



UK Health  
Security  
Agency

# ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (ਕੋਵਿਡ-19) ਦੀ ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਸੰਪਰਕਾਂ ਲਈ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (ਕੋਵਿਡ-19) ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਾਂ ਜਿਸਦੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਨਤੀਜਾ ਆਇਆ ਸੀ ਤਾਂ [ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ: ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਸੰਭਾਵੀ ਜਾਂ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ](#) ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਨੇੜਲਾ ਸੰਪਰਕ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

**ਇਹ ਸੇਧ ਕਿਸਦੇ ਲਈ ਹੈ**

ਇਹ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ NHS ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟ੍ਰੈਸ<sup>1</sup> ਦੁਆਰਾ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਹਨ ਜਿਸਦਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਸਿਹਤ [ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵੱਖਰੀ ਸੇਧ ਹੈ।](#)

ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਜਿਸਦਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ, ਨੂੰ ਇਸ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖੁਦ ਅਗਲੇ 10 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਹੈ। ਉਹ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ, ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤਕ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## ਸੰਪਰਕ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ

ਸੰਪਰਕ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਰਿਹਾ ਸੀ ਜਿਸਦਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਨਤੀਜਾ ਆਇਆ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ ਉਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਤੋਂ 2 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ (ਜਾਂ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਟੈਸਟ ਲਏ ਜਾਣ ਦੀ ਤਾਰੀਖ ਤੋਂ 2 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ) ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ, ਅਤੇ 10 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਤਕ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਸੰਪਰਕ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਉਹ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਲਾਗ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਜੋਖਮ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਕੋਈ ਸੰਪਰਕ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਿਸਦਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ

---

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

- ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸਦੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਨਤੀਜੇ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਹੋਇਆ ਹੈ:
  - ਆਹਮੇ-ਸਾਹਮਣੇ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮੀਟਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਪਰ ਖੰਘਿਆ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ
  - ਆਹਮੇ-ਸਾਹਮਣੇ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਜਾਂ ਵੱਧ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਇੱਕ ਮੀਟਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹੇ ਹੋ
  - 15 ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕਿਸੇ ਦੇ 2 ਮੀਟਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹਿਣਾ (ਜਾਂ ਤਾਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਜੋਂ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ ਕੁੱਲ ਮਿਲਾ ਕੇ)

ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਤਾਂ ਵੀ ਨੇੜਲਾ ਸੰਪਰਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਉਸੇ ਵਾਹਨ ਜਾਂ ਹਵਾਈ ਜਹਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਯਾਤਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟ ਦੇ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਨਤੀਜੇ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਯਾਤਰਾ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਛਾਣਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਜੋਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵਿਚਲੀ ਸਾਰੀ ਸੇਧ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਜਿਸਦਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ, ਪਰਸਪੈਕਸ (ਜਾਂ ਇਸ ਦੇ ਬਰਾਬਰ) ਸਕ੍ਰੀਨ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਪਰੋਕਤ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਹੋ ਜਿਸਦਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ NHS ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟ੍ਰੈਸ ਸੇਵਾ ਦੁਆਰਾ ਟੈਕਸਟ ਸੁਨੇਹੇ, ਈਮੇਲ ਜਾਂ ਫੋਨ ਦੁਆਰਾ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਸੇਧ ਦਾ ਬਰੀਕੀ ਨਾਲ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

## ਮੁੱਖ ਸੁਨੇਹੇ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ NHS ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟ੍ਰੈਸ ਦੁਆਰਾ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਹੋ ਜਿਸਦਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ

ਆਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਇਕੱਲਤਾ ਮਿਆਦ ਵਿੱਚ, ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਸੀ, ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਆਖਰੀ ਸੰਪਰਕ ਦੀ ਮਿਤੀ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਪੂਰੇ 10 ਦਿਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜੇ, ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਆਖਰੀ ਸੰਪਰਕ 15 ਤਾਰੀਖ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਇਕੱਲਤਾ ਦੀ ਮਿਆਦ 25 ਤਾਰੀਖ ਨੂੰ 23:59 ਵਜੇ ਖਤਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕੰਮ, ਸਕੂਲ, ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਜਾਓ, ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਜਾਂ ਟੈਕਸੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਜੇ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸਦੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ [ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ](#) ਹੈ ਤਾਂ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ।

ਕੁਝ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ, ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਨੇੜਲਾ ਸੰਪਰਕ ਹੋਇਆ ਹੈ ਉਸਦਾ ਇੱਕ ਫਾਲੋ-ਅਪ PCR ਟੈਸਟ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ NHS ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟ੍ਰੈਸ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇਣਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ।

