



22 ਜੂਨ 2020

**ਇਹ ਪੱਤਰ ਜਲਦੀ ਹੀ GOV.UK 'ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੂਪਾਂ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇਗਾ। ਆਡੀਓ, ਬ੍ਰੇਲ, ਵੱਡੇ ਅੱਖਰਾਂ ਲਈ RNIB ਨੂੰ 0303 1239999 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।**

### ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਬਾਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਲਾਹ

ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਸ਼ੀਲਡਿੰਗ ਕਰ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਜਲਦੀ ਬਦਲ ਰਹੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਖ਼ਤੀ ਨਾਲ ਸ਼ੀਲਡਿੰਗ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਪੱਤਰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਕੀ ਬਦਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਹ ਕਿਉਂ ਬਦਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਸ਼ੀਲਡਿੰਗ ਕਰਨਾ ਸੌਖਾ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਪਿਛਲੇ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਲਚਕੀਲੇਪਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹਾਂਗੇ। ਪਰ, ਜਦੋਂ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਚਾਅ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ, ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਜੋਖਮ ਘੱਟ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।

### ਮੌਜੂਦਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕੀ ਹੈ?

ਪਿਛਲੇ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਜੋਂ ਪਛਾਣਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆ ਕਾਰਨ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (ਜਿਸਨੂੰ COVID-19 ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਹਾਲੇ ਵੀ ਬਣੀ ਹੋਈ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੀਲਡਿੰਗ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਸਖ਼ਤੀ ਨਾਲ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਸਿਖਰ 'ਤੇ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਸੀ, ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ 'ਸ਼ੀਲਡ' ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਸ਼ੀਲਡਿੰਗ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਨੇ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਸਮੇਂ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਚਿਹਰੇ ਨਾਲ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਸਖ਼ਤੀ ਨਾਲ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

1 ਜੂਨ ਨੂੰ ਸ਼ੀਲਡਿੰਗ ਬਾਰੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਹਲਕੀ ਢਿੱਲ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਨਿਕਲ ਕੇ ਬਾਹਰ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਚਾਹੋ। ਇਹ ਤਬਦੀਲੀ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਬੂਤ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ ਕਿ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦਾ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਿਖਰ ਲੰਘ ਗਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਕਾਫ਼ੀ ਘੱਟ ਗਈ ਸੀ। ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਮਾਰਗ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਇਹ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਸੀ। ਮੌਜੂਦਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ GOV.UK 'ਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਕੀ ਬਦਲ ਰਿਹਾ ਹੈ?

ਪੂਰੀ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਅਸੀਂ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਮ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਦੇ ਲਾਭਾਂ ਨਾਲ, ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਬਾਰੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸ਼ੀਲਡਿੰਗ ਦੇ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਦਾ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਵਸਥਿਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ।

ਆਧੁਨਿਕ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਬੂਤ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੰਗਲੈਂਡ ਦੇ ਸਾਰੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਪ੍ਰਸਾਰ ਲਗਾਤਾਰ ਘਟਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਰੁਝਾਨ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਸਰਕਾਰ **6 ਜੁਲਾਈ ਅਤੇ 1 ਅਗਸਤ** ਨੂੰ ਦੋ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਸ਼ੀਲਡਿੰਗ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਨੂੰ ਵਿੱਲ ਢਿੱਲ ਦੇਵੇਗੀ।

## 6 ਜੁਲਾਈ ਤੋਂ:

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਖ਼ਤ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ, ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਘਰਾਂ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਸਮੇਤ, 6 ਤੱਕ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ;
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਣ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਤੋਂ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ;
- ਆਮ ਜਨਸੰਖਿਆ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲੇ ਬਾਲਗ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ (ਜਾਂ ਤਾਂ ਇਕੱਲੇ ਜਾਂ ਫਿਰ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਨਿਰਭਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ) ਲਈ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਾਰੀਖ ਤੋਂ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ, ਇੱਕ ਹੋਰ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਇੱਕ 'ਸਹਾਇਤਾ ਬੁਲਬੁਲਾ' ਵੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਹਾਇਤਾ ਬੁਲਬੁਲੇ ਵਿਚਲੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕ, ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਦੇ ਬਿਨਾਂ, ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਘਰਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਕੱਠੇ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾ ਸਕਣਗੇ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਰਾਤ ਭਰ ਰਹਿਣਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਤਬਦੀਲੀ ਹੈ ਜੋ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਲਿਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਬਾਕੀ ਸਾਰੀ ਮੌਜੂਦਾ ਸ਼ੀਲਡਿੰਗ ਸਲਾਹ ਵਿੱਚ ਇਸ ਸਮੇਂ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

