



Public Health  
England

Protecting and improving the nation's health

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

31 ਜੁਲਾਈ 2020 ਨੂੰ ਅਪਡੇਟ ਕੀਤੀ

# 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 ਮਾਮੂਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਪਰ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਦੇਖਣ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੈ - ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ **ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣਾ** 'ਤੇ ਜਾਓ।

## ਮੁੱਖ ਸੁਨੇਹੇ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ **ਲੱਛਣ** ਹਨ ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਕਿੰਨੇ ਵੀ ਹਲਕੇ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਸਵੈ-ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੇਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੈ - ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ **ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣਾ** 'ਤੇ ਜਾਓ। ਕਿਸੇ GP ਸਰਜਰੀ, ਫਾਰਮੇਸੀ, ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਨਾ ਜਾਓ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ ਪਰ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਜਿਸ ਦਿਨ ਟੈਸਟ ਲਿਆ ਗਿਆ ਸੀ ਉਸ ਦਿਨ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਸਵੈ-ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਸ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਮਿਆਦ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਆਪਣੇ 10 ਦਿਨਾਂ ਦਾ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਮੁੜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

10 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਲੇ ਵੀ ਬੁਖਾਰ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵੈ-ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ 10 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ ਖੰਘ ਹੈ ਜਾਂ ਸੁਆਦ ਜਾਂ ਸੁੰਘਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਖਤਮ ਹੋ ਗਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵੈ-ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਲੱਛਣ ਲਾਗ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਈ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤਕ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਨੂੰ ਸਮਾਪਤ ਕਰਨਾ ਭਾਗ ਦੇਖੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰ ਦੇ ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। 14 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਉਸ ਦਿਨ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਬਿਮਾਰ ਹੋਇਆ ਸੀ ਜਾਂ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਦਿਨ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਟੈਸਟ ਲਿਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਜੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣ ਤੋਂ 10 ਦਿਨ ਤੱਕ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ

ਹੈ, ਇਸ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿ ਉਹ ਅਸਲ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਮਿਆਦ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਹਨ। ਹੇਠਾਂ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਨੂੰ ਸਮਾਪਤ ਕਰਨਾ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਤੋਂ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਦੂਰ ਰਹੋ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜੋ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸਾਂਝੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ।

ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਧੋ ਕੇ, ਜਾਂ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ, ਅਤੇ ਖੰਘਣ ਅਤੇ ਛਿੱਕ ਆਉਣ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਲਾਗ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰੋ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤੁਸੀਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਪਰ ਜੋ ਪਿਛਲੇ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਚੇਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋਏ ਹਨ।

ਟੈਸਟ ਦੇ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਨਤੀਜੇ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਕਸਟ, ਈਮੇਲ ਜਾਂ ਫੋਨ ਦੁਆਰਾ NHS ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟ੍ਰੈਸ ਸੇਵਾ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਲੌਗ ਇਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ਾ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਬੇਨਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਏਗੀ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ **NHS 111 ਆਨਲਾਈਨ** ਕੋਵਿਡ-19 ਸੇਵਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ NHS 111 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਕਿਸੇ ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਈ, 999 ਡਾਇਲ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕਾਂਤਵਾਸ (ਸਵੈ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਨਾਲ) ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਮਿਆਦ ਖਤਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਦੁਬਾਰਾ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸਵੈ-ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਬਾਰੇ ਸੇਧ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।

## ਇਹ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਿਸਦੇ ਲਈ ਹੈ?

ਇਹ ਸੇਧਾਂ ਇਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹਨ:

- ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਨਤੀਜਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਇਆ ਹੈ
- ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਵਾਲੇ ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਟੈਸਟ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ
- ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਸਦੇ ਕੋਵਿਡ -19 ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ

