



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

9 ਅਕਤੂਬਰ 2020 ਨੂੰ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ

## ਇਹ ਸੇਧ ਕਿਸਦੇ ਲਈ ਹੈ

ਸਰਦੀਆਂ ਦੀ ਆਮਦ ਅਤੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (ਕੋਵਿਡ-19) ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਦੇ ਵਾਧੇ ਦੇ ਨਾਲ, ਇਹ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਜਾਨਾਂ ਬਚਾਉਣ ਅਤੇ NHS ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਕਰਨ ਲਈ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਲਾਗ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕੀਏ।

ਇਹ ਸੇਧ ਇਸਦੇ ਲਈ ਹੈ:

- ਅਜਿਹੇ [ਲੱਛਣਾਂ](#) ਵਾਲੇ ਲੋਕ, ਜੋ ਕਿ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਸਮੇਤ ਜੋ ਟੈਸਟ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ
- ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ (ਭਾਵੇਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਜਾਂ ਨਾ)
- ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਵਰਤਮਾਨ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕੋ ਹੀ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਸਦਾ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ

ਇਸ ਸੇਧ ਵਿੱਚ ਘਰ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ:

- ਇਕੱਲਾ ਰਹਿ ਰਿਹਾ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ
- ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਮੂਹ (ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਰਿਸ਼ਤਾ ਹੋ ਵੀ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਹੀਂ ਵੀ) ਜੋ ਇੱਕੋ ਪਤੇ 'ਤੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੋ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ, ਬਾਥਰੂਮਾਂ ਜਾਂ ਟੌਇਲਟਾਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤਦੇ ਹਨ
- ਇਕ [ਸਹਾਇਤਾ ਦਾਇਰਾ](#)

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਉਸੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ ਪਰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਨੇੜਲਾ ਸੰਪਰਕ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਿਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਯੂਕੇ ਪਹੁੰਚੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਰੱਖਣ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਲੱਛਣ

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। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਪਰ ਦਿੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਘਰ ਰਹੋ ਅਤੇ [ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ](#) ।

## ਮੁੱਖ ਸੁਨੇਹੇ

**ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ**

ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਸ ਤੋਂ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਖੁਦ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਰੱਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ [ਟੈਸਟ](#) ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ। ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਚਿਰ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਖੁਦ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹੋਮ ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ ਜਾਂ ਟੈਸਟ ਸਾਈਟ 'ਤੇ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰ ਰਹੋ।

ਟੈਸਟ ਦੇ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਨਤੀਜੇ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ 10 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਇਕੱਲਤਾ ਮਿਆਦ ਲਾਜ਼ਮੀ ਪੂਰੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਨੈਗੇਟਿਵ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਤੁਹਾਡੀ ਤਬੀਅਤ ਠੀਕ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ ਪਰ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਜਿਸ ਦਿਨ ਟੈਸਟ ਲਿਆ ਗਿਆ ਸੀ ਉਸ ਦਿਨ ਤੋਂ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ਖੁਦ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਰੱਖੋ। ਜੇ

ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੇ ਦਿਨ ਤੋਂ 10 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਇਕੱਲਤਾ ਮਿਆਦ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਤੋਂ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਦੂਰ ਰਹੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਉਹ [ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ](#) ਹਨ। ਜਦੋਂ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ ਤਾਂ ਸਾਂਝੇ ਸਥਾਨਾਂ ਜਿਵੇਂ ਰਸੋਈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਖਾਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਲੈ ਜਾਓ।

ਜੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਟੈਸਟ ਦਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਨਤੀਜਾ ਆਉਣ ਅਤੇ NHS ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟ੍ਰੇਸ ਦੁਆਰਾ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਵੱਖਰਾ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਖੁਦ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ [ਜ਼ਰਮਾਨਾ](#) ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### **ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ**

14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਘਰ ਰਹੋ। 14 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਉਸ ਦਿਨ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਪਹਿਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ [ਲੱਛਣ](#) ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ, ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਦਿਨ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਟੈਸਟ ਲਿਆ ਗਿਆ ਸੀ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਸਟ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇੱਕ ਟੈਸਟ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਸਿਰਫ ਤਾਂ ਹੀ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੋਵਿਡ -19 ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਲੀ ਹੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਘਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਖੁਦ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਰੱਖੋ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ 14 ਦਿਨ ਦੀ ਮਿਆਦ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਿੰਦੂ 'ਤੇ ਹੋਵੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਜੋਂ ਪਛਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ NHS ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟ੍ਰੇਸ ਦੁਆਰਾ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਖੁਦ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ [ਜ਼ਰਮਾਨਾ](#) ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### **ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਓ**

ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਨੂੰ ਹੋਣ ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖੰਘਦੇ ਜਾਂ ਛਿੱਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਡਿਸਪੋਜੇਬਲ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨਾਲ ਢੱਕੋ, ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਕੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋ ਲਵੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਟਿਸ਼ੂ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਦੇ ਮਰੋੜ ਵਿੱਚ ਖੰਘੋ ਜਾਂ ਛਿੱਕੋ। ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।

ਅਕਸਰ ਛੁਹੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਾਂਝੇ ਖੇਤਰਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰਸੋਈਆਂ ਅਤੇ ਬਾਥਰੂਮਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਫ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਵਾਦਾਰ ਰੱਖੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ [ਲੱਛਣ](#) ਹਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਾਂਝੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਵੇਲੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ।

## ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੋ

ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ। ਉਹਨਾਂ ਕੰਮਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਫੋਨ 'ਤੇ, ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ, ਈਮੇਲ ਜਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਾਫ਼ੀ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਘਰ, ਬਗੀਚੇ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਬਾਹਰੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਕਸਰਤ ਕਰੋ।

ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਰੋਤ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ [ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸੰਬੰਧੀ ਪਹਿਲੂ](#) ਅਤੇ [ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨੀ](#) ਲਈ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

## ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਲਤ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ

ਕੋਵਿਡ-19 ਸਮੇਤ, ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਖੁੱਲੀ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਹਲਕੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਗੇ, ਜਿਸਦਾ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। [ਘਰ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ](#) ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ 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।

## ਕੋਵਿਡ-19 ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ

ਕੋਵਿਡ-19 ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੱਕ ਛੋਟੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ, ਏਰੋਸੋਲਾਂ ਅਤੇ ਸਿੱਧੇ ਸੰਪਰਕ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਖੰਘਦੇ ਜਾਂ ਛਿੱਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਸੜ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਛੁਹੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਵੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਫੈਲਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਖਾਸਕਰ ਮਾੜੀ ਹਵਾਦਾਰੀ ਵਾਲੀਆਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਇੱਕੋ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ, ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣੇ ਅਤੇ ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਚੰਗੀ ਸਫਾਈ (ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਅਤੇ ਸੁੱਟਣਾ), ਸੜ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਵਾਦਾਰ ਰੱਖਣਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਢੰਗ ਹਨ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੈ ਉਹ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ 2 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ 10 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਲਾਗ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਤਾਂ ਵੀ ਲਾਗ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਜਾਂ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਣ, ਇਸੇ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਲੋਕ ਉਸੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਗਲੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋਣ ਦਾ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ 'ਤੇ ਵੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

# ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ

ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ [ਲੱਛਣਾਂ](#) ਜਾਂ ਟੈਸਟ ਦੇ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਨਤੀਜੇ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਘਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ।

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਸਾਰੇ ਉਪਾਅ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ, ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਇਸ ਮੇਧ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

## ਘਰ ਰਹੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਸ ਤੋਂ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ਖੁਦ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਰੱਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ [ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ](#) ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹੋਮ ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ ਜਾਂ ਟੈਸਟ ਸਾਈਟ 'ਤੇ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰ ਰਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟ ਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਜਾਂ ਕੁਝ [ਖਾਸ ਹਾਲਾਤ](#) ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਾ ਜਾਓ, ਅਤੇ ਸਿਰਫ ਆਪਣੇ ਘਰ, ਬਗੀਚੇ ਜਾਂ ਨਿਜੀ ਬਾਹਰੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰੋ।

ਜਿੰਨਾਂ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ, ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੇਸਤਾਂ, ਵਿਸ਼ਾਲ ਭਾਈਚਾਰੇ ਅਤੇ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ [ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ](#) ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ ਪਰ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਜਿਸ ਦਿਨ ਟੈਸਟ ਲਿਆ ਗਿਆ ਸੀ ਉਸ ਦਿਨ ਤੋਂ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲੇ ਵੀ ਲਾਗ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ 10 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਨੂੰ ਉਸ ਦਿਨ ਤੋਂ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ [ਲਾਗ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ](#) ਆਮ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

## ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ [ਲੱਛਣਾਂ](#) ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ, ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਲਿਆ ਗਿਆ ਸੀ, ਤੋਂ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਖੁਦ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਵੱਖਰਾ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਉਸਦਾ ਕਾਨੂੰਨੀ ਫਰਜ਼ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਰੱਖੇ। ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲ ਹੋਣ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਜੁਰਮਾਨਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ £1000 ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਕਸਟ, ਈਮੇਲ ਜਾਂ ਫੋਨ ਦੁਆਰਾ [NHS ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟ੍ਰੇਸ](#) ਸੇਵਾ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਲੌਗ-ਇਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ਾ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਬੇਨਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਏਗੀ। ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਪਰਕਾਂ ਨੂੰ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਏਗੀ, ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਪਛਾਣ ਨਹੀਂ ਦੱਸੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਵਿਆਪਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਅਦਾ ਕਰੇਗੀ। NHS ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟ੍ਰੇਸ ਨੂੰ ਜਾਣ-ਬੁੱਝ ਕੇ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕਾਂ ਬਾਰੇ ਗਲਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣਾ ਹੁਣ ਇੱਕ ਜੁਰਮ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲ ਰਹਿਣ ਕਰਕੇ ਜੁਰਮਾਨਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਨੈਗੇਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ

ਨੈਗੇਟਿਵ ਨਤੀਜੇ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਟੈਸਟ ਲੈਣ ਵੇਲੇ ਟੈਸਟ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ ਸੀ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਨੈਗੇਟਿਵ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਰੱਖਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦ ਤਕ:

- ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਹੋ
- ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਵੀ ਨੈਗੇਟਿਵ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਇਆ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ [NHS ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟ੍ਰੇਸ](#) ਦੁਆਰਾ ਖੁਦ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ [ਕਿਸੇ ਗੈਰ-ਛੋਟ ਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚੇ](#) ਹੋ

ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਕਾਰਨ ਅਲੱਗ ਰਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਰਹਿਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਨੈਗੇਟਿਵ ਹੈ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਲੇ ਵੀ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਾਇਰਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੁਕਾਮ ਜਾਂ ਫਲੂ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤਕ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਵੋ।

## ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਸਾਂਝੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰਸੋਈ, ਬਾਥਰੂਮ ਅਤੇ ਬੈਠਣ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਬਤੀਤ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ ਤਾਂ ਸਾਂਝੇ ਸਥਾਨਾਂ ਜਿਵੇਂ ਰਸੋਈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਖਾਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਲੈ ਜਾਓ।

ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਬਾਕੀ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਬਾਥਰੂਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜੇ ਕੋਈ ਵੱਖਰਾ ਬਾਥਰੂਮ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਆਖਰ ਵਿੱਚ ਬਾਥਰੂਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਆਮ ਸਫਾਈ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਬਾਥਰੂਮ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰੋ। ਬਾਥਰੂਮ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਤੌਲੀਏ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਨਹਾਉਣ ਜਾਂ ਸ਼ਾਵਰ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਕਾਉਣ ਲਈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸੁਕਾਉਣ ਲਈ। ਬਾਹਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਖਿੜਕੀ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਵਾਦਾਰ ਰੱਖੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ [GermDefence](#) ਵਿਖੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਸਲਾਹ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਆਪਣੇ ਆਮ ਰੁਟੀਨ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣਾ

10 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਚਲੇ ਗਏ ਹਨ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ ਖੰਘ ਜਾਂ ਅਨੋਸਮੀਆ (ਸੁਆਦ ਅਤੇ ਸੁੰਘਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਚਲੇ ਜਾਣਾ) ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਆਮ ਰੁਟੀਨ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਿਉਂਕਿ ਲਾਗ ਦੇ ਚਲੇ ਜਾਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਖੰਘ ਜਾਂ ਐਨੋਸਮੀਆ ਕਈ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ 10 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਲੇ ਵੀ ਉੱਚ ਬੁਖਾਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਘਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।

## ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਜਾਂ ਟੈਸਟ ਦੇ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਨਤੀਜੇ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ

### ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ

14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਘਰ ਰਹੋ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦੂਜਿਆਂ ਤਕ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ। [ਕੁਝ ਖਾਸ ਹਾਲਾਤ](#) ਦੇ ਇਲਾਵਾ ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਾ ਜਾਓ, ਅਤੇ ਸਿਰਫ ਆਪਣੇ ਘਰ, ਬਗੀਚੇ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਬਾਹਰੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕਸਰਤ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੀ 14-ਦਿਨ ਦੀ ਖੁਦ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਰੱਖਣ ਦੀ ਮਿਆਦ ਉਸ ਦਿਨ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹੋਏ ਸਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਦਾ ਟੈਸਟ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਉਸ ਦਿਨ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਟੈਸਟ ਲਿਆ ਗਿਆ ਸੀ।