**1 ਅਗਸਤ ਤੋਂ 'ਸ਼ੀਲਡ'** ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨੂੰ ਰੋਕ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਤਾਰੀਖ ਤੋਂ, ਸਰਕਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਪੂਰਨ ਸ਼ੀਲਡਿੰਗ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਖ਼ਤ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀਆਂ ਅਪਣਾਉਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਰਹੀ ਹੈ। ਸਖ਼ਤ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਵਧੇਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੋਗੇ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਬੁਲਬੁਲੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਖ਼ਾਸ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਵਿਹਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ 1 ਅਗਸਤ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਣ ਸ਼ੀਲਡਿੰਗ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਹੈ ਕਿ **1 ਅਗਸਤ ਤੋਂ:**

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਕਾਰੋਬਾਰ COVID ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ;
- ਉਹ ਬੱਚੇ ਜੋ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹਨ, ਜੇ ਉਹ ਯੋਗ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹਾਈ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਹੱਥ ਧੋਣ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀਆਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ;
- ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਖਰੀਦਣ, ਪੂਜਾ ਦੇ ਸਥਾਨਾਂ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਬਾਹਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਖ਼ਤ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ; ਅਤੇ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਲੇ ਵੀ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਘਰ ਰਹੋ ਅਤੇ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਖ਼ਤ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀਆਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ।

ਵਧੇਰੇ ਵਿਸਤਾਰਪੂਰਨ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ 6 ਜੁਲਾਈ ਅਤੇ 1 ਅਗਸਤ ਨੂੰ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਲਾਗੂ ਹੋਣ 'ਤੇ GOV.UK 'ਤੇ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇਗਾ।

## ਕੀ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾਏਗੀ?

1 ਅਗਸਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਮ ਨੂੰ ਸ਼ੀਲਡ ਕੀਤੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ 'ਤੇ ਰੱਖਾਂਗੇ। ਅਸੀਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਨਿਰੰਤਰ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਾਂਗੇ ਅਤੇ ਜੇ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫੈਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੀਲਡ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇਣੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਵਿਆਪਕ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਉਪਾਵਾਂ ਦੇ ਹਰੇਕ ਸਮੀਖਿਆ ਬਿੰਦੂ 'ਤੇ, ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਲਾਹ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹਾਂ। ਜੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਬੂਤਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਲਾਹ ਨੂੰ ਸਖ਼ਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਅਤੇ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੱਸਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।

## ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਿਉਂ ਬਦਲ ਰਿਹਾ ਹੈ?

ਜਿਹੜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ 'ਤੇ ਸਰਕਾਰ ਦਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ 'ਤੇ, ਜਦੋਂ ਸਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਸ ਸਮੂਹ ਲਈ ਜੋਖਮ ਦੇ ਸੰਤੁਲਨ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਹਰ ਕੋਈ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਬਾਰੇ ਵੱਖਰੇ

ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰਜੀਹਾਂ ਹੋਣਗੀਆਂ - ਸਾਡਾ ਟੀਚਾ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਮਿਆਦ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਸ਼ੀਲਡ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸਲਾਹ 'ਤੇ ਸਾਰੇ ਸਰਕਾਰੀ ਫੈਸਲੇ ਤਾਜ਼ਾ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਬੂਤ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਨਵੀਨਤਮ ਸਬੂਤ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਲਗਾਤਾਰ ਘਟਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਚਾਰ ਹਫ਼ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ, 500 ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਸੀ। ਪਿਛਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਇਹ 1,700 ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਘੱਟ ਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਰ ਵੀ ਘੱਟ ਗਿਆ ਸੀ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਅਸੀਂ ਮੰਨਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਹੁਣ ਸ਼ੀਲਡ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਾਡੀ ਸਲਾਹ ਵਿੱਚ ਢਿੱਲ ਦੇਣ ਦਾ ਸਹੀ ਸਮਾਂ ਹੈ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਦੁਬਾਰਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਇਦ ਥੋੜਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇ।

## ਘਰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਡੱਬੇ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਡਿਲੀਵਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੁਲਾਈ ਦੇ ਅੰਤ ਤਕ ਇਹ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਣੀ ਜਾਰੀ ਰਹੇਗੀ।

ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਵੀਂ ਸਲਾਹ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਸਮਾਂ ਮਿਲੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟਾਂ ਸਮੇਤ, ਦੁਕਾਨਾਂ 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੀਲਡਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰਦੇ ਸੀ, ਬਸ਼ਰਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸਖ਼ਤ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਮੰਨਦੇ ਹਾਂ ਕਿ, ਕੁਝ ਲਈ, ਇਸਦੇ ਲਈ ਵਿਵਸਥਿਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸੱਤ ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਵਾਲੀਆਂ ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟ ਡਿਲੀਵਰੀ ਸਲਾਟਾਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਦਿੱਤੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਜੁਲਾਈ ਦੇ ਅੰਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਜਾਰੀ ਰਹੇਗੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਨਾਮ ਦਰਜ ਕਰਵਾਇਆ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋਣਾ ਹੈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ GOV.UK 'ਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਕਰੋ ਜਾਂ 17 ਜੁਲਾਈ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 0800 028 8327 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਤੁਹਾਡੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕੇ।

ਸਥਾਨਕ ਕਾਉਂਸਿਲਾਂ ਸ਼ੀਲਡ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਕੱਲਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਫੋਨ ਕਾਲਾਂ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ। ਵਿਵਸਥਿਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਸਥਾਨਕ ਕਾਉਂਸਿਲਾਂ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜੁਲਾਈ ਦੇ ਅਖੀਰ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਗੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ [www.gov.uk/find-coronavirus-support](http://www.gov.uk/find-coronavirus-support). ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਕਾਉਂਸਿਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਪਲਬਧ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਕੋਲ ਭੇਜ ਸਕਣਗੇ।

## NHS ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ

ਜੁਲਾਈ ਦੇ ਅੰਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ NHS ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਕੀਮ (NHS Volunteer Responder Scheme) ਦੁਆਰਾ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੀ ਰਹੇਗੀ। NHS ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਰਿਸਪੋਂਡਰ ਤੁਹਾਡੀ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਖਰੀਦਦਾਰੀ, ਦਵਾਈ (ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਇਕੱਤਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ) ਜਾਂ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਾਮਾਨ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨਾ;
- ਇੱਕ ਨਿਯਮਿਤ, ਦੋਸਤਾਨਾ ਫੋਨ ਕਾਲ ਜੋ ਹਰ ਵਾਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸ਼ੀਲਡ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੇਗਾ; ਅਤੇ
- ਡਾਕਟਰੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਲਈ ਆਵਾਜਾਈ।

ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਜਾਂ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 8 ਵਜੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ 0808 196 3646 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ [www.nhsvolunteerresponders.org.uk](http://www.nhsvolunteerresponders.org.uk) 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

## ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣਾ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ [www.gov.uk/access-to-work](http://www.gov.uk/access-to-work) 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੱਖਰੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਕਾਰੀ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਜਾਰੀ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਸਥਾਨਾਂ ਨੂੰ COVID-ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀਆਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਜੋਖਮ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੀ ਇੱਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਸ਼ੀਲਡ ਕੀਤੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕ ਵਿੱਚ ਇਸ ਚਿੱਠੀ ਦਾ ਇੱਕ ਸੰਸਕਰਣ ਮਿਲਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਜਿਸਦੇ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਮ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਿੱਜੀ ਵੇਰਵੇ ਹਨ। ਇਹ ਸੰਸਕਰਣ (ਤੁਹਾਡੇ ਨਿੱਜੀ ਵੇਰਵਿਆਂ ਵਾਲਾ), ਕਾਨੂੰਨੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਤਨਖਾਹ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਸਮੇਤ, ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਇਹ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਸਬੂਤ ਵਜੋਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ 31 ਜੁਲਾਈ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## NHS ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣਾ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਲੋੜ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਜਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ NHS ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਨਿਰੰਤਰ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਨਿਯਤ ਕੀਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜੀਪੀ ਸਰਜਰੀ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਕਲੀਨਿਕ ਸਭ ਤੋਂ ਢੁਕਵੇਂ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੇਗਾ।

## ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ

ਅਜਿਹੇ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਅਤੇ ਅਸਾਧਾਰਨ ਸਮੇਂ ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਲਾਹ ਲਈ ਅਤੇ ਖਾਸ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ, ਵਿਹਾਰਕ ਕਦਮਾਂ ਲਈ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਐਵਰੀ ਮਾਇੰਡ ਮੈਟਰਸ ([www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters](http://www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters)) ਅਤੇ GOV.UK 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲੇ ਵੀ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਜੱਦੋਜਹਿਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਾਂਗੇ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਹਨ (ਇਕ ਨਵੀਂ ਨਿਰੰਤਰ ਖੰਘ, ਤੇਜ਼ ਬੁਖਾਰ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਆਦ ਜਾਂ ਗੰਧ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਚਲੇ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ), ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਹ ਪਤਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਹੈ - ਟੈਸਟ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਲਈ NHS ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ NHS 119 ਨੂੰ ਟੈਲੀਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਤਹਿ ਦਿਲੋਂ,

## ਮੈਟ ਹੈਨਕੋਕ

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਸੈਕ੍ਰਟਰੀ ਆਫ ਸਟੇਟ

## ਰਾਬਰਟ ਜੇਨਰਿਕ

ਹਾਉਸਿੰਗ, ਕਮਿਊਨਿਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਸਰਕਾਰਾਂ ਲਈ ਸੈਕ੍ਰਟਰੀ ਆਫ ਸਟੇਟ