



# ਉਹਨਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਸੇਧਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗ, ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਇਕੱਠੇ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (ਕੋਵਿਡ-19) ਦੇ ਹੋਣ ਦਾ ਵੱਧ ਖਤਰਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸੰਭਾਵੀ ਜਾਂ ਪੱਕੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋ ਗਈ ਹੈ

31 ਜੁਲਾਈ 2020 ਨੂੰ ਅਪਡੇਟ ਕੀਤਾ

ਇਹ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਥਾਨਕ ਪ੍ਰਤਿਬੰਧ ਸਥਾਪਿਤ ਹਨ, ਤਾਂ [ਸਥਾਨਕ ਪ੍ਰਤਿਬੰਧਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ](#) ਦੇਖੋ।

## ਲੱਛਣ

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (ਕੋਵਿਡ-19) ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਲੱਛਣ ਹਨ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੋਣੀ

- ਨਵੀਂ ਨਿਰੰਤਰ ਖੰਘ
- ਤੇਜ਼ ਬੁਖਾਰ
- ਤੁਹਾਡੀ ਸਧਾਰਨ ਸੁਆਦ ਜਾਂ ਸੁੰਘਣ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਖਤਮ ਹੋਣਾ, ਜਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ ਹੋਣਾ (ਐਨੋਸਮੀਆ)

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਕੋਵਿਡ-19 ਇੱਕ ਮਮੂਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਪਰ ਦੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ [ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣ ਦਾ ਬੰਦੋਬਸਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ](#) ਤਾਂ ਜੋ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਤਾਂ ਨਹੀਂ।

**ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਜਾਂ ਪੱਕੇ ਮਾਮਲੇ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ?**

ਇੱਕ ਸੰਭਾਵੀ ਮਾਮਲਾ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਇਸ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਪੱਕਾ ਮਾਮਲਾ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ ਜੋ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਟੈਸਟ ਵਿੱਚ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ

## ਇਹ ਸੇਧ ਕਿਸਦੇ ਲਈ ਹੈ

ਇਹ ਸੇਧ ਇਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ;

- ਉਹ ਪਰਿਵਾਰ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗ, ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਇਕੱਠੇ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹਨ ਜਿਸ ਦੀ ਉਮਰ 70 ਸਾਲ ਜਾਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਭਾਵ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਹੈ
- ਕਲੀਨਿਕਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੋਖਮ-ਅਧੀਨ ਲੋਕ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ 70 ਸਾਲ ਜਾਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ 70 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ ਪਰ ਹੇਠ ਦੱਸਿਆ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ (ਭਾਵ ਕਿ, ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਬਾਲਗ ਵਜੋਂ ਹਰ ਸਾਲ ਮੈਡੀਕਲ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਦੀ ਹਿਦਾਇਤ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ)
- ਪੁਰਾਣੇ (ਚਿਰਕਾਲੀਨ) ਸਾਹ-ਸੰਬੰਧੀ ਰੋਗ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ [ਦਮਾ](#), [ਕ੍ਰੋਨਿਕ ਔਬਸਟ੍ਰਕਟਿਵ ਪੁਲਮੋਨਰੀ ਡਿਸੀਜ਼ \(COPD\)](#), [ਐਂਡੀਸੀਮਾ](#) ਜਾਂ [ਬ੍ਰੌਚਿਟਿਸ \(ਸਾਹ ਨਾਲੀ ਦੀ ਸੋਜਸ਼\)](#)
- ਦਿਲ ਦਾ ਪੁਰਾਣਾ ਰੋਗ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ [ਦਿਲ ਦਾ ਫੇਲ ਹੋਣਾ](#)
- [ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ](#)
- ਜਿਗਰ ਦਾ ਪੁਰਾਣਾ ਰੋਗ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ [ਹੈਪਟਾਈਟਸ](#)
- ਤੰਤੂਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਪੁਰਾਣੇ ਰੋਗ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ [ਪਾਰਕਿਨਸਨਸ ਰੋਗ](#), [ਮੇਟਰ ਨਿਊਰੋਨ ਰੋਗ](#), [ਮਲਟੀਪਲ ਸਕਲੈਰੋਸਿਸ \(MS\)](#) ਜਾਂ ਸੀਰੀਬ੍ਰਲ ਪੈਲਸੀ
- [ਸੂਗਰ](#)
- ਤੁਹਾਡੀ ਤਿੱਲੀ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ - ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, [ਸਿੱਕਲ ਸੈਲ](#) ਰੋਗ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਤਿੱਲੀ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ
- [HIV ਅਤੇ AIDS](#) ਵਰਗੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ [ਸਟੀਰੋਇਡ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ](#) ਜਾਂ [ਕੀਮੋਥੈਰਪੀ](#) ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਰੋਗਾਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣਾ
- ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ (40 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਦਾ ਬਾਡੀ ਮਾਸ ਇੰਡੈਕਸ (BMI))
- ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ

ਗੰਭੀਰ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਹੋਰ ਵੀ ਅਗੇਤਰੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਕਲੀਨਿਕਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜੋਖਮ-ਅਧੀਨ ਹਨ, ਭਾਵ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ [ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸੇਧਾਂ](#) ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਸਾਨੂੰ ਲੱਗੇ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਕੀ ਮੇਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ?

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ — ਤੇਜ਼ ਬੁਖਾਰ, ਨਵੀਂ ਅਤੇ ਨਿਰੰਤਰ ਖੰਘ ਜਾਂ ਸੁਆਦ ਜਾਂ ਸੁੰਘਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਖਤਮ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਬਦਲਣਾ (ਐਨੋਸਮੀਆ) ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਕਿੰਨੇ ਵੀ ਹਲਕੇ ਹੋਣ, ਨੂੰ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 10 ਦਿਨਾਂ

ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਸਟ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੱਖ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਜੇ ਅਲੱਗ ਰਹਿਣ ਦੀ ਮਿਆਦ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ 10 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਅਲੱਗ ਰਹਿਣ ਦੀ ਮਿਆਦ ਉਸ ਦਿਨ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਏ ਸਨ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ [ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ](#) ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਦਿਸਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਚੁਕੰਨਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਪਿਛਲੇ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਕਰੀਬੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕੇ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਸ ਪੜਾਅ 'ਤੇ, ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੇ ਹੋਣ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੁਕੰਨਾ ਕਰਨ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਸਵੱਛਤਾ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਖਾਸ ਦੇਖਭਾਲ ਵਰਤ ਸਕਣ। ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਵੀ ਹੋਰ ਚੁਕੰਨਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਟੈਕਸਟ ਸੰਦੇਸ਼, ਈਮੇਲ ਜਾਂ ਫੋਨ ਕਾਲ ਆਏਗੀ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਕਿ ਉਹ NHS ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟ੍ਰੇਸ (NHS Test and Trace) ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਲੋਗ ਇਨ ਕਰਨ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਆਪਣਾ ਗੁਪਤ ਖਾਤਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਕਰੀਬੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਦਰਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤਾਈਂ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ NHS ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟ੍ਰੇਸ (NHS Test and Trace) ਸੇਵਾ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਕੰਟੈਕਟ ਟ੍ਰੇਸਰ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਫੋਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੁਪਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ NHS ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟ੍ਰੇਸ (NHS Test and Trace) ਸੇਵਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕੇਗੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕੇਗੀ ਕਿ ਕੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋ ਕੇ ਰਹਿਣਾ (ਸਵੈ-ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ) ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਵਿਡ-19 ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਸੰਪਰਕ ਕੀਤੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਪਛਾਣ ਨਹੀਂ ਦੱਸੀ ਜਾਵੇਗੀ, ਪਰ ਪਹਿਲਾਂ ਲੱਛਣ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆਉਣ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੁਕੰਨਾ ਕਰਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟ੍ਰੇਸ (Test and Trace) ਵੱਲੋਂ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਨ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਹੋ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣ ਦਿਸਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਘਰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ**

ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਹੋ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹਿਣ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ, ਵਿਆਪਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਅਤੇ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ ਜੋ ਕਿ [ਕਲੀਨਿਕਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜੋਖਮ-ਅਧੀਨ ਹਨ](#)। ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਾਅ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਕੇ ਸਾਨੂੰ NHS ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਅਤੇ ਜਾਨਾਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੱਛਣ ਦਿਸਣ ਦੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 10 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੇਠਾਂ [ਇਕਾਤਵਾਸ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਭਾਗ](#) ਵਿੱਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਲਾਗ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਘਟ ਜਾਵੇਗਾ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿੰਨਾਂ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਦੂਜਿਆਂ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰਨਾਂ ਮੈਂਬਰਾਂ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਨੂੰ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਕੰਮ, ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਸਾਰਵਜਨਿਕ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਜਾਓ, ਅਤੇ ਸਾਰਵਜਨਿਕ ਵਾਹਨ ਜਾਂ ਟੈਕਸੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਵੀ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। 14 ਦਿਨ ਦੀ ਮਿਆਦ ਉਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਬਿਮਾਰ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੇਠਾਂ [ਇਕਾਤਵਾਸ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਭਾਗ](#) ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