# ਜੇ ਸਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਕੀ ਸਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ?

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਲੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸਵੈ-ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਜਾਂਚ ਕਰਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੈ - ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ **ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣਾ** 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਚੇਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਪਿਛਲੇ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹਨ, ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਸ ਪੜਾਅ 'ਤੇ, ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਵੈ-ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। 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 ਲੌਗ 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। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੰਟਰਨੈਟ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ NHS ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟ੍ਰੇਸ ਸੇਵਾ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਇੱਕ ਸੰਪਰਕ ਟ੍ਰੇਸਰ ਦੁਆਰਾ 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। ਸੰਪਰਕ ਕੀਤੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਪਛਾਣ ਨਹੀਂ ਦੱਸੀ ਜਾਵੇਗੀ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ 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।

## ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ

ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਲੱਛਣਾਂ ਜਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਨਤੀਜੇ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਘਰ ਰਹਿਣ। ਘਰ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ, ਵਿਸ਼ਾਲ ਭਾਈਚਾਰੇ ਅਤੇ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਣ 'ਤੇ ਰੋਕ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਜੋ **ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ** 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਾਂ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 10 ਦਿਨ ਤੱਕ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ (ਹੇਠਾਂ **ਸਵੈ-ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਨੂੰ ਸਮਾਪਤ ਕਰਨਾ** ਦੇਖੋ)। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਲਾਗ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਘਟ ਜਾਵੇਗਾ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਾਂ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਘਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਮੈਂਬਰਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਨੂੰ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮਾਨ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਵੀ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਕਸਰਤ ਆਦਿ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹਿ ਕੇ ਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਉਸ ਦਿਨ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਪਹਿਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਬਿਮਾਰ ਹੋਇਆ ਸੀ ਜਾਂ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਦਿਨ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਟੈਸਟ ਲਿਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਹੇਠਾਂ **ਸਵੈ-ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਨੂੰ ਸਮਾਪਤ ਕਰਨਾ** ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।

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

## ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਵੈ-ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ, ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ

### ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੰਮ, ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਸਾਰਵਜਨਿਕ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਜਾਓ, ਅਤੇ ਸਾਰਵਜਨਿਕ ਵਾਹਨ ਜਾਂ ਟੈਕਸੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।

ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮਾਨ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਵੀ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਕਸਰਤ ਆਦਿ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹਿ ਕੇ ਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰਿਆਨੇ ਦਾ ਸਮਾਨ ਖਰੀਦਣ, ਹੋਰ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨ, ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਚੁੱਕਣ, ਕੁੱਤੇ ਨੂੰ ਗੋੜਾ 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 ਔਨਲਾਈਨ ਦਵਾਈਆਂ ਮੰਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

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।

ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ **ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਪਲਾਈਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ** 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਕਾਰਨ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ **ਵਰਕ ਐਂਡ ਪੈਨਸ਼ਨਜ਼ ਵਿਭਾਗ ਦੁਆਰਾ ਇਸ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ** ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਲਵੋ।

### ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ

ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਸਾਰੇ ਉਪਾਅ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ ਪਰ ਆਪਣੀ ਬਿਹਤਰੀਨ ਯੋਗਤਾ ਤੱਕ ਇਸ ਸੇਧ ਦਾ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਰਹੋ।

ਹੁਣ ਤੱਕ ਅਸੀਂ ਜੋ 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।

## **ਸਿੱਖਣ ਦੀਆਂ ਅਯੋਗਤਾਵਾਂ, ਔਟਿਜ਼ਮ (ਮਨੋ-ਦੋਸ਼) ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ**

ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਦੀਆਂ ਅਯੋਗਤਾਵਾਂ, ਔਟਿਜ਼ਮ (ਮਨੋ-ਦੋਸ਼) ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਰਗੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਜਤਨਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਕਿਰਪਾ ਆਪਣੀ ਪੂਰਨ ਸਮਰੱਥਾ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਸੇਧਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕਰੀਬੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਰੱਖੋ, ਆਦਰਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੌਜੂਦਾ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ।

## **ਜਿੰਨਾਂ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ, ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚੋ**

