦੁਆਰਾ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟ੍ਰੇਸ ਸਪੋਰਟ ਪੇਮੇਂਟ ਸਕੀਮ ਦੇ ਤਹਿਤ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਅਥਾਰਟੀ ਤੋਂ £500 ਦੇ ਭੁਗਤਾਨ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਾਪੇ ਜਾਂ ਸਰਪ੍ਰਸਤ ਹੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਇਸ ਭੁਗਤਾਨ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲ ਹੋਣ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਜੁਰਮਾਨਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ £1000 ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮਾਪੇ ਜਾਂ ਸਰਪ੍ਰਸਤ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹਨ ਕਿ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ, ਜੇ ਉਸਦਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ NHS ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟ੍ਰੇਸ ਦੁਆਰਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਖੁਦ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪਰਿਵਾਰਕ ਸੰਪਰਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 16 ਅਗਸਤ ਤੋਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ

16 ਅਗਸਤ ਤੋਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੋਏਗੀ ਜੇਤੁਸੀਂ ਉਸੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਪੂਰਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 18 ਸਾਲ 6 ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕਾ ਪਰਖ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਵੇਲੇ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰੀ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ

ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ UK ਵਿੱਚ MHRA ਦੁਆਰਾ ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕੇ ਨਾਲ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਟੀਕੇ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਖੁਰਾਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 14 ਦਿਨ ਬੀਤ ਗਏ ਹਨ।

NHS ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟ੍ਰੇਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਵਜੋਂ ਪਛਾਣਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕਾਨੂੰਨੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਸਟਿੰਗ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਬਾਰੇ ਸੇਧ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਣ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ PCR ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੇ 90 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ PCR ਟੈਸਟ ਦਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਨਤੀਜਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ PCR ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਕੋਈ ਨਵੇਂ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਲਾਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ PCR ਟੈਸਟ ਦਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਉਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ।

ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ,ਫਿਰ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਲ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤਕ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ । ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਜੋਂ ਪਛਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੇਧ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਕੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। PCR ਟੈਸਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨਾ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਬੰਦ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ
- ਬੰਦ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢੱਕਣਾ
- ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨਾ
- ਨਿਯਮਿਤ LFD ਟੈਸਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ

ਇਹ ਸਲਾਹ ਉਦੋਂ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਮਚਾਰੀ ਹੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸੰਪਰਕ ਵਜੋਂ ਪਛਾਣਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਛੋਟ ਹੈ, ਤਾਂ ਵਾਧੂ ਸੇਧ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

18 ਸਾਲ 6 ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਵਿਦਿਅਕ ਜਾਂ ਬਾਲ-ਦੇਖਭਾਲ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਜੋਂ ਪਛਾਣਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਵਾਂਗ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਜਾਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਥਾਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਚਿਹਰਾ ਢੱਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਨਤਕ ਜਾਂ ਸਮਰਪਿਤ ਆਵਾਜਾਈ 'ਤੇ ਯਾਤਰਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਇਹ ਪਹਿਨੇ ਜਾਣ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਹਲਕੇ ਹੀ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਕਰ ਦਿਓ, ਕੋਵਿਡ-19 PCR ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੇਧ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੰਪਰਕ ਵਜੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ PCR ਟੈਸਟ

ਤੁਸੀਂ ਇੱਕੋ PCR ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਗ ਲੱਗਣ ਦਾ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। PCR ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ NHS ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟ੍ਰੇਸ ਦੀ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਵਾਇਰਸ ਚਲਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ। ਉਹ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਤਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ 10 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਇਕੱਲਤਾ ਮਿਆਦ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਇਹ PCR ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ NHS ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟ੍ਰੇਸ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰ ਸਕੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਹੋਮ ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ ਮੰਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਟੈਸਟ ਸਾਈਟ 'ਤੇ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਬੁੱਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰੇਲੂ PCR ਟੈਸਟਿੰਗ ਸੇਵਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਟੈਸਟ ਸਾਈਟ ਦੀ

ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਟੈਸਟ ਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਮੀਟਰ ਦੂਰ ਰਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਤੁਰੰਤ ਘਰ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਓ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰੇਲੂ ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ ਦਾ ਆਰਡਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਰਤ ਕੇ ਵਾਪਸ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ PCR ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਨੈਗੇਟਿਵ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਲੇ ਵੀ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਦ ਤਕ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ 10 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਇਕੱਲਤਾ ਮਿਆਦ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲੇ ਵੀ ਲਾਗ-ਗ੍ਰਸਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ PCR ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਘਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪੂਰੇ 10-ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਇਕੱਲਤਾ ਮਿਆਦ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਇਸ ਗੱਲ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮੂਲ 10 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਇਕੱਲਤਾ ਮਿਆਦ ਵਿੱਚ ਕਿੱਥੇ ਹੋ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਕੁੱਲ ਇਕੱਲਤਾ ਮਿਆਦ 10 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਲੰਮੀ ਹੋਵੇਗੀ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੇ 90 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ PCR ਟੈਸਟ ਦਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਨਤੀਜਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ PCR ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਕੋਈ ਨਵੇਂ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਲਾਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ PCR ਟੈਸਟ ਦਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਰਹਿਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ।

ਉਸ ਵੇਲੇ LFD ਟੈਸਟ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੰਪਰਕ ਵਜੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ LFD ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਬਿਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਟੈਸਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤਕ ਇਹ ਟੈਸਟ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਮਿਆਦ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਬਿਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਟੈਸਟਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਾ ਜਾਓ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ LFD ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਨੈਗੇਟਿਵ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਲੇ ਵੀ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ 10 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਇਕੱਲਤਾ ਮਿਆਦ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲੇ ਵੀ ਲਾਗ-ਗ੍ਰਸਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ LFD ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਨੈਗੇਟਿਵ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਫਾਲੋ-ਅਪ PCR ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਉਸ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੰਪਰਕ ਵਜੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਲੱਗ ਰਹਿਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ PCR ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਘਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਪੂਰੇ 10 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਇਕੱਲਤਾ ਮਿਆਦ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅਸਲ 10 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਇਕੱਲਤਾ ਮਿਆਦ ਵਿੱਚ ਹੋ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਕੁੱਲ ਇਕੱਲਤਾ ਮਿਆਦ 10 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਲੰਮੀ ਹੋਵੇਗੀ।

ਜੇ ਇਸ ਮਿਆਦ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਘਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ 10 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਅਲੱਗ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਘਰ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ

ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਸਮੇਤ, ਸਮਾਜਕ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਲਈ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸੱਦਾ ਨਾ ਦਿਓ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦਾਖਲ ਨਾ ਹੋਣ ਦਿਓ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਫੋਨ, ਈਮੇਲ ਜਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਆਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲਾਗ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਸੇਧ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਖੁਦ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਰੱਖਣ ਦੀ ਮਿਆਦ ਪੂਰੀ ਹੋਣ ਤਕ ਘਰ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮੁਰੰਮਤ ਨੂੰ ਮੁਲਤਵੀ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਡਿਲਿਵਰੀ ਡ੍ਰਾਈਵਰਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਇਸ ਲਈ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਲੈਕਟ ਕਰਨ ਲਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ

ਕੋਵਿਡ-19 ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੱਕ ਛੋਟੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ, ਏਰੋਸੋਲਾਂ ਅਤੇ ਸਿੱਧੇ ਸੰਪਰਕ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਖੰਘਦੇ ਜਾਂ ਛਿੱਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਸਤ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਛੂਹੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਵੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਫੈਲਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਖ਼ਾਸਕਰ ਮਾੜੀ ਹਵਾਦਾਰੀ ਵਾਲੀਆਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਇੱਕੋ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣੀ, ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣੇ ਅਤੇ ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਚੰਗੀ ਸਫਾਈ (ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਅਤੇ ਸੁੱਟਣਾ), ਸਤ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਵਾਦਾਰ ਰੱਖਣਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਢੰਗ ਹਨ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੈ ਉਹ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਲਗਭਗ 2 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ 10 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਲਾਗ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਤਾਂ ਵੀ ਲਾਗ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਜਾਂ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਣ, ਇਸੇ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੋ ਲੋਕ ਉਸੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋਣ ਦਾ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤਕ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੈ ਤਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਸਾਂਝੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰਸੋਈ, ਬਾਥਰੂਮ ਅਤੇ ਬੈਠਣ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਬਤੀਤ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ ਤਾਂ ਸਾਂਝੇ ਸਥਾਨਾਂ ਜਿਵੇਂ ਰਸੋਈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਖਾਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਲੈ ਜਾਓ। ਸਖ਼ਤ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਭੋਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ 'ਤੇ ਲਿਆਉਣ, ਸਫਾਈ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਗ੍ਹਾ ਦੇ ਕੇ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ।

ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਬਾਕੀ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਬਾਥਰੂਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜੇ ਕੋਈ ਵੱਖਰਾ ਬਾਥਰੂਮ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਆਖਰ ਵਿੱਚ ਬਾਥਰੂਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਆਮ ਸਫਾਈ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਬਾਥਰੂਮ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰੋ। ਬਾਥਰੂਮ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਤੌਲੀਏ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਨਹਾਉਣ ਜਾਂ ਸ਼ਾਵਰ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਕਾਉਣ ਲਈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸੁਕਾਉਣ ਲਈ। ਬਾਹਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਖਿੜਕੀ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਵਾਦਾਰ ਰੱਖੋ।

ਦੂਜਿਆਂ ਤਕ ਫੈਲਾਉਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਾਂਝੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਵੇਲੇ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਕਵਰਿੰਗ ਜਾਂ ਇੱਕ ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ ਵਰਤੋਂ। ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਉਹ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ

ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਬਦਲਦੇ ਹਨ।

ਜੋ ਲੋਕ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਸੰਪਰਕ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਜਾਂ ਨਹੀਂ

ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ

GermDefence ਇੱਕ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਾਇਰਸਾਂ ਦੇ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਵਿਗਿਆਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿੱਧ ਕੀਤੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

GermDefence ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਆਸਾਨ ਹੈ ਅਤੇ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ 10 ਮਿੰਟ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। GermDefence ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਹਰੇਕ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਲਾਗ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਦਮ ਵੀ ਚੁੱਕਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ

ਇਹ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋਣ ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਢੰਗ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਖੰਘਣ, ਛਿੱਕਣ ਅਤੇ ਨੱਕ ਸੁਣਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਜਾਂ ਸੰਭਾਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ। ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।

ਖੰਘ ਅਤੇ ਨਿੱਛਾਂ ਨੂੰ ਢੱਕੋ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖੰਘਦੇ ਜਾਂ ਛਿੱਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨਾਲ ਢੱਕੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਟਿਸ਼ੂ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਦੇ ਮਰੋੜ ਵਿੱਚ ਖੰਘੋ ਜਾਂ ਛਿੱਕੋ, ਨਾ ਕਿ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ।

ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕੂੜੇ ਦੇ ਥੈਲੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦਿਓ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਛਿੱਕ ਮਾਰਨ ਜਾਂ ਖੰਘਣ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਲਗਮ ਜਾਂ ਕਫ਼

ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਲਈ ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣਾ ਜਾਂ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਲਾਗ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰੋ

ਅਕਸਰ ਛੂਹੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਧੋਵੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਹੈਂਡਲ ਅਤੇ ਰਿਮੋਟ ਕੰਟਰੋਲ ਅਤੇ ਸਾਂਝੇ ਖੇਤਰ ਜਿਵੇਂ ਰਸੋਈਆਂ ਅਤੇ ਬਾਥਰੂਮ।

ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਲਈ ਘਰੇਲੂ ਸਫਾਈ ਦੇ ਸਧਾਰਨ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਅਤੇ ਬਲੀਚ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਤ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹਨ। ਸਾਂਝੇ ਬਾਥਰੂਮਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਾਥਰੂਮ ਦੇ ਸਫਾਈ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਹਰ ਵਾਰ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਸਤ੍ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਛੂਹਿਆ ਹੈ।

ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਕੂੜਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਰਤੇ ਗਏ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਵਰਤ ਕੇ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਮਾਸਕਾਂ ਨੂੰ ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਕੂੜੇ ਦੇ ਬੈਗਾਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਆਮ ਬਾਹਰੀ ਘਰੇਲੂ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹਨਾਂ ਬੈਗਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਹੋਰ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 72 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਘਰ ਦੇ ਬਾਕੀ ਕੂੜੇ ਨੂੰ ਆਮ ਵਾਂਗ ਨਿਪਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵਰਤੀ ਗਈ ਕਰੌਕਰੀ ਅਤੇ ਕਟਲਰੀ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੁਕਾਉਣ ਲਈ ਡਿਸ਼ਵਾਸ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜੇ ਇਹ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਧੋਣ ਵਾਲੇ ਤਰਲ ਅਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਵੱਖਰੇ ਟੀ-ਟਾਵਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਕਾਓ।