14 ਦਿਨਾਂ ਤਕ ਘਰ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਪਰਿਵਾਰ ਦੁਆਰਾ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਣ ਵਾਲੀ ਲਾਗ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਜਾਵੇਗੀ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰਿਆਨੇ ਦਾ ਸਮਾਨ ਖਰੀਦਣ, ਹੋਰ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨ, ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਚੁੱਕਣ, ਕੁੱਤੇ ਨੂੰ ਗੇੜਾ ਕਢਾਉਣ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਮਦਦ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵਿਕਲਪਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਨਲਾਈਨ ਵੀ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਦੇ ਆਰਡਰ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਦਵਾਈਆਂ ਮੰਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਡਿਲਿਵਰੀ ਡ੍ਰਾਈਵਰਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਇਸ ਲਈ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਗਰਾਹੀ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ।

[ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮਾਨ ਤਾਈਂ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ](#) ਸੰਬੰਧੀ ਹੋਰ ਸੇਧਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

**ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ 70 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦਾ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ, ਜਾਂ ਕਲੀਨਿਕਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੋਖਮ-ਅਧੀਨ ਵਿਅਕਤੀ ਰਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ,**

ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ:

ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਜਿੰਨਾਂ ਚਿਰ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਮੇਂ ਲਈ [ਕਲੀਨਿਕਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੋਖਮ-ਅਧੀਨ](#) ਜਾਂ [ਕਲੀਨਿਕਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜੋਖਮ-ਅਧੀਨ](#) ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ, ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਦਾ ਬੰਦੋਬਸਤ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜੋਖਮ-ਅਧੀਨ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਘਰੋਂ ਕਿਤੇ ਹੋਰ ਭੇਜਣ, ਦਾ ਬੰਦੋਬਸਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ [ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸੇਵਾ](#) ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਜਿੰਨਾਂ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ।

ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਕਲੀਨਿਕਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੋਖਮ-ਅਧੀਨ ਜਾਂ ਕਲੀਨਿਕਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜੋਖਮ-ਅਧੀਨ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰਨਾਂ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲੋਂ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਫਿਰ ਭਾਵੇਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਭਾਵੇਂ ਨਾ ਹੋਣ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰਸੋਈ, ਬਾਥਰੂਮ ਅਤੇ ਬੈਠਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਾਂਝੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਦੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਵਾਜਾਈ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

70 ਜਾਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ, ਜਾਂ ਕਲੀਨਿਕਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੋਖਮ-ਅਧੀਨ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ 2 ਮੀਟਰ (3 ਕਦਮ) ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਬਿਸਤਰ 'ਤੇ ਪੈਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਜੇ ਉਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਾਕੀ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਬਾਥਰੂਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਤੌਲੀਏ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਨਹਾਉਣ ਜਾਂ ਸ਼ਾਵਰ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਕਾਉਣ ਲਈ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ 70 ਜਾਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ, ਜਾਂ ਕਲੀਨਿਕਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੋਖਮ-ਅਧੀਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਟੈਇਲੈਟ ਜਾਂ ਬਾਥਰੂਮ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਵਾਰੀ ਵਰਤੋਂ ਜਾਣ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰੋ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੂੰਝਣਾ)। ਇੱਕ ਹੋਰ ਸੁਝਾਅ ਇਹ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਨਹਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਰੁਟੀਨ ਤੈਅ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਨਹਾਉਣ ਆਦਿ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ 70 ਜਾਂ ਵੱਧ ਦੀ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ, ਜਾਂ ਕਲੀਨਿਕਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੋਖਮ-ਅਧੀਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਰਸੋਈ ਸਾਂਝੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਵਿੱਚ ਰਸੋਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਜੇ ਉਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਵਾਪਸ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਲੈ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਡਿਸ਼ਵਾਸ਼ਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਵਰਤੀ ਗਈ ਕਰੌਕਰੀ ਅਤੇ ਕਟਲਰੀ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੁਕਾਉਣ ਲਈ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜੇ ਇਹ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਮ ਧੋਣ ਵਾਲੇ ਤਰਲ ਅਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ

ਸੁਕਾਓ। ਜੇਕਰ 70 ਜਾਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ, ਜਾਂ ਕਲੀਨਿਕਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੋਖਮ-ਅਧੀਨ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਭਾਂਡੇ ਅਤੇ ਚਮਚੇ-ਆਦਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਕਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਪੇਣੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।

ਅਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਸੇਧਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ:

- 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ, ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਹੀਂ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ
- ਜਿਆਦਾ ਹੱਥ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਫ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- [ਸੰਭਾਵਤ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਘਰਾਂ ਲਈ ਘਰ ਰਹਿਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸੇਧਾਂ](#) ਵਿੱਚ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਸਤਾਰ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਸਫਾਈ, ਕੂੜਾ-ਕਰਕਟ ਦੇ ਨਿਬੇੜੇ, ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ

## ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ

ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਜਤਨਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ, ਪਰ ਜਿੰਨਾਂ ਹੋ ਸਕੇ, ਇਸ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪੂਰੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਰਹੋ।

ਹੁਣ ਤੱਕ ਅਸੀਂ ਜੇ ਦੇਖਿਆ ਹੈ, ਉਸ ਮੁਤਾਬਕ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਘੱਟ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰ ਇਹਨਾਂ ਸੇਧਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ।

## ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਘਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੈਂਬਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਿਗੜ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਵੋ। ਜੇਕਰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ [NHS 111 ਐਨਲਾਈਨ ਕੋਵਿਡ-19 ਸੇਵਾ](#) ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ NHS 111 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ 999 ਡਾਇਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਾਲ ਚੱਕਣ ਵਾਲੇ ਹੈਂਡਰਲ ਜਾਂ ਆਪਰੇਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੋਣ 'ਤੇ, ਸਾਰੀਆਂ ਰੁਟੀਨ ਮੈਡੀਕਲ ਅਤੇ ਡੈਂਟਲ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰੱਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇਕਾਤਵਾਸ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਜਾਂ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਮੈਡੀਕਲ ਸੰਪਰਕ (ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਡੈਂਟਿਸਟ, ਲੋਕਲ ਹਸਪਤਾਲ ਆਉਟਪੈਸ਼ੇਂਟ ਸੇਵਾ) ਦੇ ਨਾਲ ਇਸ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਨੰਬਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

## ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਆਪਣੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ।

ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਨਿਰਾਸ਼ਾਜਨਕ ਅਤੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਕੱਲਤਾ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ 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।

ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। ਫੋਨ ਜਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੋ। ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਰੋਤ ਵੀ ਹਨ ਜੋ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ [ਐਵਰੀ ਮਾਇੰਡ ਮੈਟਰਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ](#)।

ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਵੇਲੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਜਾਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ, ਪੜ੍ਹਨ, ਔਨਲਾਈਨ ਕੁਝ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਫਿਲਮਾਂ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਵਿਅਸਤ ਰੱਖਿਆ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹਲਕੀ-ਫੁਲਕੀ ਕਸਰਤ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਉਹ ਮੈਂਬਰ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ 70 ਸਾਲ ਜਾਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਜਾਂ ਕਲੀਨਿਕਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੋਖਮ-ਅਧੀਨ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਜਿੰਨਾਂ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਦੂਜਿਆਂ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ [70 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਅਤੇ ਕਲੀਨਿਕਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੋਖਮ-ਅਧੀਨ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸੇਧਾਂ ਦੇਖੋ](#)।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਾਉਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਜੋ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਉਹ ਇੰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ। ਆਸ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਦਰਮਿਆਨੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ, ਪਰ ਕੁਝ ਲੋਕ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਬੁਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿ NHS 'ਤੇ ਕੰਮ ਹਾਵੀ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ [NHS ਵੱਲੋਂ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ](#) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸੰਬੰਧੀ ਪਹਿਲੂਆਂ ਬਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੇਧਾਂ 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਦੇਖੋ।

ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਸਵੈ-ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਨੂੰ ਸੌਖਾਲਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਕਿ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਦੇ ਪੂਰੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ – ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ 70 ਸਾਲ ਜਾਂ ਵੱਧ ਉਮਰ, ਜਾਂ ਕਲੀਨਿਕਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੋਖਮ-ਅਧੀਨ ਲੋਕਤਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਅਤੇ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ
- ਆਪਣੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮਦਦ ਮੰਗਣੀ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵੇਲੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ
- ਗੁਆਂਢੀਆਂ, ਸਕੂਲਾਂ, ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ, ਕੈਮਿਸਟਾਂ, NHS 111 ਦੇ ਫੋਨ ਨੰਬਰਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੰਪਰਕ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉਣੀ
- ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਅਤੇ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਸਪਲਾਈਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਵਾਈਆਂ ਤਾਈਂ ਪਹੁੰਚ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋਗੇ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਐਨਲਾਈਨ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਦੇ ਅਕਾਊਂਟ ਬਣਾਓ
- ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਘਰੇ ਛੱਡਣ ਲਈ ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਕਹਿਣਾ ਜਾਂ ਐਨਲਾਈਨ ਸਮਾਨ ਆਰਡਰ ਕਰਨਾ, ਪਰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਇਹ ਸਮਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਇਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਚੁੱਕ ਲਵੋ
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਫੋਨ ਜਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੋ
- ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ – ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਘਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਮਿਆਦ ਨੂੰ ਸਫਲਤਾ ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ, ਪੜ੍ਹਨ, ਆਨਲਾਈਨ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਨ ਅਤੇ ਫਿਲਮਾਂ ਦੇਖਣ ਵਰਗੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਅਸਤ ਰੱਖਿਆ ਹੈ
- ਪੂਰੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਮੈਕ-ਸ਼ਿਫਟ ਕੈਲੰਡਰ ਉੱਤੇ, ਜੋ ਕਿ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਸਾਬਤ ਹੋਇਆ 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, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਔਖਿਆਈ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰੋਗੇ
- ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ, ਤਾਂ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਡੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਚੰਗੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ – ਐਨਲਾਈਨ ਕਲਾਸਾਂ ਜਾਂ ਕੋਰਸਾਂ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹਲਕੀਆਂ-ਫੁਲਕੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ

### **ਸਹਾਇਤਾ ਬੁਲਬੁਲੇ**

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਹੋ – ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ, ਉਹ ਬਾਲਗ ਜੋ ਇਕੱਲੇ ਜਾਂ ਨਿਰਭਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ – ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਹੋਰ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਬੁਲਬੁਲਾ ਨਿਰਮਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਸਹਾਇਤਾ ਬੁਲਬੁਲੇ ਵਿਚਲੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਘਰ ਅੰਦਰ ਇਕੱਠੇ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾ ਸਕਣਗੇ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾਏ ਬਿਨਾਂ ਰਾਤ ਠਹਿਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਹੋਰ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਬੁਲਬੁਲਾ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਬਣ ਜਾਣ 'ਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਹਾਇਤਾ ਬੁਲਬੁਲੇ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ



ਨਹੀਂ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਬੁਲਬੁਲੇ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ [ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸੇਧਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।](#)

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਹਾਇਤਾ ਬੁਲਬੁਲੇ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ – ਚਾਹੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਬੁਲਬੁਲਾ ਬਣਾਇਆ ਹੈ, ਉਸ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ – ਵਿੱਚ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਟੈਸਟ ਵਿੱਚ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ [ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਾਰੀਆਂ ਸੇਧਾਂ](#) ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਖੁਦ ਨੂੰ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

## ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢੱਕਣਾ

ਜੇਕਰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (ਕੋਵਿਡ-19) ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਭਾਵੀ ਜਾਂ ਪੱਕੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਘਰ ਦੀ ਸਾਂਝੀ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ, ਘਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਢੱਕਣ ਨਾਲ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬਦਲਾਵ ਨਹੀਂ ਆਏਗਾ।

[ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸੇਧਾਂ](#) ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ [ਆਪਣਾ ਖੁਦ ਦਾ ਮੂੰਹ ਢੱਕਣ ਵਾਲਾ ਕੱਪੜਾ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰ ਕਰੀਏ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਹਿਦਾਇਤਾਂ](#) ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਜੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਘਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਡਬਲ ਬੈਗ ਵਰਤ ਕੇ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ 'ਕਾਲੇ ਬੈਗ' ਕੂੜੇ ਦੇ ਬਿਨ ਵਿਚ ਸੁੱਟਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 72 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਸਟੋਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

**ਸਵੈ-ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਨੂੰ ਸਮਾਪਤ ਕਰਨਾ**

**ਸਵੈ-ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਨੂੰ ਸਮਾਪਤ ਕਰਨਾ**

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਸਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ 10 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀ ਸਵੈ-ਅਲੱਗਤਾ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਆਮ ਰੁਟੀਨ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੰਘ ਜਾਂ ਐਨੋਸਮੀਆ (ਤੁਹਾਡੀ ਸਧਾਰਨ ਸੁਆਦ ਜਾਂ ਸੁੰਘਣ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਖਤਮ ਹੋਣਾ, ਜਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ ਹੋਣਾ) ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਲੇ ਵੀ ਤੇਜ਼ ਬੁਖਾਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।