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ -19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲਾਗ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਹਵਾਦਾਰ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹੀ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਖਿੜਕੀ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਮਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਨੂੰ ਬੰਦ ਰੱਖੋ।

ਜੇਕਰ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਬਾਕੀ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੇ ਬਾਥਰੂਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਜਗ੍ਹਾਵਾਂ ਦੀ ਸਾਂਝੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਪਵੇ, ਤਾਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਫਾਈ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਜੇਕਰ ਵੱਖਰਾ ਬਾਥਰੂਮ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਧੋਣ ਆਦਿ ਜਾਂ ਨਹਾਉਣ ਲਈ ਬਾਥਰੂਮ ਰੁਟੀਨ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਥਰੂਮ ਦੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਫਾਈ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਉਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹਾਉਣ ਜਾਂ ਸ਼ਾਵਰ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਕਾਉਣ ਲਈ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਸਾਫ-ਸੁੱਥਰੇ ਕਰਨ ਲਈ ਘਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੇ ਤੌਲੀਏ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ 'ਤੇ ਸਾਂਝੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰਸੋਈ, ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਲਿਜਾ ਕੇ ਖਾਓ। ਆਪਣੇ ਭਾਂਡੇ ਅਤੇ ਚਮਚੇ ਆਦਿ ਸਾਫ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੁਕਾਉਣ ਲਈ ਡਿਸ਼ਵਾਸ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ (ਜੇਕਰ ਹੈ, ਤਾਂ)। ਜੇਕਰ ਇੰਝ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਅਤੇ ਗੁਨਗੁਨੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਪੋਠੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਕਾਓ।

## **ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਰਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ**

ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਇਕਾਤਵਾਸ ਦੀ ਮਿਆਦ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਵੀ **ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ** ਜਾਂ **ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ** ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਭੇਜਣ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ **ਇੱਥੇ** ਦਿੱਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ। ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ **ਸ਼ੀਲਡ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ** ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

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।

ਜੇ ਉਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਕਲੀਨਿਕਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੋਖਮ-ਅਧੀਨ ਜਾਂ ਕਲੀਨਿਕਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜੋਖਮ-ਅਧੀਨ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਬਾਕੀ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਬਾਥਰੂਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇੰਝ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਨਹਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਰੁਟੀਨ ਤੈਅ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਲੀਨਿਕਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੋਖਮ-ਅਧੀਨ ਜਾਂ ਕਲੀਨਿਕਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜੋਖਮ-ਅਧੀਨ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਨਹਾਉਣ ਆਦਿ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਹਾਉਣ ਜਾਂ ਸ਼ਾਵਰ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਖੁਦ ਨੂੰ ਸੁਕਾਉਣ ਲਈ, ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਘਰ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੇ ਤੌਲੀਏ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਉਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਘਰ ਦੇ ਕਲੀਨਿਕਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੋਖਮ-ਅਧੀਨ ਜਾਂ ਕਲੀਨਿਕਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜੋਖਮ-ਅਧੀਨ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਕਮਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਕਰਨਾ 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 ਕਲੀਨਿਕਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੋਖਮ-ਅਧੀਨ ਜਾਂ ਕਲੀਨਿਕਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜੋਖਮ-ਅਧੀਨ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਭਾਂਡਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਕਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਪੇਟੇ 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 ਵਾਰ-ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਹੀਂ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਹੱਥ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

## **ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਧੋਵੋ**

ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਹੱਥ ਧੋ ਕੇ, ਜਾਂ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਸਾਫ ਕਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਇਹ ਲਾਗ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਲੋਕਾਂ ਤਾਈਂ ਫੈਲਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨੇ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਅਸਰਦਾਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ।

