



UK Health
Security
Agency

COVID-19: COVID-19 ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ

ਇਹ ਸੇਧ 24 ਫਰਵਰੀ 2022 ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਹੋਈ ਸੀ ਅਤੇ ਇਸ ਨੰ 1 ਅਪ੍ਰੈਲ 2022 ਨੂੰ ਅਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

1. ਇਹ ਸੇਧ ਕਿਸਦੇ ਲਈ ਹੈ

ਹੁਣ ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਦੀ ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਈ ਕਨੂੰਨੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਦੇ ਮੁੱਖ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹੈ ਜਾਂ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਘਰ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਹੈ।

ਹੇਠ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਇਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ:

- ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ COVID-19 ਦੇ ਮੁੱਖ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹੈ
- ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ COVID-19 ਲੇਟਰਲ ਫਲੋ ਡਿਵਾਈਸ (LFD) ਜਾਂ ਪੋਲੀਮੇਰੇਜ਼ ਚੇਨ ਰਿਐਕਸ਼ਨ (PCR) ਟੈਸਟ ਦਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਨਤੀਜਾ ਆਇਆ ਹੈ
- ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ COVID-19 ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ COVID-19 ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਹੋਇਆ ਹੈ

ਇਹ ਸੇਧ ਉਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ 'ਤੇ ਵੀ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਦਿਅਕ ਜਾਂ ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ [ਇਹਨਾਂ ਸਥਾਨਾਂ ਲਈ ਵਾਧੂ ਸੇਧ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵੱਖਰੀ ਸੇਧ ਹੈ।](#)

ਇਹ ਸੇਧ ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

2. COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ

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)

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹੈ, [ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ PCR ਟੈਸਟ ਦਾ ਆਰਡਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।](#) ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ [ਵਾਧੂ ਮਾਹੜਾ ਦਰਜਾ](#) ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ NHS ਦੁਆਰਾ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਨਵੇਂ COVID-19 ਇਲਾਜਾਂ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

COVID-19 ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਰ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ, ਥਕਾਵਟ, ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣਾ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਭਰਿਆ ਹੋਣਾ, ਖਾਣੇ ਦੀ ਵਗਦਾ ਨੱਕ, ਦਸਤ, ਮਤਲੀ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਲੱਛਣ ਦਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਜਾਂ ਉਹ ਵਿਗੜ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ 111 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਕਿਸੇ ਸੰਕਟ ਵਿੱਚ 999 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

COVID-19 ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਇੱਕ ਹਲਕੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬਿਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ, COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਾਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

COVID-19 ਦੀ ਪਕੜ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣਾ ਹਾਲੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪੂਰਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ COVID-19 ਇੱਕ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਹਲਕੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਹਾਲਾਂਕਿ, COVID-19 ਹਾਲੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਲਾਗ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ [ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਤੋਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।](#)

ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, COVID-19 ਅਜਿਹੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਲਾਗ ਦੇ ਚਲੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਜਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਲਕੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਾਲੇ ਵੀ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

3. ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਹੋਵੇ ਤਾਂ

COVID-19 ਦੀ ਲਾਗ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚਣਾ।

ਜਦੋਂ COVID-19 ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਸਾਹ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਬੋਲਦਾ ਹੈ, ਖੰਘਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਛਿੱਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਕਣ (ਬੂੰਦਾਂ ਅਤੇ ਐਰੋਸੋਲ) ਛੱਡਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ COVID-19 ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹੈ। ਇਹ ਕਣ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਸਾਹ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਲਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਣ ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ 'ਤੇ ਵੀ ਡਿੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਪਰਸ਼ ਰਾਹੀਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਫੈਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।

COVID-19 ਦੀ ਪਕੜ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਕੁਝ ਸਾਵਾਂ 'ਤੇ ਅਤੇ ਕੁਝ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਵੱਧ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਾਉਣਾ ਜਾਂ ਜ਼ੋਰਸਾਰ ਕਮਰਤ ਕਰਨੀ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, COVID-19 ਦੀ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਉਸ ਵੇਲੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਾਗੂਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨੇੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਪਰ, ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਲਾਗੂਸਤ ਹੋਣਾ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਭੀੜ ਵਾਲੀ, ਬੰਦ ਜਾਂ ਮਾੜੀ ਹਵਾ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਹੋ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਛੂਤ ਵਾਲੇ ਕਣ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਲਟਕੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ।

3.1 COVID-19 ਨਾਲ ਲਾਗੂਸਤ ਹੋਣ 'ਤੇ ਗੰਭੀਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕ

COVID-19 ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਗੰਭੀਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜੋਖਮ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜਿਸਦਾ ਤੌਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਇਹ ਖਤਰਾ ਟੀਕਾਕਰਣ ਦੁਆਰਾ ਕਾਫ਼ੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ COVID-19 ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੈ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ COVID-19 ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਤਰਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀ
- ਜੋ ਗਰਭਵਤੀ ਹਨ
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ [ਰੋਗ ਪ੍ਰਤੀਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ](#)
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ [ਕੁਝ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹਨ](#)

ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਹੈ। ਉਹ ਅਜਨਬੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਜਨਤਕ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬੈਠਦੇ ਹਨ) ਜਾਂ ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਨਿਯਮਿਤ ਸੰਪਰਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗੀ)। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਸ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

3.2 ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਹੈ, ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ 2 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ, ਅਤੇ 10 ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਲਾਗ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੱਕ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਲੱਛਣ ਜਾਂ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਹੈ, ਤਾਂ ਘਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਸਲਾਹ ਦੀ ਤਾਂ ਵੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ (LFD) ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਣ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ:

- ਕੰਮ 'ਤੇ ਨਾ ਜਾਣਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਾਲਕ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ [ਕਾਨੂੰਨੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਲ ਖਰਚੇ \(Statutory Sick Pay\)](#) ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਦੋਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ, ਰਾਮਾਦੀਆਂ ਜਾਂ [ਵਾਲੰਟੀਅਰਾਂ](#) ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲੈਣ ਲਈ ਕਰੋ
- ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਸਮੇਤ, ਸਮਾਜਕ ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਨਾ ਬੁਲਾਓ
- ਸਾਰੀਆਂ ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮੁਰੰਮਤਾਂ ਨੂੰ ਮੁਲਤਵੀ ਕਰ ਦਿਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਘਰ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਰੁਟੀਨ ਡਾਕਟਰੀ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰ ਦਿਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸੰਪਰਕ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਤੁਸੀਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ਹੋ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਇਸ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰ ਸਕਣ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ 5 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਛੂਤਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ (ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਸਨ ਤਾਂ ਜਿਸ ਦਿਨ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਲਿਆ ਗਿਆ ਸੀ) ਤੋਂ 5 ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਤੋਂ LFD ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਇੱਕ ਹੋਰ LFD ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਦੋਵੇਂ ਟੈਸਟਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਨੈਗੇਟਿਵ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਬੁਖਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਜੇ ਵੀ ਛੂਤਕਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਮ ਰੁਟੀਨ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹਰੇਕ ਟੈਸਟ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ [ਆਪਣੇ LFD ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ](#)।

10 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਮ ਰੁਟੀਨ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਕਿਵੇਂ ਆਉਣਾ ਹੈ



ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਨ 5 ਵਾਲੇ LFD ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ LFD ਟੈਸਟ ਲੈਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਲਗਾਤਾਰ 2 ਟੈਸਟਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਨੈਗੇਟਿਵ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

COVID-19 ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਵਿਦਿਅਕ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜਦੋਂ ਉਹ ਛੂਤਕਾਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ (ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਸਨ ਤਾਂ ਜਿਸ ਦਿਨ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਟੈਸਟ ਲਿਆ ਗਿਆ ਸੀ) ਤੋਂ 5 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ LFD ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਇੱਕ ਹੋਰ ਟੈਸਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਟੈਸਟਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਨੈਗੇਟਿਵ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਦਿਅਕ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਵਿਦਿਅਕ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਅਜਿਹਾ

ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਦਿਅਕ ਸਥਾਨ ਲਈ ਸੇਧ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ (ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਸਨ ਤਾਂ ਜਿਸ ਦਿਨ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਲਿਆ ਗਿਆ ਸੀ) ਤੋਂ 10 ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਤੱਕ, COVID-19 ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੋਗ-ਪ੍ਰਤੀਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਛੂਤਕਾਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ COVID-19 ਫੈਲਣ ਦਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਧਾਰਨ ਕੰਮ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਾਂਝੇ ਖੇਤਰਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰਸੋਈ ਅਤੇ ਲਿਵਿੰਗ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਓ। ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ COVID-19 ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਖੇਤਰਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ [ਰੋਗ-ਪ੍ਰਤੀਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ](#)
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਂਝੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਇੱਕ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਰਤਾਂ ਨਾਲ ਬਣੀ [ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਕਵਰਿੰਗ](#) ਜਾਂ ਸਰਜੀਕਲ ਫੇਸ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ। ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਕਮਰੇ ਨੂੰ ਹਵਾਦਾਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਮਰੇ ਤੋਂ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 10 ਮਿੰਟ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਛੱਡ ਦਿਓ। ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਹਵਾ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਾਲੇ ਪੱਖੇ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਚੱਲਦੇ ਛੱਡ ਦਿਓ
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖੰਘਦੇ ਜਾਂ ਛਿੱਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਡਿਸਪੋਜੇਬਲ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨਾਲ ਢੱਕੋ। ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕੂੜੇ ਦੇ ਥਰੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦਿਓ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਅਕਸਰ 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 ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਚੋ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਕੀ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਬਾਥਰੂਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜੇ ਇਹ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਬਾਥਰੂਮ ਵਰਤੋਂ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ
- ਅਕਸਰ ਛੂਹੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਧੋਵੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਹੈਂਡਲ ਅਤੇ ਰਿਮੋਟ ਕੰਟਰੋਲ ਅਤੇ ਸਾਂਝੇ ਖੇਤਰ ਜਿਵੇਂ ਰਸੋਈਆਂ ਅਤੇ ਬਾਥਰੂਮ