16 ਅਗਸਤ ਤੋਂ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਹੋ ਜਿਸਦਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪੂਰਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਸੇਧ ਵਿੱਚ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਕਿ [ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੋਂ ਸ਼ਾਇਦ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਾ ਹੋਵੇ](#)।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ: ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਨਿਰੰਤਰ ਖੰਘ, ਤੇਜ਼ ਬੁਖਾਰ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਧਾਰਨ ਸੁਆਦ ਜਾਂ ਸੁੰਘਣ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਖਤਮ ਹੋਣਾ, ਜਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ ਹੋਣਾ (ਐਨੋਸਮੀਆ), ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਜਾਂ ਫਿਰ 119 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਫੋਨ ਦੁਆਰਾ [ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ PCR ਟੈਸਟ](#) ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੱਖਰਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਹਲਕੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

## **ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੰਪਰਕ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦੱਸਿਆ ਜਾਵੇਗਾ**

NHS ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟ੍ਰੈਸ, ਟੈਕਸਟ ਸੁਨੇਹੇ, ਈਮੇਲ, ਫੋਨ ਜਾਂ NHS COVID-19 ਐਪ ਦੁਆਰਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੇਗੀ ਜੋ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ।

## **ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਹੋ ਜਿਸਦਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ**

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਹੋ ਜਿਸਦਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਇਕੱਲਤਾ ਮਿਆਦ ਵਿੱਚ, ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਸੀ, ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਆਖਰੀ ਸੰਪਰਕ ਦੀ ਮਿਤੀ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਪੂਰੇ 10 ਦਿਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜੇ, ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਆਖਰੀ ਸੰਪਰਕ 15 ਤਾਰੀਖ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਇਕੱਲਤਾ ਦੀ ਮਿਆਦ 25 ਤਾਰੀਖ ਨੂੰ 23:59 ਵਜੇ ਖਤਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਕੰਮ, ਸਕੂਲ, ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਜਾਓ, ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਜਾਂ ਟੈਕਸੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।

ਕੁਝ ਖਾਸ ਹਾਲਤਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ, ਭੇਜਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਵੀ ਬਾਹਰ ਨਾ ਜਾਓ। ਕੋਈ ਵੀ ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ, ਬਗੀਚੇ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਬਾਹਰੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

16 ਅਗਸਤ ਤੋਂ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਜੋਂ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪੂਰਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [ਉਹ ਸੰਪਰਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ](#) ਬਾਰੇ ਭਾਗ ਦੇਖੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕੇ ਦੀ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਮਿਲੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਲੇ ਵੀ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਏਗੀ।

ਕੁਝ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ, ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਨੇੜਲਾ ਸੰਪਰਕ ਹੋਇਆ ਹੈ ਉਸਨੂੰ NHS ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟ੍ਰੈਸ ਦੁਆਰਾ ਇੱਕ ਫਾਲੋ-ਅਪ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇ ਇਸ ਦੂਜੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਨੈਗੇਟਿਵ ਹੈ ਤਾਂ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੈ। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ NHS ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟ੍ਰੈਸ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ 10 ਪੂਰੇ ਦਿਨ ਪੂਰੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਤਾਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ NHS ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟ੍ਰੈਸ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਅਤੇ ਇਸ ਸੇਧ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕਰਿਆਨਾ ਖਰੀਦਣ, ਹੋਰ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਲੈਣ, ਜਾਂ ਕੁੱਤੇ ਨੂੰ ਘੁੰਮਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਆਨਲਾਈਨ ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਵੀ ਮੰਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। 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।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜੋ [ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ](#) ਹੈ ਤਾਂ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ।

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 ਟ੍ਰੈਸ 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 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 119 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਫੋਨ ਦੁਆਰਾ 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 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।

ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਨਾਲ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਲੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਪਰਕਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾ ਕੇ, ਲਾਗ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤਕ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