## **ਆਪਣੀਆਂ ਖੰਘਾਂ ਅਤੇ ਛਿੱਕਾਂ 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 ਛਿੱਕੋ, ਨਾ ਕਿ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ। ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਕੂੜੇ ਦੇ ਥੈਲੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟੋ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ 20 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਹੈਂਡ ਸੈਨਿਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਛਿੱਕ ਮਾਰਨ ਜਾਂ ਖੰਘਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਲਗਮ ਜਾਂ ਕਫ਼ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

## ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਲਈ ਕੱਪੜੇ

ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤਣ ਨਾਲ, ਮੂੰਹ ਢੱਕਣ ਲਈ ਕੱਪੜਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਾਂ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਘਰ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਾਂਝੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਦੀ ਮਿਤੀ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਮੂੰਹ ਢੱਕਣ ਨਾਲ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰਤ ਬਦਲਦੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

**ਆਪਣਾ ਖੁਦ ਦਾ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਲਈ ਕੱਪੜਾ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਲਈ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਸੇਧਾਂ ਸੇਧ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।**

ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਸਵੈ-ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਘਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਡਬਲ ਬੈਗ ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਮੂੰਹ ਢੱਕਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ 'ਬਲੈਕ ਬੈਗ' ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 72 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਸਟੋਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

## ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਕੂੜੇ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ

ਸਫਾਈ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਮ ਘਰੇਲੂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਅਤੇ ਬਲੀਚ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸੜ੍ਹਾ 'ਤੇ ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੋਣਗੇ। ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਹੈਂਡਲਾਂ, ਹੈਂਡਰੇਲਾਂ, ਰਿਮੋਟ ਕੰਟਰੋਲਾਂ ਅਤੇ ਮੇਜ਼ ਦੀਆਂ ਉਪਰਲੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਅਕਸਰ ਛੂਹੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਲੀਨਿਕਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੋਖਮ-ਅਧੀਨ ਜਾਂ ਕਲੀਨਿਕਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜੋਖਮ-ਅਧੀਨ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੰਝ ਕਰਨਾ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਸਾਂਝੇ ਬਾਥਰੂਮ ਨੂੰ ਹਰ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਸੜ੍ਹਾਵਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਹੱਥ ਲਗਾਇਆ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੂੰਝੋ।

ਨਿੱਜੀ ਕਚਰੇ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਰਤੇ ਗਏ ਟਿਸ਼ੂ) ਅਤੇ ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਸਫਾਈ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਕੂੜੇ ਦੇ ਬੈਗਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਟੋਰ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬੈਗ ਇੱਕ ਹੋਰ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਦੂਜੇ ਕੂੜੇ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਰੱਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਆਮ ਬਾਹਰੀ ਘਰੇਲੂ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 72 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



ਘਰ ਦੇ ਬਾਕੀ ਕੂੜੇ ਨੂੰ ਆਮ ਵਾਂਗ ਨਿਪਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਲਾਂਡਰੀ

ਹਵਾ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ, ਗੰਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਝਟਕੇ ਨਾਲ ਨਾ ਛੰਡੋ।

ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਧੋਵੋ। ਸਾਰੇ ਗੰਦੇ ਕੱਪੜੇ ਇੱਕੋ ਲੋਡ ਵਿੱਚ ਧੋਏ 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।  
ਤੌਲੀਏ, ਹੈਂਡ ਟਾਵਲ ਅਤੇ ਧੋਣੇ ਸਾਂਝੇ ਨਾ ਵਰਤੋ।

## ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਨਾ ਬੁਲਾਓ

ਸਮਾਜਕ ਲੋਕਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰਨਾਂ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਲਈ ਸੱਦਾ ਜਾਂ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਾ ਦਿਓ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਆਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਲਾਗ ਫੈਲਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸੇਧ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

## ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਹਨ

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

ਇਸ ਸਮੇਂ, ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖ ਤੱਕ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਹਾਲਾਂਕਿ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

# ਬਿਹਤਰ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਮੀਯੁਕਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪਾਣੀ ਪੀਓ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਨ ਭਰ ਵਿੱਚ ਏਨਾਂ ਕੁ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਹਲਕੇ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਹੋਵੇ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੁਝ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ ਵਰਗੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਪੈਕਟ ਜਾਂ ਲੇਬਲ ਦੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖੁਰਾਕ ਨਾ ਲਓ।

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

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਗੜ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਮੈਡੀਕਲ ਸਹਾਇਤਾ ਲਓ। ਜੇ ਇਹ ਕੋਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ **NHS 111 ਆਨਲਾਈਨ** ਕੋਵਿਡ-19 ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ NHS 111 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

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 ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋਣ 'ਤੇ, ਸਾਰੀਆਂ ਰੁਟੀਨ ਮੈਡੀਕਲ ਅਤੇ ਡੈਂਟਲ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰੱਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਮਿਆਦ ਦੌਰਾਨ ਬੁਲਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਵੈ-ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸੰਪਰਕ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਡੈਂਟਿਸਟ, ਸਥਾਨਕ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਬਾਹਰੀ ਮਰੀਜ਼ ਸੇਵਾ) ਦੁਆਰਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੇ ਗਏ ਨੰਬਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

## ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਿਆਂ ਆਪਣੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਧਿਆਨ 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, ਆਨਲਾਈਨ ਕੁਝ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਫਿਲਮਾਂ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਵਿਅਸਤ ਰੱਖਿਆ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਾਫ਼ੀ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹਲਕੀ ਕਸਰਤ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

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।

ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਸਵੈ-ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਨੂੰ ਸੌਖਲਾ 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
- 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
- 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।
- ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਘਰੇ ਛੱਡਣ ਲਈ ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਕਹਿਣਾ ਜਾਂ ਔਨਲਾਈਨ 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
- ਸਵੈ-ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੇ ਪੂਰੇ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਕੈਲੰਡਰ 'ਤੇ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣੀ, ਜੋ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ 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, 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। ਔਨਲਾਈਨ ਕਲਾਸਾਂ ਜਾਂ ਕੋਰਸਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹਲਕੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ

## ਜੇ ਲਾਗ ਹੋਣ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਰਹੇ ਹੋ

ਫਿਲਹਾਲ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਵਾਇਰਸ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲਾਗ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੈਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚਲੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ। ਮੌਜੂਦਾ ਸਬੂਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। 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 ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਟੈਲੀਫੋਨ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਿਡਵਾਈਫ, ਹੈਲਥ ਵਿਜ਼ਿਟਰ ਜਾਂ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਮੈਂਬਰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਜਾਂ ਕੱਢਿਆ ਗਿਆ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰੇਕ ਵਾਰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਪਕਰਣ ਨੂੰ ਕਿਟਾਣੂਮੁਕਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੋਤਲਾਂ ਜਾਂ ਬ੍ਰੈਸਟ ਪੰਪਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ [Royal College of Obstetricians and Gynaecologists](#) (ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਮਾਹਰਾਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਮਾਹਰਾਂ ਲਈ ਰੌਇਲ ਕਾਲਜ) ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

# ਸਵੈ-ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ-ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਨੂੰ ਸਮਾਪਤ ਕਰਨਾ

## ਸਵੈ-ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਨੂੰ ਸਮਾਪਤ ਕਰਨਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਸਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਸੀ, ਤਾਂ 10 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀ ਸਵੈ-ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਨੂੰ ਸਮਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਮ ਰੁਟੀਨ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੰਘ ਜਾਂ ਸੁਆਦ ਜਾਂ ਸੁੰਘਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣ ਦੇ ਇਲਾਵਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਲੇ ਵੀ ਤੇਜ਼ ਬੁਖਾਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਤਾਪਮਾਨ ਸਧਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ, ਸਵੈ-ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।

