



Public Health
England

Protecting and improving the nation's health

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

31 ਜੁਲਾਈ 2020 ਨੂੰ ਅਪਡੇਟ ਕੀਤਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਾਂ ਜਿਸਦਾ ਟੈਸਟ ਦਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਨਤੀਜਾ ਆਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ: [COVID-19 ਦੀ ਸੰਭਾਵੀ ਜਾਂ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ](#) ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਨੇੜਲਾ ਸੰਪਰਕ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ COVID-19 ਲਈ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ [ਸਹਾਇਤਾ ਬੁਲਬੁਲੇ](#) ਵਿਚਲੇ ਲੋਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਿਸਦੇ ਲਈ ਹੈ?

ਇਹ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ NHS ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟ੍ਰੈਸ ਦੁਆਰਾ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਹਨ ਜਿਸਦਾ COVID-19 ਦੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ।

ਇਹ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ NHS ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟ੍ਰੈਸ ਸੇਵਾ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਹੋ ਜਿਸਦਾ COVID-19 ਦੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

NHS ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟ੍ਰੈਸ ਸੇਵਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਕਸਟ ਸੁਨੇਹੇ, ਈਮੇਲ ਜਾਂ ਫੋਨ ਦੁਆਰਾ ਸੂਚਿਤ ਕਰੇਗੀ।

'ਸੰਪਰਕ' ਤੋਂ ਸਾਡਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ?

'ਸੰਪਰਕ' ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ COVID-19 ਲਈ ਟੈਸਟ ਦੇ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਨਤੀਜੇ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਨੇੜਤਾ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਆਉਣ ਤੋਂ 2 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 10 ਦਿਨ ਤੱਕ ਹੋਈ ਸੀ (ਇਹ ਉਹ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਛੂਤਕਾਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ)। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਕੋਈ ਸੰਪਰਕ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਉਸੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ COVID-19 ਦੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ
- ਜਿਨਸੀ ਸਾਥੀ
- ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸਦਾ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਆਹਮੇ-ਸਾਹਮਣੇ ਦਾ ਸੰਪਰਕ (ਇੱਕ ਮੀਟਰ ਦੇ ਅੰਦਰ) ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਿਸਦਾ COVID-19 ਦੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:
 - ਉੱਪਰ ਖੰਘਿਆ ਜਾਣਾ
 - ਇੱਕ ਮੀਟਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਹਮੇ-ਸਾਹਮਣੇ ਦੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ
 - ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦਾ ਸਰੀਰਕ ਸੰਪਰਕ ਹੋਣਾ, ਜਾਂ
 - ਆਹਮੇ-ਸਾਹਮਣੇ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਜਾਂ ਵੱਧ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਇੱਕ ਮੀਟਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦਾ ਸੰਪਰਕ
- ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ 15 ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ 2 ਮੀਟਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿਸਦਾ COVID-19 ਦੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ
- ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸ ਨੇ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਵਾਹਨ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸਫਰ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਿਸਦਾ COVID-19 ਦੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੱਡੇ ਵਾਹਨ ਜਾਂ ਜਹਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਸਫਰ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਿਸਦਾ COVID-19 ਦੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ

ਜਿੱਥੇ 2 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਅੰਤਰਕਿਰਿਆ ਇੱਕ ਪਰਸਪੈਕਸ (ਜਾਂ ਬਰਾਬਰ ਦੀ) ਸਕੀਨ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦਾ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਏਗਾ, ਬਸ਼ਰਤ ਕਿ ਉੱਪਰ ਦਰਸਾਏ ਗਏ ਵਰਗਾ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਰ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ: ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ, ਜਿਸਦਾ COVID-19 ਦੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ, ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਗਲੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਦੂਸਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਹੋ ਜਿਸਦਾ COVID-19 ਦੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ NHS ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟ੍ਰੈਸ ਸੇਵਾ ਦੁਆਰਾ ਟੈਕਸਟ ਸੁਨੇਹੇ, ਈਮੇਲ ਜਾਂ ਫੋਨ ਦੁਆਰਾ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵਿਚਲੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਨੇੜਤਾ ਨਾਲ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੰਪਰਕ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਮ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀਆਂ, ਹੱਥ ਧੋਣ ਅਤੇ ਖੰਘ ਅਤੇ ਛਿੱਕਾਂ ਨੂੰ ਢੱਕਣਾ।

ਇਸ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ [ਵੱਖਰੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ](#) ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