[GermDefence](#) ਇੱਕ ਉਪਯੋਗੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ COVID-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।

3.3 ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

COVID-19 ਦੀ ਲਾਗ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚਣਾ। ਅਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਸੇਧ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲੇ ਵੀ ਛੂਤਕਾਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਗ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ:

- ਇੱਕ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਰਤਾਂ ਨਾਲ ਬਣੀ [ਬਿਹਰੇ ਦੀ ਕਵਰਿੰਗ](#) ਜਾਂ ਸਰਜੀਕਲ ਫੇਸ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ
- ਉਸ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਸਦੇ COVID-19 ਨਾਲ ਲਾਗਗ੍ਰਸਤ ਹੋ ਜਾਣ 'ਤੇ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ [ਰੋਗ-ਪ੍ਰਤੀਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹੁਣ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ](#)
- ਭੀੜ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਨਤਕ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਵਿਅਸਤ ਸਮਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚੋ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਵਿਅਸਤ ਸਮਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ
- ਵੱਡੇ ਸਮਾਜਿਕ ਇਕੱਠਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਗਮਾਂ ਜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਥਾਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਮਾੜੀ ਹਵਾਦਾਰੀ ਹੈ, ਭੀੜ-ਭੜੱਕਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ
- ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ। ਬਾਹਰ ਮਿਲੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ਬਾਹਰ ਕੋਈ ਵੀ ਕਾਰਜਤ ਅਜਿਹੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡਾ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨਾ ਹੋਵੇ
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੀ ਸਫਾਈ ਬਾਰੇ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ

4. ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਹੋ ਜਿਸਨੂੰ COVID-19 ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਜੇ ਲੋਕ ਉਸੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ COVID-19 ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਲਾਗਗ੍ਰਸਤ ਹੋਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ COVID-19 ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਘਰ ਰਾਤ ਭਰ ਰਹੇ ਹਨ [ਜਦੋਂ ਉਹ ਛੂਤਕਾਰੀ ਸੀ](#), ਉਹ ਵੀ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਉਸ ਦੇ ਘਰ ਰਾਤ ਭਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ:

- COVID-19 ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰੋ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਕਰੋ
- ਉਸ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਸਦੇ COVID-19 ਨਾਲ ਲਾਗਗ੍ਰਸਤ ਹੋ ਜਾਣ 'ਤੇ [ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਹੈ](#), ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ [ਰੋਗ-ਪ੍ਰਤੀਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ](#)
- ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਸੀਮਤ ਕਰੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਭੀੜ ਵਾਲੇ, ਬੰਦ ਜਾਂ ਮਾੜੀ ਹਵਾਦਾਰੀ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ
- ਭੀੜ-ਭੜੱਕੇ ਵਾਲੀਆਂ, ਬੰਦ ਜਾਂ ਮਾੜੀ ਹਵਾਦਾਰੀ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਰਤਾਂ ਨਾਲ ਬਣੀ [ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਕਬਜ਼ਾ](#) ਜਾਂ ਸਰਜੀਕਲ ਫੇਸ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ
- [COVID-19 ਦੇ ਮੱਖ ਲੱਛਣਾਂ](#) ਵੱਲ ਨੇੜਲਾ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, [ਤਾਂ PCR ਟੈਸਟ ਦਾ ਆਰਡਰ ਕਰੋ](#)। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਰਹਿਣ ਅਤੇ [ਦੂਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਸਲਾਹ](#) ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

ਜਿਸ ਦਿਨ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਰੁਕਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਏ ਸਨ (ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਸਨ ਤਾਂ ਜਿਸ ਦਿਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਟੈਸਟ ਲਿਆ ਗਿਆ ਸੀ) ਤੋਂ ਬਾਅਦ 10 ਦਿਨ ਤਕ ਇਸ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਵਿਦਿਅਕ ਜਾਂ ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਸਥਾਨ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੋ COVID-19 ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਵਾਂਗ ਉਸ ਸਥਾਨ ਤੇ ਜਾਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਹੋ ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਰਾਤ ਭਰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਾਗਗ੍ਰਸਤ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਘੱਟ ਹੈ। [ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ: ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ](#) ਬਾਰੇ ਸੇਧ ਦੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

5. ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ

ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਨਿਰਾਸ਼ਾਜਨਕ ਅਤੇ ਇਕੱਲਤਾ ਭਰਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੰਭਾਲ

ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ। [ਐਵਰੀ ਮਾਇੰਡ ਮੈਟਰਸ](#) ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਧਾਰਨ ਸੁਝਾਅ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

[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 ਰਿਸਪਾਂਡਰ 'ਤੇ ਜਾਓ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਵਾਲੰਟਰੀ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।

Withdrawn 1 April 2022