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 ਤੁਸੀਂ PCR ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਇਆ ਸੀ, ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅਸਲ 10 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਇਕੱਲਤਾ ਮਿਆਦ ਵਿੱਚ ਹੋ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ [ਇਕੱਲਤਾ ਦੀ ਕੱਲ ਮਿਆਦ](#) 10 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਲੰਮੀ ਹੋਵੇਗੀ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ 10 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਇਕੱਲਤਾ ਮਿਆਦ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ PCR ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਨੈਗੇਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲੇ ਵੀ ਛੂਤਕਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਲਾਗ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤਕ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਪੂਰੇ 10 ਦਿਨ ਘਰ ਰਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ PCR ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਨਹੀਂ ਆਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਅਤੇ COVID-19 ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਬਾਰੇ ਵਾਧੂ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ, ਜਿਸਦਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ, ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਆਖਰੀ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੱਛਣ ਦੇ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣ ਵਿੱਚ 10 ਦਿਨ ਤੱਕ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ NHS ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਸਵੈ ਇਕੱਲਤਾ ਵਿਆਪਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਫੈਲਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ, ਹਾਲਾਂਕਿ, ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਸਾਰੇ ਉਪਾਅ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ।

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।

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



ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਬਿਹਤਰੀਨ ਸਮਰੱਥਾ ਦੇ ਨਾਲ ਇਸ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਰਹੋ।

ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਨਿਰਾਸ਼ਾਜਨਕ ਅਤੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਕੱਲਤਾ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। [ਐਵਰੀ ਮਾਇੰਡ ਮੈਟਰਜ਼](#) ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੁਝਾਅ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

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 ਪੇਮੈਂਟ ਸਕੀਮ](#) ਦੇ ਤਹਿਤ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਅਥਾਰਟੀ ਤੋਂ £500 ਦੇ ਭੁਗਤਾਨ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਤਾਂ ਵੀ ਇਸ ਭੁਗਤਾਨ ਦੇ ਯੋਗ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਾਪੇ ਜਾਂ ਸਰਪ੍ਰਸਤ ਹੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ NHS ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟ੍ਰੇਸ ਦੁਆਰਾ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਵੱਖਰਾ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਖੁਦ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਵੱਖਰਾ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਜੁਰਮਾਨਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਉਹ 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 ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਨੇੜਲਾ ਸੰਪਰਕ ਹੋਇਆ 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 ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਖੁਰਾਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 14 ਦਿਨ ਬੀਤ ਗਏ ਹਨ।

NHS ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟ੍ਰੈਸ 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 ਕਾਨੂੰਨੀ 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। 4 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਮਾਮਲਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦਾ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾ ਹੋਵੇ।

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 ਕਰਵਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੇ 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
- ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਦੇ ਵਾਰ [LFD ਟੈਸਟਿੰਗ](#) ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ

ਇਹ ਸਲਾਹ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਨਤੀਜੇ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਭ ਤੋਂ ਹਾਲੀਆ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਬਾਅਦ ਪੂਰੇ 10 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਮਚਾਰੀ ਹੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਜੋਂ ਪਛਾਣਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਛੋਟਾ ਹੈ, ਤਾਂ [ਵਾਧੂ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ 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 ਸਿਫਾਰਿਸ਼ 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 ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ](#) ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

**ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰਾ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਹੋਇਆ ਹੈ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ, ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?**

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸੰਪਰਕਾਂ ਨੂੰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ NHS COVID-19 ਐਪ ਸਮੇਤ, NHS ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟ੍ਰੈਸ ਦੁਆਰਾ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਹੋ ਪਰ NHS ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟ੍ਰੈਸ ਦੁਆਰਾ ਹਾਲੇ ਤਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ [ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਅਤੇ COVID-19 ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ](#) ਬਾਰੇ ਸੇਧ ਦੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ PCR ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਨਾ ਵੀ ਹੋਣ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਗ-ਗ੍ਰਸਤ ਹੋਣ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ [ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ: ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਸੰਭਾਵੀ ਜਾਂ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ](#) ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

## ਜੇ ਖੁਦ ਨੂੰ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਘਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ [PCR ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ](#) ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ।

ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ [ਘਰ ਰਹੋ: COVID-19 ਦੀ ਸੰਭਾਵੀ ਜਾਂ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ](#) ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਹੈ, ਤਾਂ ਘਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸੇਧ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਨੈਗੇਟਿਵ ਹੈ, ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਕਰਨ ਦੇ 10 ਦਿਨਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਲੇ ਵੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।

## ਕੀ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ 10 ਦਿਨਾਂ ਤਕ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਹੋ ਜਿਸਦਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਸਮੇਂ [ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਅਤੇ COVID-19 ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ](#) ਬਾਰੇ ਸੇਧ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

## ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ; ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋਗੇ।

ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ [ਘਰ ਰਹੋ: COVID-19 ਦੀ ਸੰਭਾਵੀ ਜਾਂ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ](#) ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

## ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਜਿਸਦਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਪਰ ਹਾਲੇ ਤੱਕ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਟੈਸਟ ਨਤੀਜਾ ਨਹੀਂ ਆਇਆ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਹੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਸਦਾ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ [ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਅਤੇ COVID-](#)

