



UK Health  
Security  
Agency

# ਪ੍ਰਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (ਕੋਵਿਡ-19) ਦੀ ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਸੰਪਰਕਾਂ ਲਈ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਾਂ ਜਿਸਦੇ LFD ਜਾਂ PCR ਟੈਸਟ ਦਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਨਤੀਜਾ ਆਇਆ ਸੀ ਤਾਂ [ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ: COVID-19 ਦੀ ਸੰਭਾਵੀ ਸਾਂਝੀ ਪ੍ਰਸ਼ਟੀ 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 ਉਹਨਾਂ ਦਿੱਤੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

## 1. ਕੀ ਬਦਲਿਆ ਹੈ

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ LFD ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸਲਾਹ ਬਦਲ ਗਈ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੁਣ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ PCR ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ LFD ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ PCR ਟੈਸਟ ਸਿਰਫ ਤਾਂ ਹੀ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇ:

- ਉਹ [ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟ੍ਰੇਸ ਸਹਾਇਤਾ ਭੁਗਤਾਨ](#) ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਨਵੇਂ COVID-19 ਇਲਾਜਾਂ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਉਹ ਖੋਜ ਜਾਂ ਨਿਗਰਾਨੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ LFD ਟੈਸਟ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ

## 2. ਇਹ ਸੇਧ ਕਿਸਦੇ ਲਈ ਹੈ

ਇਹ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕਾਂ ਲਈ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ COVID-19 ਲਈ ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਪਰਕ ਅਗਲੇ 10 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਵਿੱਚ COVID-19 ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਾਉਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, [ਭਾਵੇਂ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਣ](#) ।

ਇਹ ਸੇਧ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੰਪਰਕਾਂ ਲਈ ਹੈ ਜੋ ਉਸੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦਾ COVID-19 ਦੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ।

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

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

## 3. COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ

COVID-19 ਦੇ ਮੁੱਖ ਲੱਛਣ ਹਨ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੋਣੀ:

- ਨਵੀਂ ਨਿਰੰਤਰ ਖੰਘ
- ਤੇਜ਼ ਬੁਖਾਰ
- 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 ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਹਲਕੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਘਰ ਰਹੋ ਅਤੇ [PCR ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ](#)। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ LFD ਟੈਸਟ ਕਰਵਾ ਲਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਸੀ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ PCR ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ।

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

## 4. 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 ਤੱਕ 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
- 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 COVID-19 ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਜੋਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ NHS ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟ੍ਰੈਸ ਦੁਆਰਾ ਟੈਕਸਟ ਸੁਨੇਹੇ, ਈਮੇਲ ਜਾਂ ਫੋਨ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂ NHS COVID-19 ਐਪ ਦੁਆਰਾ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ, ਅਤੇ 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) ਸਕੀਨ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਪਰੋਕਤ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ।

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

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ NHS ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟ੍ਰੇਸ ਦੁਆਰਾ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜਿਸਦਾ COVID-19 ਲਈ LFD ਜਾਂ PCR ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਸ਼ਰਤ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਪੂਰਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੀਕਾਕਰਨ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਵੈਕਸੀਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ Pfizer BioNTech, AstraZeneca ਜਾਂ Spikevax (ਪਹਿਲਾਂ Moderna) ਦੀਆਂ 2 ਖੁਰਾਕਾਂ ਲਈਆਂ ਹਨ; ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿੰਗਲ-ਡੋਜ਼ Janssen ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਲਈ ਹੈ ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੀਕਾਕਰਨ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 18 ਸਾਲ 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 ਦੀ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੇਠਾਂ [ਸੰਪਰਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ](#) ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 18 ਸਾਲ ਹੈ ਤਾਂ 18 ਸਾਲ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਂਗ ਹੀ ਵਿਵਹਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

ਤੁਹਾਨੂੰ NHS ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟ੍ਰੇਸ ਐਪ ਦੁਆਰਾ ਇਹ ਵੀ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਹੋ ਜਿਸਦਾ COVID-19 ਲਈ LFD ਜਾਂ PCR ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਪ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

## 6. ਸੰਪਰਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ NHS ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟ੍ਰੇਸ ਦੁਆਰਾ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜਿਸਦਾ COVID-19 ਲਈ LFD ਜਾਂ PCR ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪੂਰਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ COVID-19 ਟੀਕਾ ਪਰਖ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਵੇਲੇ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰੀ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ।

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। ਇਸ ਸੇਧ ਵਿੱਚ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖਣਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਖਾਸ ਹਾਲਤਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ, ਭੋਜਨ 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।

ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕਰਿਆਨਾ ਖਰੀਦਣ, ਹੋਰ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਲੈਣ, ਜਾਂ ਕੁੱਤੇ ਨੂੰ ਘੁੰਮਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ। 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।

## 6.1 ਮੈਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਲਈ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਇਕੱਲਤਾ ਮਿਆਦ ਵਿੱਚ, ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ COVID-19 ਲਈ LFD ਜਾਂ PCR ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ, 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।

## 6.2 ਆਪਣੀ ਅਲੱਗ ਰਹਿਣ ਦੀ ਮਿਆਦ ਦੌਰਾਨ PCR ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਇੱਕ ਸਿੰਗਲ PCR ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ PCR ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਗ ਲੱਗਣ ਦਾ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ PCR ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ NHS ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟ੍ਰੇਸ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜਲਦੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ

ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਵਾਇਰਸ ਚਲਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ। ਫਿਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਅਲੱਗ ਰਹਿਣ ਦੀ ਮਿਆਦ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ PCR ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਨੈਗਟਿਵ 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 ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਅਲੱਗ ਰਹਿਣ ਦੀ ਮਿਆਦ ਦੌਰਾਨ ਘਰ ਰਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ PCR ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਹੈ, ਤਾਂ COVID-19 ਦੇ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਟੈਸਟ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ [ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਸੇਧ](#) ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਅਲੱਗ ਰਹਿਣ ਦੀ ਮਿਆਦ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਇਹ ਅਲੱਗ ਰਹਿਣ ਦੀ ਮਿਆਦ ਉਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ PCR ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਇਆ ਸੀ, ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅਸਲ 10 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਇਕੱਲਤਾ ਮਿਆਦ ਵਿੱਚ ਹੋ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਅਲੱਗ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੁੱਲ ਮਿਆਦ 10 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਲੰਮੀ ਸਕਦੀ ਹੈ।

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

ਜੇਕਰ ਪਿਛਲੇ 90 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ COVID-19 PCR ਟੈਸਟ ਦਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਨਤੀਜਾ ਆਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਜੋਂ ਪਛਾਣਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ PCR ਟੈਸਟ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ PCR ਟੈਸਟ ਸਿਰਫ਼ ਤਾਂ ਹੀ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਦੇ [ਮੁੱਖ ਲੱਛਣਾਂ](#) ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਚੁੱਕਦਾ ਹੈ।

### 6.3 ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਵਿਚਾਰ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪੂਰਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿਚਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਸਮੇਂ [ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਅਤੇ COVID-19 ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਰੋਕਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ](#) ਬਾਰੇ ਸੇਧ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦਾ ਵਾਧੂ ਧਿਆਨ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ, ਜਿਸਦਾ COVID-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, ਅਤੇ ਲਾਗ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣੀ ਸੰਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ 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 ਕਿਸੇ COVID-19 ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਜੋਂ ਪਛਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ [NHS ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟ੍ਰੇਸ](#) ਦੁਆਰਾ, ਜਾਂ [NHS COVID-19 ਐਪ](#) ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ [ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟ੍ਰੇਸ ਸੁਚਿਤ 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।

## 6.4 ਜੇਕਰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਦੀ ਮਿਆਦ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ COVID-19 ਦੇ ਮੁੱਖ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਦੀ ਮਿਆਦ ਦੇ ਦੌਰਾਨ COVID-19 ਦੇ ਮੁੱਖ [ਲੱਛਣਾਂ](#) ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ਅਤੇ ਇੱਕ [PCR ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ](#) ।

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

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ PCR 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 COVID-19 ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਅਲੱਗ ਰਹਿਣ ਦੀ ਮਿਆਦ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ COVID-19 ਦੇ ਮੁੱਖ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇੱਕ PCR ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ [ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਸੇਧ](#) ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

## 6.5 ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਦ ਨੂੰ ਵੱਖਰਾ ਰੱਖਣ ਦੀ ਮਿਆਦ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੱਛਣ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ 10 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਅਲੱਗ ਰਹਿਣ ਦੀ ਮਿਆਦ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ COVID-19 ਦੇ ਮੁੱਖ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ, ਅਤੇ [PCR ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ](#)। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ PCR ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਹੈ, ਤਾਂ [ਘਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸੇਧ](#) ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਦੀ ਮਿਆਦ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

## 7. ਸੰਪਰਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਸਦਾ COVID-19 ਲਈ ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਪੂਰਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ COVID-19 ਟੀਕਾ ਪਰਖ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਵੇਲੇ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰੀ ਕਾਬਜ਼ ਕਰਕੇ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਦੀ ਪਕੜ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ COVID-19 ਟੀਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ COVID-19 ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਟੀਕਾਕਰਨ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲੇ ਵੀ ਇਸਦੀ ਪਕੜ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਣ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ COVID-19 ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋਣ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ੋਰ ਦੇ ਕੇ 7 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ LFD ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



LFD ਟੈਸਟ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਉੱਚੇ ਪੱਧਰ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦੂਜਿਆਂ ਤੱਕ ਲਾਗ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਣ। ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ੋਰ ਦੇ ਕੇ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਰੋਜ਼ਾਨਾ LFD ਟੈਸਟ ਕਰਾਓ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋਣ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 5 ਸਾਲ ਅਤੇ ਵੱਧ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪਛਾਣ COVID-19 ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਜੋਂ ਹੋਈ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ੋਰ ਦੇ ਕੇ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ:

- 7 ਦਿਨਾਂ ਲਈ, ਜਾਂ COVID-19 ਲਈ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਟੈਸਟ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਆਖਰੀ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ 7 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ, ਜੇਕਰ ਇਹ ਪਹਿਲਾਂ ਹੈ, ਹਰ ਰੋਜ਼ LFD ਟੈਸਟ ਕਰਾਓ
- ਉਸ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਘਰ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ NHS ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਦੁਆਰਾ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਹੋ ਜਿਸਦਾ COVID-19 ਲਈ ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ ਪਰ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦੱਸ ਸਕੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਇਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਦੋਂ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ 7 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕ LFD ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ LFD ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਗ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ [ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਸੋਧ](#) ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਮਿਤੀ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਦੀ ਮਿਆਦ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ LFD ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਨੈਗੇਟਿਵ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਟੈਸਟ ਲਿਆ ਗਿਆ ਸੀ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਨਹੀਂ ਸੀ। COVID-19 ਦੂਸਰਿਆਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਹੋਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ੋਰ ਦੇ ਕੇ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ:

- ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਭੀੜ ਵਾਲੇ, ਬੰਦ ਜਾਂ ਮਾੜੀ ਹਵਾਦਾਰੀ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਕਰੋ
- ਭੀੜ-ਭੜੱਕੇ ਵਾਲੇ, ਬੰਦ ਜਾਂ ਖਰਾਬ ਹਵਾਦਾਰੀ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨਾਂ ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਉੱਥੇ ਚਿਹਰਾ ਢੱਕੋ।
- ਉਸ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨੂੰ COVID-19 ਨਾਲ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਹੋਣ 'ਤੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਹੈ

- [ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ](#) ਬਾਰੇ ਸੇਧ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ

COVID-19 ਦੇ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਨਤੀਜੇ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਭ ਤੋਂ ਹਾਲੀਆ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਬਾਅਦ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਇਸ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

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 ਛੇਟ 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 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 ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

5 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਨਿਯਮਿਤ LFD ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨੂੰ COVID-19 ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ COVID-19 ਨਾਲ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਹੋਣ 'ਤੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਹੈ।

ਜੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ COVID-19 ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਸੰਕੇਤ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਹਲਕੇ ਹੀ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਕਰ ਦਿਓ, [COVID-19 PCR ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ](#) ਅਤੇ [COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੇਧ](#) ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

**7.1 ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰਾ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਹੋਇਆ ਹੈ COVID-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 ਲੱਗਦਾ 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। ਇਹਨਾਂ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ 7 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਜਾਂ COVID-19 ਲਈ

ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਟੈਸਟ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਆਖਰੀ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ 10 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ, ਜੇਕਰ ਇਹ ਪਹਿਲਾਂ ਹੈ, ਹਰ ਰੋਜ਼ LFD ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਣ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਗ ਲੱਗਣ ਦਾ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## 7.2 ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਜਿਸਦਾ COVID-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 ਟ੍ਰੇਸ ਦੁਆਰਾ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਹੋ ਪਰ NHS ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟ੍ਰੇਸ ਦੁਆਰਾ ਹਾਲੇ ਤਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਤਕ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ [ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਅਤੇ COVID-19 ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ](#) ਬਾਰੇ ਸੇਧ ਦੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

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

## 7.3 ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸਫਾਈ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਵਾਦਾਰ ਰੱਖੋ

ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸਫਾਈ 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, 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 ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ 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 ਹੋਰ ਸਲਾਹ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## 7.4 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 ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਅਖੌਤੀ ਭਾਈਚਾਰੇ ਅਤੇ NHS ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਮੁੱਖ [ਲੱਛਣ](#) ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ LFD ਜਾਂ PCR ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ ਜਿਸਦਾ COVID-19 ਲਈ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ 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 ਸਵੈ-ਸੇਵੀ 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 ਖੱਕਾ 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 ਸਰਜ਼ੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਭੁਗਤਾਨ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ NHS ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟ੍ਰੇਸ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਹੈ, ਜਾਂ NHS COVID-19 ਐਪ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਾਰੇ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ:

- 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 ਜੌਬਸੀਕਰਜ਼ ਅਲਾਊਂਸ

- ਇਨਕਮ ਸਪੋਰਟ
- ਪੈਨਸ਼ਨ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਜਾਂ ਹਾਉਸਿੰਗ ਬੈਨਿਫਿਟ

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

## 8. ਲੋਕਲ ਅਥਾਰਟੀ 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 ਗਲਬਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਪਾਣੀ, ਮੈਨੀਟੇਸ਼ਨ 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 ਅਥਾਰਟੀਆਂ 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](#) ਐਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।