10 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਣ ਬਸ ਖੰਘ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਧਾਰਨ ਸੁਆਦ ਜਾਂ ਸੁੰਘਣ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਖਤਮ ਜਾਂ ਬਦਲ ਗਈ ਹੈ, (ਐਨੋਸਮੀਆ), ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵੈ-ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਕਿਉਂਕਿ ਲਾਗ ਦੇ ਚਲੇ ਜਾਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਖੰਘ ਜਾਂ ਐਨੋਸਮੀਆ ਕਈ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। 10 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਉਸ ਦਿਨ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਬਿਮਾਰ ਹੋਏ ਸੀ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਲਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ **NHS 111 ਆਨਲਾਈਨ 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, ਜੇ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਪਹਿਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖੰਘ ਅਤੇ ਸੁਆਦ/ਸੁੰਘਣ ਦੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ਜਾਂ ਬਦਲਣ ਦੇ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਮ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਬਾਕੀ ਮੈਂਬਰ, ਜੋ 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।

ਜੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਜਾਂਚ ਕਰਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੈ - ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ **ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣਾ** 'ਤੇ ਜਾਓ। ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਸੇ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ - ਅਰਥਾਤ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੇ 10 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ, ਜੇ ਉਹ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਖੰਘ ਜਾਂ ਸੁਆਦ ਜਾਂ ਸੁੰਘਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਚਲੇ ਜਾਣ ਦੇ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ - ਤਾਂ ਉਹ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਮ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ 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।

ਜੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਮਿਆਦ ਦੇ ਅੰਤ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਜਾਣ, (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, 10ਵੇਂ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ) ਤਾਂ ਬਾਕੀ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਦੀ ਮਿਆਦ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਿਰਫ ਨਵੇਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਪਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਹ ਵੇਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੈ - ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ **ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣਾ** 'ਤੇ ਜਾਓ।

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।

ਜੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਦੇ ਕੋਈ ਸੰਕੇਤ ਨਹੀਂ ਆਏ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਲਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ **NHS 111 ਆਨਲਾਈਨ 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 (ਸੁਆਦ ਜਾਂ ਸੁੰਘਣ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਖਤਮ ਹੋਣਾ, ਜਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ ਹੋਣਾ) ਕਈ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਿਰਫ ਲਗਾਤਾਰ ਖੰਘ ਜਾਂ ਐਨੋਸਮੀਆ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ 10 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕੱਲਾ ਰੱਖਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

## ਸਵੈ-ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ-ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਨੂੰ ਸਮਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ

**ਜੇ ਸਵੈ-ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ-ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਮਿਆਦ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਦੌਰ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ**

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ (ਸਵੈ-ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ-ਇਕਾਂਤਵਾਸ) ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਮਿਆਦ ਖਤਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ **ਲੱਛਣ** ਦੁਬਾਰਾ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸਵੈ-ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਬਾਰੇ ਇਸ ਸੇਧ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਆਉਣ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਲਈ ਇੱਕ ਟੈਸਟ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਘਰ ਦੇ ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਨਾਲ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਗਾਂਹ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀ ਲਾਗ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿਚਲੇ ਦੂਜੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹੋ।

## ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਜਾਂਚ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਈ ਸੀ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਦੌਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸਵੈ-ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰਤਿਰੱਖਿਆ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰ ਲਈ ਹੋਵੋਗੀ। ਪਰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਗਾਰੰਟੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਇੰਝ ਸਾਰੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੋਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਗਾਰੰਟੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸ਼ਕਤੀ ਕਿੰਨੇ ਚਿਰ ਤੱਕ ਰਹੇਗੀ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਹਿਲਾਂ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਸੀ ਪਰ ਦੁਬਾਰਾ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਗਏ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਸਵੈ-ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਘਰ ਦੇ ਹੋਰਨਾ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਸੰਭਾਵੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ **NHS 111 ਆਨਲਾਈਨ ਕੋਵਿਡ-19** ਸੇਵਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ NHS 111 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਕਿਸੇ ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਈ, 999 ਡਾਇਲ ਕਰੋ।