[19 ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ](#) ਬਾਰੇ ਸੇਧ ਦੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪੜਾਅ 'ਤੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸੰਪਰਕਾਂ ਨੂੰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ NHS COVID-19 ਐਪ ਸਮੇਤ, NHS ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟ੍ਰੈਸ ਦੁਆਰਾ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਹੋ ਪਰ NHS ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟ੍ਰੈਸ ਦੁਆਰਾ ਹਾਲੇ ਤਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ [ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਅਤੇ COVID-19 ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ](#) ਬਾਰੇ ਸੇਧ ਦੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ PCR ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਨਾ ਵੀ ਹੋਣ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਗ-ਗ੍ਰਸਤ ਹੋਣ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ [ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ: ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਸੰਭਾਵੀ ਜਾਂ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ](#) ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

**ਜੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਖੁਦ ਨੂੰ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ**

ਜੇ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਦੇ 10 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਘਰ ਰਹੋ, PCR ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ ਅਤੇ [ਘਰ ਰਹੋ: COVID-19 ਦੀ ਸੰਭਾਵੀ ਜਾਂ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ](#) ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

## **ਜੇ ਪਹਿਲਾਂ ਮੇਰਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਸੀ ਪਰ ਹੁਣ ਮੈਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਹਾਂ ਜਿਸਦਾ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (ਕੋਵਿਡ-19) ਦੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ?**

ਜੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਸੀ, ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤਿਰੱਖਿਆ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰ ਲਈ ਹੋਵੇਗੀ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਹ ਪੱਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਹੋਵੇਗਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੈ, ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਬਿਮਾਰੀ ਪ੍ਰਤੀ ਕੋਈ ਪ੍ਰਤਿਰੱਖਿਆ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤਕ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਹੋ ਜਿਸਦਾ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (ਕੋਵਿਡ-19) ਦੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

## **ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਵਾਦਾਰ ਰੱਖੋ**

ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਖਾਸ 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।

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।

ਅੰਦਰੂਨੀ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਵਾਦਾਰ ਰੱਖੋ, ਖਾਸਕਰ 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 ਖੁੱਲ੍ਹੇ 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)

ਤੁਹਾਨੂੰ [GermDefence](#) ਵਿਖੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਸਲਾਹ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਵਿੱਤੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਵਿਹਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ

ਖੁਦ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਰੱਖਣਾ ਉਹਨਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ਜੋ ਅਸੀਂ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ਾਂ 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 ਕਮਿਊਨਿਟੀ 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)।

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, ਪਰ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਛੱਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਥੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ।

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 ਫੋਨ 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 ਰਿਸਪਾਂਡਰ](#) '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 ਫਾਰ 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। ਤੁਸੀਂ ਤਾਂ ਵੀ ਇਸ ਭੁਗਤਾਨ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਾਪੇ ਜਾਂ ਸਰਪ੍ਰਸਤ ਹੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ। 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 ਟ੍ਰੈਸ 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 ਅਲਾਊਂਸ
  - ਇਨਕਮ ਬੇਸਡ ਜੋਬਸੀਕਰਜ਼ ਅਲਾਊਂਸ
  - ਇਨਕਮ ਸਪੋਰਟ
  - ਪੈਨਸ਼ਨ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਜਾਂ ਹਾਊਸਿੰਗ ਬੈਨਿਫਿਟ

[ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ](#) ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਅਥਾਰਟੀ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ।

## **ਲੋਕਲ ਅਥਾਰਿਟੀ ਤੋਂ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਵਧੀਕ ਸਹਾਇਤਾ ਜੋ ਖਾਨਾਬਦੋਸ਼ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਦੇ ਹਨ**

ਜੇ 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, ਖਾਸ 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](#) ਐਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਦੀਆਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਲੋੜਾਂ

ਜੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਟੈਸਟ ਦੇ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਨਤੀਜਾ ਆਉਣ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ ਜਿਸਦਾ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ, ਅਤੇ NHS ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟ੍ਰੈਸ ਦੁਆਰਾ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਜੁਰਮਾਨਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਾਣਬੁਝ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕਾਂ ਬਾਰੇ NHS ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟ੍ਰੈਸ ਨੂੰ ਗਲਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣਾ ਇੱਕ ਜੁਰਮ ਵੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਨਾ ਕਰਨ 'ਤੇ £10,000 ਤੱਕ ਦਾ ਜੁਰਮਾਨਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਿਯਮ ਸਿਰਫ ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਹੋਣਗੇ।