UK Health Security Agency

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

Withdrawn February 2022

1. ਕੀ ਬਦਲਿਆ ਹੈ

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਬਦਲ ਗਈ ਹੈ। ਹੁਣ ਪੂਰੇ 5 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਗਾਤਾਰ 2 ਦਿਨ ਕੀਤੇ ਗਏ LFD ਟੈਸਟ ਨੈਗੇਟਿਵ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਪਹਿਲਾ LFD ਟੈਸਟ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ (ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਸਨ ਤਾਂ ਜਿਸ ਦਿਨ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਲਿਆ ਗਿਆ ਸੀ) ਦੇ ਪੰਜਵੇਂ ਦਿਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਦੀ ਮਿਆਦ 10 ਪੂਰੇ ਦਿਨ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਦਿਨ ਦੇ ਫਾਸਲੇ 'ਤੇ ਕੀਤੇ ਗਏ 2 LFD ਟੈਸਟਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਨੈਗੇਟਿਵ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

2. ਇਹ ਸੇਧ ਕਿਸਦੇ ਲਈ ਹੈ

ਇਹ ਸੇਧ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਲਈ ਹੈ:

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

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 ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੇ ਹਾਲਾਂ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤਦੇ 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।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਵਿਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਇੰਗਲੈਂਡ ਆਏ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ COVID-19 ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਇੰਗਲੈਂਡ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵੱਖਰੀ ਸੇਧ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਸੇਧ ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

3. 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 ਸੂਚੀਬੱਧ ਕੀਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਹਲਕੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਘਰ ਰਹੋ ਅਤੇ 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।

Withdrawn February 2022

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 ਬਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਟੀਕੇ ਦੀ ਇੱਕ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਖੁਰਾਕਾਂ ਮਿਲ ਗਈਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਦੇ ਮੁੱਖ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ LFD ਜਾਂ PCR ਟੈਸਟ ਦਾ 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 COVID-19 ਦੀ ਪਕੜ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਓ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੱਕ ਫੈਲਾਓ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾ ਲਿਆ ਹੋਵੇ।

Withdrawn February 2022

4. 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 (LFD) ਐਂਟੀਜਨ ਟੈਸਟ – ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੈਪਿਡ ਲੈਟਰਲ ਫਲੋ ਟੈਸਟ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

4.1 PCR ਟੈਸਟ

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

PCR ਟੈਸਟ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ COVID-19 ਦੀ ਲਾਗ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਦੇ ਮੁੱਖ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ PCR ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

4.2 LFD ਟੈਸਟ

LFD ਟੈਸਟ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਖੋਜਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਟੈਸਟ ਵਾਂਗ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰਲਤਾ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਰੋਨਵਾਇਰਸ ਦਾ ਉੱਚਾ ਪੱਧਰ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਲਾਗ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਲਾਗ ਦੀਆਂ ਦਰਾਂ ਉੱਚੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਬਹੁਤ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ LFD ਟੈਸਟ ਦੇ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਨਤੀਜੇ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ COVID-19 ਹੋਵੇ।

LFD ਟੈਸਟ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਸਵੈ-ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੇ ਟੈਸਟ) ਜਾਂ ਇੱਕ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਆਪਰੇਟਰ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਟੈਸਟ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪੜ੍ਹਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਤੀਜੇ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਦਾ ਹੈ (ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਟੈਸਟ)। LFD ਟੈਸਟ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ LFD ਟੈਸਟ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਤੀਜੇ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਸੇਧ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ PCR ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ:

- ਤੁਸੀਂ ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟ੍ਰੇਸ ਸਹਾਇਤਾ ਭੁਗਤਾਨ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ – ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟ੍ਰੇਸ ਸਹਾਇਤਾ ਭੁਗਤਾਨ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ PCR ਟੈਸਟ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ LFD ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ COVID-19 ਲਈ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਨਤੀਜਾ ਆਇਆ ਹੋਵੇ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਕਾਰਨ NHS ਤੋਂ ਇੱਕ ਈਮੇਲ ਜਾਂ ਪੱਤਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਵੇਂ COVID-19 ਇਲਾਜਾਂ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ – ਜੇਕਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ COVID-19 ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ PCR ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਮਕਸਦ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕ ਵਿੱਚ ਭੇਜੀ ਗਈ ਸੀ; ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ PCR ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ ਨਹੀਂ ਮਿਲੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ PCR ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਖੋਜ ਜਾਂ ਨਿਗਰਾਨੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ LFD ਟੈਸਟ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ PCR ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਇੰਗਲੈਂਡ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਨ 2 LFD ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਹੈ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ LFD ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਅਗਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ COVID-19 ਦੇ ਮੁੱਖ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਵਿਗੜ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ 111 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਕਿਸੇ ਸੰਕਟ ਵਿੱਚ 999 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

5. ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਾਂ LFD ਜਾਂ PCR ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ COVID-19 ਦੇ ਮੁੱਖ ਲੱਛਣ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ LFD ਜਾਂ PCR ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਦੇ ਮੁੱਖ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਤੀਜੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ, ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ

Withdrawn February 2022

ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖੋ। ਤੁਹਾਨੂੰਮ ਇਹ ਤਾਂ ਵੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਟੀਕੇ ਦੀਆਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਖੁਰਾਕਾਂ ਮਿਲ ਗਈਆਂ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚਲੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਭਾਗ ਵੇਖੋ।

5.1 ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ COVID-19 ਦੇ ਮੁੱਖ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇੱਕ PCR ਟੈਸਟ ਆਰਡਰ ਕਰੋ

Withdrawn February 2022

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ COVID-19 ਦੇ ਮੁੱਖ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਆਰਡਰ ਕਰਕੇ ਜਾਂ 119 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ 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।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹੋਮ ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ, ਟੈਸਟ ਸਾਈਟ 'ਤੇ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਜਾਂ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। 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, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਫਿੱਟ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਕਈ ਪਰਤਾਂ ਨਾਲ ਬਣੀ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਕਵਰਿੰਗ ਪਹਿਨੋ, 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।

5.2 ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਮੁੱਖ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ LFD ਜਾਂ PCR ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਹੈ ਤਾਂ ਘਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖੋ। ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਰੋਗ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਵਿਆਪਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਦੀ ਮਿਆਦ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਏ ਸਨ, ਜਾਂ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ LFD ਜਾਂ PCR ਟੈਸਟ ਲਿਆ ਗਿਆ ਸੀ, ਜੋ ਵੀ ਟੈਸਟ ਪਹਿਲਾਂ ਲਿਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ 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। ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਹੇਠਾਂ ਦੇਖੋ)।

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 COVID-19 ਟੈਸਟ 15 ਤਾਰੀਖ ਨੂੰ ਲਿਆ ਗਿਆ ਸੀ), ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਦੀ ਮਿਆਦ ਮਹੀਨੇ ਦੀ 25 ਤਾਰੀਖ ਨੂੰ 23:59 ਵਜੇ ਸਮਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

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।

ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ 10 ਪੂਰੇ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਸਮਾਪਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਦੀ ਮਿਆਦ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੇ ਦਿਨ (ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ ਤਾਂ ਜਿਸ ਦਿਨ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਲਿਆ ਗਿਆ ਸੀ) ਤੋਂ 5 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ, ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਇੱਕ ਹੋਰ LFD ਟੈਸਟ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਟੈਸਟਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਨੈਗੇਟਿਵ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖ਼ਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਨੈਗੇਟਿਵ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹਰੇਕ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ LFD ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ।

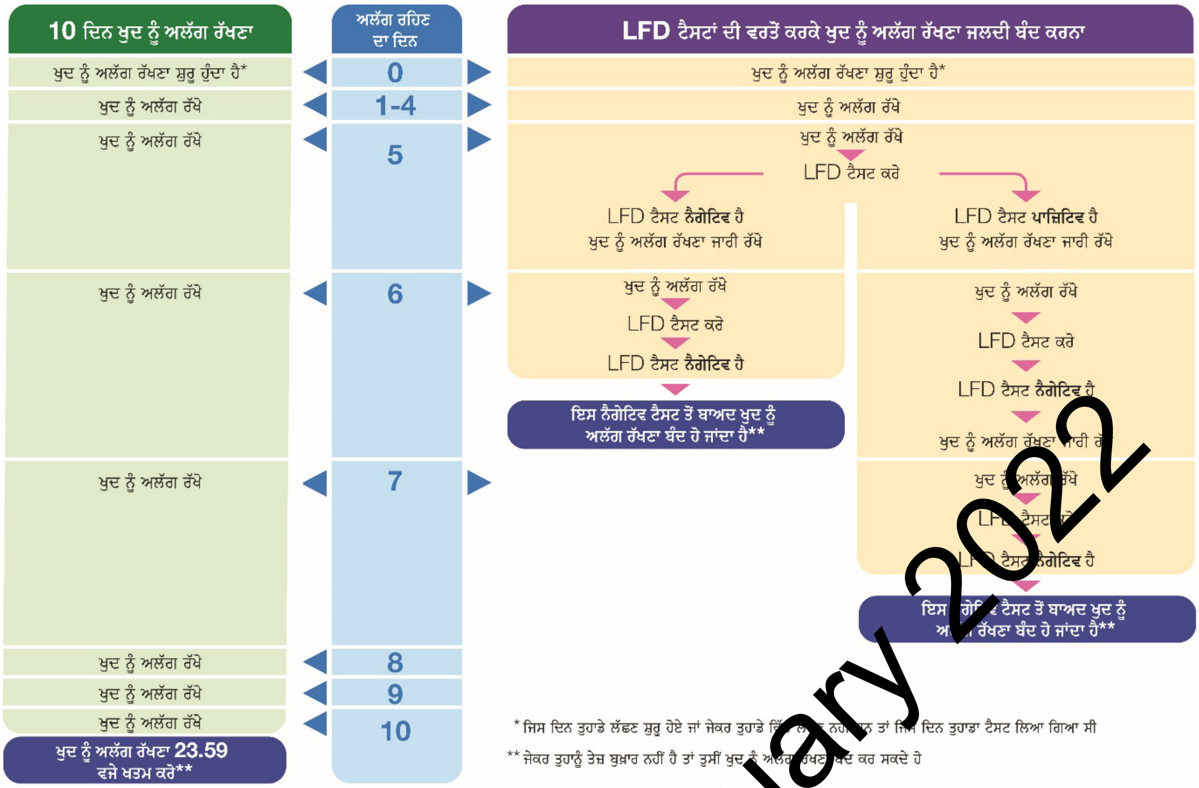
ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਦੀ ਮਿਆਦ ਦੇ ਪੰਜਵੇਂ ਦਿਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ LFD ਟੈਸਟ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਗਏ 2 ਨੈਗੇਟਿਵ LFD ਟੈਸਟਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਗਾਤਾਰ 2 ਨੈਗੇਟਿਵ ਟੈਸਟ ਨਤੀਜੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਸਟ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਸੇਧ ਉਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ 'ਤੇ ਵੀ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਜਾਂ ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਟੈਸਟ ਦੇ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਨਤੀਜੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਘਰੇਲੂ ਜਾਂ ਯਾਤਰਾ ਲਈ NHS COVID ਪਾਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੋਗੇ।

ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣਾ ਕਦੋਂ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਹੈ ਇਸ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ COVID-19 ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ

Withdrawn February 2022



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 COVID-19 ਟੈਸਟ 15 ਤਾਰੀਖ ਨੂੰ ਲਿਆ ਗਿਆ ਸੀ), ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮਹੀਨੇ ਦੀ 20 ਤਾਰੀਖ ਤੋਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ LFD ਟੈਸਟ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ LFD ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ 20 ਅਤੇ 21 ਤਰੀਕ ਨੂੰ ਨੈਗੇਟਿਵ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਬੁਖ਼ਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮਹੀਨੇ ਦੀ 21 ਤਰੀਕ ਨੂੰ ਨੈਗੇਟਿਵ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਦੀ ਮਿਆਦ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਵੇਂ LFD ਟੈਸਟਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਨੈਗੇਟਿਵ ਹਨ, ਤਾਂ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ COVID-19 ਦੇਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਹੋਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੇ 10 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਦੀ ਮਿਆਦ ਖਤਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ੋਰ ਦੇ ਕੇ ਇਹ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ:

- ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ 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 ਸੀਮਤ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨੂੰ COVID-19 ਨਾਲ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਹੋਣ 'ਤੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਹੈ

Withdrawn February 2022

- [ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਅਤੇ COVID-19 ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੇ ਤਰੀਕਾ ਬਾਰੇ ਸੇਧ] ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਦੀ ਮਿਆਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 10 ਪੂਰੇ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਇਸ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਦੀ ਮਿਆਦ ਦੇ 10ਵੇਂ ਦਿਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੋਈ ਹੋਰ LFD ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦਿਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਦੀ ਮਿਆਦ ਦੇ 10ਵੇਂ ਦਿਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਛੂਤਕਾਰੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਦੀ ਮਿਆਦ ਦੇ 10ਵੇਂ ਦਿਨ ਤੁਹਾਡਾ LFD ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦਿਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੋਈ ਹੋਰ LFD ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ PCR ਟੈਸਟ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ, ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਦੀ ਮਿਆਦ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ 14 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

[ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵਧੀਕ ਸੇਧ] ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਦੇ ਕਾਰਨ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹੋ ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਦੀ ਮਿਆਦ ਦੇ ਅੰਦਰ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਦੀ ਮਿਆਦ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਮਿਆਦ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ COVID-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।

ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ। 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।

Withdrawn February 2022

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।

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।

5.3 ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਜਾਂ LFD ਜਾਂ PCR ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਸਮੇਤ, ਸਮਾਜਿਕ 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।

5.4 ਜੇ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ COVID-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

Withdrawn February 2022

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 ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ 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 ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

5.5 ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ LFD ਟੈਸਟ ਦੇ ਬਾਅਦ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ PCR ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਨੈਗੇਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ

LFD ਟੈਸਟ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ LFD ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ PCR ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਸ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਇਹ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ PCR ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਨਤੀਜਾ ਨੈਗੇਟਿਵ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਣ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਲਾਗ ਦੀਆਂ ਦਰਾਂ ਉੱਚੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਹਾਲੇ ਵੀ ਇੱਕ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਛੂਤਕਾਰੀ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ:

- ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ 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 ਸੀਮਤ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨੂੰ COVID-19 ਨਾਲ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਹੋਣ 'ਤੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਹੈ
- ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਅਤੇ COVID-19 ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੇ ਤਰੀਕਾ ਬਾਰੇ ਸੇਧ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ LFD ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਤੋਂ 10 ਪੂਰੇ ਦਿਨ ਤੱਕ ਇਸ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

Withdrawn February 2022

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਮੁੱਖ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਇਸ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

5.6 ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਦ ਨੂੰ ਵੱਖਰਾ ਰੱਖਣ ਦੀ ਮਿਆਦ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂਚ

ਜੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਹੋਇਆ ਸੀ, 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। ਸਰਗਰਮ COVID-19 ਦੀ ਲਾਗ ਦੀ ਮਿਆਦ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ PCR ਟੈਸਟ ਦਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਰਹਿਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ COVID-19 ਟੈਸਟ ਨਤੀਜਾ ਇੱਕ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨਤੀਜੇ ਦੇ 90 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇੱਕ ਹੋਰ PCR ਟੈਸਟ ਨਾ ਕਰਵਾਓ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ COVID-19 ਦਾ ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਮੁੱਖ ਲੱਛਣ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ 'ਤੇ PCR ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ LFD ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ PCR ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

ਜੇਕਰ ਪਿਛਲੇ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਦੇ 90 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੁਹਾਡਾ PCR ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਸੇਧ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਦੁਬਾਰਾ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

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

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

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।

ਕੋਈ ਵੀ ਜਿਸ ਨੂੰ COVID-19 ਦੇ ਮੁੱਖ ਲੱਛਣ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ PCR ਟੈਸਟ ਦਾ ਆਰਡਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਇੱਕ LFD ਟੈਸਟ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਹੈ।

Withdrawn February 2022

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ COVID-19 ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਪੂਰਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ 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 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

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ 4 ਸ਼ਰਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹੋ (ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ), ਤਾਂ ਹੇਠਾਂ ਸੰਪਰਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਲਈ ਸੇਧ 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।

6.1 ਘਰੇਲੂ ਸੰਪਰਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ NHS ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟ੍ਰੇਸ ਦੁਆਰਾ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ COVID-19 ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਰਹਿੰਦਾ 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। ਕੰਮ, ਸਕੂਲ, ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਜਾਓ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਜਾਂ ਟੈਕਸੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਦੀ ਮਿਆਦ 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 ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਦੀ ਮਿਆਦ ਮਹੀਨੇ ਦੀ

Withdrawn February 2022

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।

ਤੁਸੀਂ ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟ੍ਰੇਸ ਸਹਾਇਤਾ ਭੁਗਤਾਨ 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 ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ 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।

6.1.1 PCR ਟੈਸਟ ਕਰੋ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ 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। PCR ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ NHS ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟ੍ਰੇਸ ਦੀ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਵਾਇਰਸ ਚਲਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।

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 ਪੂਰੇ 10 ਦਿਨ ਘਰ ਰਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ PCR ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਨੈਗੇਟਿਵ ਹੈ, ਤਾਂ COVID-19 ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਦੀ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਮਿਆਦ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅਸਲ 10 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਦੀ ਮਿਆਦ ਵਿੱਚ ਕਿੱਥੇ ਹੋ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੁੱਲ ਮਿਆਦ 10 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਲੰਮੀ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡਾ COVID-19 ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ 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।

Withdrawn February 2022

ਜੇਕਰ ਪਿਛਲੇ 90 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ COVID-19 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 ਜਦ ਤਕ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ COVID-19 ਦੇ ਮੁੱਖ ਲੱਛਣ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਕਸਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

6.1. 2 ਜੇ ਉਸ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੰਪਰਕ ਵਜੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ COVID-19 ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ COVID-19 ਦੇ ਮੁੱਖ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ COVID-19 PCR ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਨੈਗੇਟਿਵ ਹੈ, ਤਾਂ COVID-19 ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਲਾਹ 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, ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅਸਲ 10 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਦੀ ਮਿਆਦ ਵਿੱਚ ਕਿੱਥੇ ਹੋ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੁੱਲ ਮਿਆਦ 10 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਲੰਮੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਇਸ 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 ਪੂਰੇ 10 ਦਿਨ ਘਰ ਰਹੋ।

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।

6.2 ਘਰੇਲੂ ਸੰਪਰਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਇੱਕੋ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਦ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋਣ ਦਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪੂਰਾ ਟੀਕਾਕਰਣ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ COVID-19 ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣਾ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ 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 ਕਾਰਨਾਂ 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

Withdrawn February 2022

ਤੁਸੀਂ ਹਾਲੇ ਵੀ ਇਸਦੀ ਪਕੜ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਣ।

LFD ਟੈਸਟ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਰੋਨਵਾਇਰਸ 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 ਤੁਸੀਂ ਉਸੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ COVID-19 ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ੋਰ ਦੇ ਕੇ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ:

- 7 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ, ਜਾਂ ਘਰ ਦੇ COVID-19 ਵਾਲੇ ਮੈਂਬਰ ਦੁਆਰਾ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਦੀ ਮਿਆਦ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 10 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ, ਜੇਕਰ ਇਹ ਪਹਿਲਾਂ ਹੈ, ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ LFD ਟੈਸਟ ਕਰੋ
- ਉਸ ਦਿਨ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਰੋਜ਼ਾਨਾ LFD ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ
- ਹਰੇਕ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ LFD ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ – ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ LFD ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ NHS ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਟਰੇਸ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਪਰਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ; LFD ਟੈਸਟ ਦੇ ਨੈਗੇਟਿਵ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨਾ COVID-19 ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ 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 COVID-19 ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੇਧ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ PCR ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਸ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਇਹ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ LFD ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਨੈਗੇਟਿਵ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ 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 ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਸੀਮਤ ਕਰੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਭੀੜ ਵਾਲੇ, ਬੰਦ ਜਾਂ ਮਾੜੀ ਹਵਾਦਾਰੀ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਕਰੋ

Withdrawn February 2022

- 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 ਸੀਮਤ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨੂੰ COVID-19 ਨਾਲ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਹੋਣ 'ਤੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਹੈ
- ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਅਤੇ COVID-19 ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੇ ਤਰੀਕਾ ਬਾਰੇ ਸੇਧ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ LFD ਟੈਸਟ ਨਹੀਂ ਕਰਟ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਲੇ ਵੀ ਜ਼ੋਰ ਦੇ ਕੇ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਇਸ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਇਸ ਸਲਾਹ ਦੀ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਘਰ ਦਾ ਉਹ ਮੈਂਬਰ ਜਿਸ ਨੂੰ COVID-19 ਹੈ, ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਦੀ ਮਿਆਦ ਦੀ ਸਮਾਪਤੀ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ।

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 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।

5 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਨਿਯਮਿਤ LFD ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ 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 ਅਤੇ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ PCR ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਹਲਕੇ ਹੀ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਘਰ ਰਹੋ ਅਤੇ 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. ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ

7.1 COVID-19 ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ

Withdrawn February 2022

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।

7.2 ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-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।

Withdrawn February 2022

ਦੂਜਿਆਂ ਤਕ ਫੈਲਾਉਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਾਂਝੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਵੇਲੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਫਿੱਟ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਕਈ ਪਰਤਾਂ ਦੀ ਬਣੀ [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।

ਮਾਹਰ ਕਲੀਨਿਕਲ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਅਤੇ COVID-19 ਵੈਕਸੀਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੁਣ ਸ਼ੀਲਡ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਾਲੇ ਵੀ COVID-19 ਦੀ ਲਾਗ ਦੀ ਪਕੜ ਵਿੱਚ ਆਉਣ 'ਤੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਹੋ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੁਆਰਾ ਵਾਧੂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ। ਜੇਕਰ ਘਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਰਥਨ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

7.3 ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ COVID-19 ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

[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। [ਘਰ ਵਿੱਚ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨਾਲ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸਚਿੱਤਰ ਗਾਈਡ ਵੀ ਦੇਖੋ]।

7.3.1 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।

Withdrawn February 2022

7.3.2 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।

7.3.3 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।

7.3.4 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।

Withdrawn February 2022

ਤੌਲੀਏ, ਹੈਂਡ ਟਾਵਲ ਅਤੇ ਪੋਣੇ ਸਾਂਝੇ ਨਾ ਵਰਤੋ।

7.3.5 ਅੰਦਰੂਨੀ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹਵਾਦਾਰੀ ਕਰੋ

ਜੇ ਕੋਈ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਖਿੜਕੀ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਘਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹਵਾ ਦੇ ਪ੍ਰਸਾਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਨੂੰ ਬੰਦ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਸਾਂਝੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰਸੋਈ ਜਾਂ ਹੋਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਜਦੋਂ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਥਾਂਵਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਵਾਦਾਰ ਰੱਖੋ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖ ਰਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਸਾਂਝੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਹੈ ਉਸ ਦੌਰਾਨ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਖਿੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ।

ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਹਵਾ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਾਲੇ ਪੱਖੇ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਚੱਲਦੇ ਛੱਡ ਦਿਓ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਬਾਥਰੂਮਾਂ ਵਿੱਚ)।

7.4 ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ ਦੇ ਸੀਮਿਤ 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।

8. ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ

8.1 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।

Withdrawn February 2022

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 ਔਨਲਾਈਨ 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

Withdrawn February 2022

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।

8.2 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।

9. ਵਿੱਤੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਵਿਹਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ

9.1 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। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

Withdrawn February 2022

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 ਰਿਸਪੋਂਡਰ 'ਤੇ ਜਾਓ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਵਾਲੰਟਰੀ ਜਾਂ ਕਮਿਉਨਿਟੀ 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-ਇਕਲਤਾ 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।

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਭੁਗਤਾਨ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ LFD ਜਾਂ PCR ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਹੈ, 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 ਅਲਾਉਂਸ
    - ਇਨਕਮ ਬੇਸਡ ਜੌਬਸੀਕਰਜ਼ ਅਲਾਉਂਸ

Withdrawn February 2022

- ਇਨਕਮ ਸਪੋਰਟ
- ਪੈਨਸ਼ਨ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਜਾਂ ਹਾਊਸਿੰਗ ਬੈਨਿਫਿਟ

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

9.2 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 ਅਥਾਰਿਟੀਆਂ 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।

9.3 ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਰਹੇ ਹੋ

Withdrawn February 2022

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।

9.4 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।

ਇਸ ਸੇਧ ਦਾ ਇੱਕ ਪੜ੍ਹਨ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨ ਸੰਸਕਰਣ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

Withdrawn February 2022