10 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ ਖੰਘ ਜਾਂ ਐਨੋਸਮੀਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵੈ-ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ। ਕਿਉਂਕਿ ਲਾਗ ਦੇ ਚਲੇ ਜਾਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਖੰਘ ਅਤੇ ਐਨੋਸਮੀਆ ਕਈ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। 10 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਉਸ ਦਿਨ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਬਿਮਾਰ ਹੋਏ ਸੀ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕੋਈ ਮੈਡੀਕਲ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਲਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ [NHS 111 ਐਨਲਾਈਨ ਕੋਵਿਡ-19 ਸੇਵਾ](#) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ NHS 111 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਕਿਸੇ ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਈ, 999 ਡਾਇਲ ਕਰੋ।

### **ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਨੂੰ ਸਮਾਪਤ ਕਰਨਾ**

10 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ, ਜੇਕਰ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਪਹਿਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਖੰਘ ਅਤੇ ਐਨੋਸਮੀਆ (ਤੁਹਾਡੀ ਸਧਾਰਨ ਸੁਆਦ ਜਾਂ ਸੁੰਘਣ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਖਤਮ ਹੋਣਾ, ਜਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ ਹੋਣਾ) ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਹੋਰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਧਾਰਨ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਬਾਕੀ ਮੈਂਬਰ, ਜੇ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ 14 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਨੂੰ ਸਮਾਪਤ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ 14 ਦਿਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਉਸ ਦਿਨ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਬਿਮਾਰ ਪਿਆ ਸੀ। 14 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਠੀਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵਿੱਚ ਲਾਗ ਤੋਂ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਜੇਕਰ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਮੈਂਬਰ 14 ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ [ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਬੰਦੋਬਸਤ](#) ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਤਾਂ ਨਹੀਂ। ਜੇਕਰ ਉਹਨਾ ਦੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸਲਾਹ ਦੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ – ਭਾਵ ਕਿ, ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੇ 10 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ, ਜੇਕਰ ਉਹ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖੰਘ ਜਾਂ ਐਨੋਸਮੀਆ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਹੋਰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ, ਤਾਂ ਉਹ ਵੀ ਆਪਣੇ ਸਧਾਰਨ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇਕਰ ਉਹਨਾ ਦੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਨੈਗੇਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਪੂਰੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ 14-ਦਿਨ ਦੇ ਘਰੇਲੂ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਅੰਤਲੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਦਸਵੇਂ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿਸੇ ਦਿਨ ਨੂੰ), ਤਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ। ਸਿਰਫ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਨਵੇਂ ਲੱਛਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 10 ਹੋਰ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਘਰੇ ਰਹਿਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ [ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਬੰਦੋਬਸਤ](#) ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਤਾਂ ਨਹੀਂ।

14-ਦਿਨ ਦੀ ਮਿਆਦ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਮੈਂਬਰ ਜੇ ਬਿਮਾਰ ਨਹੀਂ ਪਿਆ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਸਧਾਰਨ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਦੇ ਕੋਈ ਵੀ ਚਿੰਨ੍ਹ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦੇ ਰਹੇ, ਅਤੇ ਉਸ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਮੈਡੀਕਲ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਲਿੱਤੀ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ [NHS 111 ਔਨਲਾਈਨ ਕੋਵਿਡ-19 ਸੇਵਾ](#) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤਾਈਂ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ NHS 111 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ 999 ਡਾਇਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਲਾਗ ਦੇ ਚਲੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ, ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਖੰਘ ਜਾਂ ਐਨੋਸਮੀਆ (ਤੁਹਾਡੀ ਸਧਾਰਨ ਸੁਆਦ ਜਾਂ ਸੁੰਘਣ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਖਤਮ ਹੋਣਾ, ਜਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ ਹੋਣਾ) ਕਈ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖੰਘ ਜਾਂ ਐਨੋਸਮੀਆ ਦੇ ਲਗਾਤਾਰ ਰਹਿਣ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਲਈ 10 ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਸਵੈ-ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

PHE ਪਬਲੀਕੇਸ਼ਨਜ਼ ਗੋਟਵੇ ਨੰਬਰ: GW-1388