'ਸਹਾਇਤਾ ਬੁਲਬੁਲਾ' ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਉਹ ਬਾਲਗ ਜੋ ਇਕੱਲੇ ਜਾਂ ਨਿਰਭਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜੇ ਉਹ ਚਾਹੁਣ, ਤਾਂ ਹੁਣ ਇੱਕ ਹੋਰ ਘਰ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸਹਾਇਤਾ ਬੁਲਬੁਲਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਹਾਇਤਾ ਬੁਲਬੁਲੇ ਵਿਚਲੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕ, 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਦੇ ਬਿਨਾਂ, ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਘਰਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਕੱਠੇ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾ ਸਕਣਗੇ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਰਾਤ ਭਰ ਰਹਿਣਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਸਹਾਇਤਾ ਬੁਲਬੁਲੇ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ [ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਬਾਰੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ](#) ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਬੁਲਬੁਲੇ ਵਿੱਚ ਹੋ ਅਤੇ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ ਜਿਸਦਾ COVID-19 ਦੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ NHS ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟ੍ਰੇਸ ਸੇਵਾ ਦੁਆਰਾ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੁੱਖ ਸੁਨੇਹੇ

- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ ਜਿਸਦਾ COVID-19 ਦੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ: ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਪਰਕ ਦੀ ਆਖਰੀ ਤਾਰੀਖ ਤੋਂ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਖੁਦ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- 14 ਦਿਨ ਘਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਕਰਨ ਦੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਕੰਮ, ਸਕੂਲ, ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਜਾਓ, ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਜਾਂ ਟੈਕਸੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਅਗਲੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਲੋਕ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ 2 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਤੱਕ ਲਾਗ-ਗ੍ਰਹਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਕਦੇ ਵੀ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਨਾ ਹੋਣ, ਤੁਸੀਂ ਫਿਰ ਵੀ ਲਾਗ ਗ੍ਰਸਤ ਜੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਜਾਣੇ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੱਕ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਨਾ ਹੋਣ। ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਲੱਛਣ ਹਨ: ਨਵੀਂ, ਨਿਰੰਤਰ ਖੰਘ, ਉੱਚ ਬੁਖਾਰ, ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਆਦ ਜਾਂ ਸੁੰਘਣ ਦੇ ਆਮ ਅਹਿਸਾਸ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ, ਜਾਂ ਇਸਦਾ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣਾ (ਅਨੋਸਮੀਆ)।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਲਾਗ ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ: ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟ ਲਈ, ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸਦੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ ਤਾਂ, ਇੱਥੇ ਦਿੱਤੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ। ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, [ਸ਼ੀਲਡ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ](#) ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦੱਸਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਮੈਂ ਇੱਕ ਸੰਪਰਕ ਹਾਂ?

NHS ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟ੍ਰੇਸ ਸੇਵਾ, ਟੈਕਸਟ ਸੁਨੇਹੇ, ਈਮੇਲ ਜਾਂ ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੇਗੀ ਜੋ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ COVID-19 ਦੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ।

ਜੇ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਹਾਂ ਜਿਸਦਾ COVID-19 ਦੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸੰਪਰਕ ਹੋ, ਤਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ:
ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਪਰਕ ਦੀ ਆਖਰੀ ਤਾਰੀਖ ਤੋਂ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਤੁਰੰਤ
ਖੁਦ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ COVID-19 ਦੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ
ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ।

ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ
14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਤੰਦਰੁਸਤ
ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ 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
14 ਦਿਨ ਤੱਕ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ, ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ
ਭਾਈਚਾਰੇ ਅਤੇ NHS ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

**ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰਾ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ
ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਿਸਦਾ
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 NHS ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟ੍ਰੇਸ ਸਰਵਿਸ ਦੁਆਰਾ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਚਿਤ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

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

ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ

ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਖਰੀ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 14 ਦਿਨ ਤੱਕ ਘਰ ਰਹੇ ਜਿਸਦਾ COVID-19 ਦੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ।

ਕੰਮ, ਸਕੂਲ, ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਜਾਓ, ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਜਾਂ ਟੈਕਸੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਵੀ ਬਾਹਰ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

14 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਲੱਗ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ NHS ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਵਿਆਪਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ COVID-19 ਦੀ ਦੂਜੀ ਲਹਿਰ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ, ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਵੀ ਰੱਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

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

ਅਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਸਾਰੇ ਉਪਾਅ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ, ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ 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।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ, [ਇਸ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ](#) ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਲੋਕਾਂ ਰਹੋ। ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ [ਸ਼ੀਲਡ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ](#) ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਜੇ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ

ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਖਰੀ ਸੰਪਰਕ, ਜਿਸਦਾ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਦੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ, ਦੀ ਤਾਰੀਖ ਤੋਂ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਲੱਗ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀਆਂ, ਹੱਥ ਧੋਣ ਅਤੇ ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਸਫਾਈ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰਿਆਨਾ ਖਰੀਦਣ, ਹੋਰ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਲੈਣ, ਜਾਂ

ਕੁੱਤੇ ਨੂੰ ਘੁੰਮਾਉਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਸਤਾਂ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਵਿਕਲਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਆਨਲਾਈਨ ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਮੰਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਡਿਲਿਵਰੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਡ੍ਰਾਈਵਰਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਛੱਡਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ।

[ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚ](#) ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰਮਚਾਰੀ ਹੋ ਅਤੇ ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਫ਼ਾਰ ਵਰਕ ਐਂਡ ਪੈਨਸ਼ਨ ਦੁਆਰਾ ਇਸ [ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ](#) ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਲਵੋ। ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਨਿਰਾਸ਼ਾਜਨਕ ਅਤੇ ਇਕੱਲਤਾ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ [ਇਸ ਨੂੰ ਸੌਖਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ](#) ਲਈ ਕੁਝ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ [ਐਵਰੀ ਮਾਇੰਡ ਮੈਟਰਜ਼](#) ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਖੁਦ ਨੂੰ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, COVID-19 ਹਲਕੀ ਜਿਹੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਪਰ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਲੱਛਣ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਲੱਗ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ

ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਹੈ - ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ [NHS.UK](https://www.nhs.uk) 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਟੈਲੀਫੋਨ ਦੁਆਰਾ NHS 119 ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹੋਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ [ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ: COVID-19 ਦੀ ਸੰਭਾਵੀ ਜਾਂ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ](#) ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਨੈਗੇਟਿਵ ਹੈ, ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਕਰਨ ਦੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਲੇ ਵੀ COVID-19 ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ 14 ਦਿਨਾਂ ਤਕ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਹੋ ਜਿਸਦਾ COVID-19 ਦੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਹੈ - ਇਸਦਾ

ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ [NHS.UK](https://www.nhs.uk) 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਟੈਲੀਫੋਨ ਦੁਆਰਾ NHS 119 ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ [ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ: ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ \(COVID-19\) ਦੀ ਸੰਭਾਵੀ ਜਾਂ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ](#) ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

14 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਲੱਗ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ NHS ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਵਿਆਪਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ COVID-19 ਦੀ ਦੂਜੀ ਲਹਿਰ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ, ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਵੀ ਰੱਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹਾਂ ਜਿਸ ਵਿੱਚ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਸਪਸ਼ਟ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ; ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋਗੇ।

ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ COVID-19 ਹੈ - ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ [NHS.UK](https://www.nhs.uk) 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਟੈਲੀਫੋਨ ਦੁਆਰਾ NHS 119 ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਉਹਨਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ, ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ [ਘਰ ਵਿਚ ਰਹੋ: COVID-19 ਦੀ ਸੰਭਾਵੀ ਜਾਂ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ](#) ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸਫਾਈ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ

ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਧੋਵੋ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਕਾਓ ਜਾਂ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਨਾ ਧੋਤੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਖੰਘ ਅਤੇ ਨਿੱਛਾਂ ਨੂੰ ਢੱਕੋ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ, ਜੋ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹਨ, ਲਈ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਾਉਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਜੋ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਉਹ ਇੰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ COVID-19 ਤੋਂ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕ। ਘਰ ਰਹਿ ਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਸ਼, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਵਿਆਪਕ ਭਾਈਚਾਰਾ, ਨਾਲ ਹੀ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ NHS 'ਤੇ ਲੋੜ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਨਾ ਪਵੇ।

**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?**

ਇਸ ਪੜਾਅ 'ਤੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸਫਾਈ ਪਾਲਣ ਕਰਨ ਵੱਲ ਵਧੇਰੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

COVID-19 ਦੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਨਤੀਜੇ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਉਸੇ ਅਨੁਸਾਰ NHS ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟ੍ਰੈਸ ਸੇਵਾ ਦੁਆਰਾ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

**ਜੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਖੁਦ ਨੂੰ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਅਲੱਗ
ਰੱਖਣ ਦੀ ਮਿਆਦ ਦੇ ਬਾਅਦ ਮੇਰੇ**

ਅੰਦਰ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਦੀ ਮਿਆਦ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਹੈ - ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ [NHS.UK](https://www.nhs.uk) 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਟੈਲੀਫੋਨ ਦੁਆਰਾ NHS 119 ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ [ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ: ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ \(COVID-19\) ਦੀ ਸੰਭਾਵੀ ਜਾਂ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ](#) ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਲੱਗ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਘਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।

ਜੇ ਪਹਿਲਾਂ ਮੇਰਾ COVID-19 ਲਈ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਸੀ ਪਰ ਹੁਣ ਮੈਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ

ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਹਾਂ ਜਿਸਦਾ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਦੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ?

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

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

ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਲੱਗ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ COVID-19 ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ NHS ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਵਿਆਪਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਲਾਗ ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰ ਕੇ ਅਤੇ COVID-19 ਦੀ ਦੂਜੀ ਲਹਿਰ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ, ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋਗੇ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ
ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਹੈ
- [NHS.UK](https://www.nhs.uk) 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਟੈਲੀਫੋਨ ਦੁਆਰਾ
NHS 119 ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ [ਘਰ ਵਿਚ ਰਹੋ: COVID-19 ਦੀ](#)
[ਸੰਭਾਵੀ ਜਾਂ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ](#) ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ
ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।