ਲਾਂਡਰੀ

ਹਵਾ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ, ਗੰਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਝਟਕੇ ਨਾਲ ਨਾ ਛੰਡੋ। ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਚੀਜਾਂ ਧੋਵੋ। ਸਾਰੇ ਗੰਦੇ ਕੱਪੜੇ ਇੱਕੋ ਲੋਡ ਵਿੱਚ ਧੋਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਵਾਸ਼ਿੰਗ ਮਸ਼ੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਮਿਆਦ ਦੇ ਸਮਾਪਤ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਅਦ 72 ਘੰਟੇ ਉਡੀਕ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਲਾਂਡਰੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਜਨਤਕ ਲਾਂਡਰੇਟ ਵਿੱਚ ਲਿਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੌਲੀਏ, ਹੈਂਡ ਟਾਵਲ ਅਤੇ ਪੋਣੇ ਸਾਂਝੇ ਨਾ ਵਰਤੋ।

ਅੰਦਰੂਨੀ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹਵਾਦਾਰੀ ਕਰੋ

ਅੰਦਰੂਨੀ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਵਾਦਾਰ ਰੱਖੋ, ਖ਼ਾਸਕਰ ਸਾਂਝੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ। ਹਵਾ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹੋ
- ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਖੋਲ੍ਹੋ
- ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਵੈਂਟ ਖੁੱਲੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਵਾ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਨਹੀਂ ਗਿਆ ਹੈ
- ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਹਵਾ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਾਲੇ ਪੱਖੇ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਚੱਲਦੇ ਛੱਡ ਦਿਓ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਬਾਥਰੂਮਾਂ ਵਿੱਚ)

ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ ਦੇ ਸੀਮਤ ਸਬੂਤ ਹਨ ਕਿ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਸਮੇਤ, ਕੁਝ ਜਾਨਵਰ ਇਨਸਾਨਾਂ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ SARS-CoV-2 (ਕੋਵਿਡ-19 ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਾਇਰਸ) ਨਾਲ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਮਾਲਕਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੈ ਜਾਂ ਜੋ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਨਾਲ ਅੰਤਰ-ਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ

ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਿਆਂ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ

ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਨਿਰਾਸ਼ਾਜਨਕ ਅਤੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਕੱਲਤਾ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਘਰ ਦੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਗ੍ਹਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਬਗੀਚੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੁਣੌਤੀ ਭਰਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।

ਐਵਰੀ ਮਾਇੰਡ ਮੈਟਰਜ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਬਿਹਤਰ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਸਰਲ ਸੁਝਾਅ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਲਾਹ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੱਬ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਾਉਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਜੋ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਉਹ ਇੰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ, ਅਤੇ NHS ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਸੌਖਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਫੋਨ 'ਤੇ ਜਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਰਾਹੀਂ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੋ
- ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਡੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਵਧੀਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਔਨਲਾਈਨ ਕਲਾਸਾਂ ਜਾਂ ਕੋਰਸਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹਲਕੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
- ਅੱਗੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਪੂਰੀ ਮਿਆਦ ਤਕ ਘਰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ
- ਆਪਣੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ
- ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਅਤੇ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਪਲਾਈਆਂ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਮਿਆਦ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਲੋੜ ਹੋਏਗੀ
- ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਆਂਢ-ਗੁਆਂਢ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਵੈਸੇਵੀ ਸਿਸਟਮ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਾਨ ਲਿਆ ਕੇ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਨਲਾਈਨ ਜਾਂ ਫੋਨ ਦੁਆਰਾ ਆਰਡਰ ਕਰੋ, ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਛੱਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਥੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਵੇਲੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣਾ, ਪੜ੍ਹਨਾ, ਆਨਲਾਈਨ ਸਿੱਖਣਾ ਅਤੇ ਫਿਲਮਾਂ ਵੇਖਣਾ
- ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੇ 10 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਲੈਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵੀ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਮੰਨ ਲਓ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਦੀ ਹਾਲਤ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਿਗੜ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰੋਗੇ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਕਟ, ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਂ ਖਰਾਬੀ ਲਈ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ। ਕੋਵਿਡ-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵੀ, ਬਾਲਗਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਚੌਵੀ ਘੰਟੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਸਰਵਿਸ ਫਾਇੰਡਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਪੋਸਟਕੋਡ ਜਾਂ ਹੋਮ ਟਾਊਨ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ NHS ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਲੱਭੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਕੋਵਿਡ-19 ਸਮੇਤ, ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਖੁੱਲੀ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਹਲਕੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਗੇ, ਜਿਸਦਾ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਵੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਸਾਰੀਆਂ ਰੁਟੀਨ ਮੈਡੀਕਲ ਅਤੇ ਡੈਂਟਲ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਜਾਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਬੁਲਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸੰਪਰਕ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਡੈਂਟਿਸਟ, ਸਥਾਨਕ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਬਾਹਰੀ ਮਰੀਜ਼ ਸੇਵਾ) ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਗੜ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਮੈਡੀਕਲ ਸਹਾਇਤਾ ਲਓ। ਜੇ ਕੋਈ ਸੰਕਟਕਾਲ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਲਈ NHS 111 ਆਨਲਾਈਨ ਕੋਵਿਡ-19 ਸੇਵਾ ਜਾਂ NHS 111 ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ NHS 111 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਜੇ ਇਹ ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਬੁਲਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ 999 'ਤੇ ਡਾਇਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਜਾਂ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਕਾਲ ਹੈਂਡਲਰ ਜਾਂ ਆਪਰੇਟਰ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ।

ਵਿੱਤੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਵਿਹਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ

ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ

ਖੁਦ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਰੱਖਣਾ ਉਹਨਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ਜੋ ਅਸੀਂ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਅਤੇ NHS ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ ਜਿਸਨੂੰ ਇਹ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਗਾਰੰਟੀ ਦਾ ਇਕੋ ਇੱਕ ਰਸਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ -19 ਨਹੀਂ ਦਿਓਗੇ, ਖੁਦ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਰੱਖਣਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਤੁਰੰਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕੋ, ਤਾਂ ਦੋਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਜਾ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਕਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਲੋਕ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਚੈਰਿਟੀਆਂ ਜਾਂ ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਸਮੂਹ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਥਾਨਕ ਦੁਕਾਨਾਂ, ਬਾਜ਼ਾਰਾਂ ਅਤੇ ਥੋਕ ਵਿਕਰੇਤਾ ਇੱਕ ਡਿਲੀਵਰੀ ਸੇਵਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਫੋਨ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਦੁਆਰਾ)।

NHS ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਰਿਸਪਾਂਡਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹਾਲੇ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਖਰੀਦਦਾਰੀ, ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮਾਨ ਇਕੱਤਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਦੋਸਤਾਨਾ ਫ਼ੋਨ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਖੁਦ ਨੂੰ ਰੈਫਰ ਕਰਨ ਲਈ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 8 ਵਜੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ 0808 196

3646 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ NHS ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਰਿਸਪੌਂਡਰ 'ਤੇ ਜਾਓ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਵਾਲੰਟਰੀ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਕਾਰਨ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਫ਼ਾਰ ਵਰਕ ਐਂਡ ਪੈਨਸ਼ਨ ਦੁਆਰਾ ਇਹ ਸੇਧ ਦੇਖੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਖੁਦ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਵੱਖਰਾ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ NHS ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟ੍ਰੇਸ ਸਪੋਰਟ ਭੁਗਤਾਨ ਸਕੀਮ ਦੁਆਰਾ £500 ਦੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਭੁਗਤਾਨ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਾਪੇ ਜਾਂ ਸਰਪ੍ਰਸਤ ਹੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਇਸ ਸਹਾਇਤਾ ਭੁਗਤਾਨ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਨਲਾਈਨ ਜਾਂ NHS COVID-19 ਐਪ ਰਾਹੀਂ NHS ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟ੍ਰੇਸ ਸਪੋਰਟ ਭੁਗਤਾਨ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਾਰੇ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ NHS COVID-19 ਐਪ ਸਮੇਤ NHS ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟ੍ਰੇਸ ਦੁਆਰਾ ਖੁਦ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਵੱਖਰਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਸਵੈ-ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਵਿੱਚ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਆਮਦਨੀ ਗੁਆ ਦਿਓਗੇ
- ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਲਾਭਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ:
  - ਯੂਨੀਵਰਸਲ ਕ੍ਰੈਡਿਟ
  - ਵਰਕਿੰਗ ਟੈਕਸ ਕ੍ਰੈਡਿਟ
  - ਆਮਦਨੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਇੰਪਲੋਇਮੈਂਟ ਐਂਡ ਸਪੋਰਟ ਅਲਾਉਂਸ
  - ਇਨਕਮ ਬੇਸਡ ਜੌਬਸੀਕਰਜ਼ ਅਲਾਉਂਸ
  - ਇਨਕਮ ਸਪੋਰਟ
  - ਪੈਨਸ਼ਨ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਜਾਂ ਹਾਉਸਿੰਗ ਬੈਨਿਫਿਟ

ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਅਥਾਰਟੀ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ।

ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਵਧੀਕ ਸਹਾਇਤਾ ਜੋ ਖਾਨਾਬਦੋਸ਼ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਦੇ ਹਨ

ਜੋ ਲੋਕ ਕਿਸੇ ਯਾਤਰੀ ਸਾਈਟ 'ਤੇ, ਵਾਹਨ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਨਹਿਰ ਦੀ ਕਿਸ਼ਤੀ 'ਤੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਧੀਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਆਪਣੇ ਸਾਈਟ ਮੈਨੇਜਰ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਜਿਪਸੀ ਐਂਡ ਟ੍ਰੈਵਲਰ ਤਾਲਮੇਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਦੀ ਜਾਂ ਨਹਿਰ 'ਤੇ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਜਿਸ ਜਲ-ਮਾਰਗ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸੰਸਥਾ ਦੁਆਰਾ ਕੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਹਰੇਕ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਸੰਪਰਕਾਂ ਤਕ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਫ਼ੋਨ ਰਾਹੀਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਪਾਣੀ, ਸੈਨੀਟੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਕੂੜੇ ਵਰਗੀਆਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਅਥਾਰਟੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤਿਰਿਕਤ ਸਹੂਲਤਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਰੁਕਣ ਲਈ ਬਦਲਵੇਂ ਸਥਾਨ ਉਪਲਬਧ ਕਰਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਅਣਅਧਿਕਾਰਤ ਡੇਰੇ ਜਾਂ ਅਣਅਧਿਕਾਰਤ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਮੌਜੂਦਾ ਕਾਨੂੰਨ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣਗੇ।

ਕੂੜੇ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰਤ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਘਰੇਲੂ ਕੂੜੇ ਅਤੇ ਰੀਸਾਈਕਲਿੰਗ ਸੈਂਟਰਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਖੋਲ੍ਹਣ ਜਾਂ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਸਥਾਨਕ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਲਈ ਸੇਧ ਉਪਲਬਧ ਹੈ । ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਸਲਾਹ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਲੋਕਲ ਅਥਾਰਟੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੇਂਡੂ ਜਾਂ ਦੂਰ-ਦੁਰਾਡੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰੁੱਕ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਯਾਤਰਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਤੇ ਡੇਰਾ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਰੁਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨ ਨੂੰ ਨੋਟ ਕਰੋ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਡਾਕਟਰੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਉਣ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ what3words app ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਰਹੇ ਹੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੈ, ਤਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਲਾਗ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਤਕ ਫੈਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੇ ਲਾਭ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੁਆਰਾ ਵਾਇਰਸ ਜਾਣ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੰਭਾਵੀ ਜੋਖਮਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹਨ, ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਹ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਫੈਸਲਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਟੈਲੀਫੋਨ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਮਿਡਵਾਈਫ, ਹੈਲਥ ਵਿਜ਼ਿਟਰ ਜਾਂ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਫਿਲਹਾਲ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਇਰਸ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ, ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਲਾਗ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮੌਜੂਦਾ ਸਬੂਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਕੋਈ

ਮੈਂਬਰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਜਾਂ ਕੱਢਿਆ ਗਿਆ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹਰੇਕ ਵਾਰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਪਕਰਣ ਨੂੰ ਕਿਟਾਣੂਮੁਕਤ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੋਤਲਾਂ ਜਾਂ ਬ੍ਰੈਸਟ ਪੰਪਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਸਿੱਖਣ ਦੀਆਂ ਅਸਮਰਥਤਾਵਾਂ, ਆਟਿਜ਼ਮ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕ

ਇਹ ਸਾਰੇ ਉਪਾਅ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ, ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿੱਖਣ ਸੰਬੰਧੀ ਅਸਮਰਥਤਾ, ਆਟਿਜ਼ਮ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ। ਆਦਰਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੌਜੂਦਾ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨੇੜਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ, ਬਿਹਤਰੀਨ ਸਮਰੱਥਾ ਦੇ ਨਾਲ ਇਸ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।