ਜੇ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਵੱਖਰਾ ਰੱਖਣ ਦੀ ਮਿਆਦ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਨੈਗੇਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਲੱਗ ਰਹਿਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਲਾਗ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਪੂਰੇ 14 ਦਿਨ ਘਰ ਰਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਛਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ NHS ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟ੍ਰੇਸ ਦੁਆਰਾ ਖੁਦ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਰੱਖਣਾ ਤੁਹਾਡਾ ਕਾਨੂੰਨੀ ਫਰਜ਼ ਹੈ। ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲ ਹੋਣ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਜੁਰਮਾਨਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਸ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ £1 000. ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮਾਪੇ ਜਾਂ ਸਰਪ੍ਰਸਤ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹਨ ਕਿ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ, ਜੇ ਉਸਦਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ NHS ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟ੍ਰੇਸ ਦੁਆਰਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਖੁਦ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਲੋਕ [ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ](#) ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਸੰਪਰਕ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

### ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ

ਜੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਵੱਖਰਾ ਰਹਿਣ ਦੀ ਮਿਆਦ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ [ਲੱਛਣ](#) ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ [ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ](#) ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਨੈਗੇਟਿਵ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਜਿਸ ਦਿਨ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਏ ਸਨ ਉਸ ਦਿਨ ਤੋਂ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਘਰ ਰਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ 14 ਦਿਨ ਦੀ ਮਿਆਦ ਵਿੱਚ ਕਿਤੇ ਵੀ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਨੈਗੇਟਿਵ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਲੇ ਵੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਹੈ ਅਤੇ ਪੂਰੀ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਦੂਸਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲਾਗ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ।



## ਆਪਣੇ ਆਮ ਰੁਟੀਨ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਦੇ ਅੰਤ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਮ ਰੁਟੀਨ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ 14 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਖੁਦ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਇਸ ਮਿਆਦ ਦੌਰਾਨ ਘਰ ਦੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਣ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਨਵੇਂ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹੁਣ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਖੁਦ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। 14 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਠੀਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵਿੱਚ ਲਾਗ ਤੋਂ ਗੁਸਤ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

## ਘਰ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ

ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਸਮੇਤ, ਸਮਾਜਕ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਲਈ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸੱਦਾ ਨਾ ਦਿਓ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦਾਖਲ ਨਾ ਹੋਣ ਦਿਓ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਫੋਨ, ਈਮੇਲ ਜਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਆਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲਾਗ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ [ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਸੇਧ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ](#) ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਖੁਦ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਰੱਖਣ ਦੀ ਮਿਆਦ ਪੂਰੀ ਹੋਣ ਤਕ ਘਰ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮੁਰੰਮਤ ਨੂੰ ਮੁਲਤਵੀ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

## ਖੁਦ ਨੂੰ ਵੱਖਰਾ ਰੱਖਣ ਦੀ ਮਿਆਦ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰਤਿਰੋਧਿਕਾ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰ ਲਈ ਹੋਵੋਗੀ। ਪਰ, ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਗਾਰੰਟੀ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਕੋਈ ਪ੍ਰਤਿਰੋਧਿਕਾ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰ ਲਵੇਗਾ, ਜਾਂ ਇਹ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤਕ ਰਹੇਗੀ। ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਲਾਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਟੈਸਟਾਂ ਵਿੱਚ ਬਚੇ ਹੋਏ ਵਾਇਰਸ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸਦਾ ਪਹਿਲਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਸੀ, ਉਸ ਨੂੰ 90 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੁਬਾਰਾ ਟੈਸਟ ਸਿਰਫ ਤਾਂ ਹੀ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਕੋਈ ਨਵੇਂ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣਾ, ਬੰਦ ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢੱਕਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰਲੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

## ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਉਸਦੀ ਅਲੱਗ ਰਹਿਣ ਦੀ ਮਿਆਦ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਇੱਕ [ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ](#) ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਨੂੰ ਇਸ ਸੇਧ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਦੁਬਾਰਾ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਸੀ।

## ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ -19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਦੁਬਾਰਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਅਲੱਗ ਰਹਿਣ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਮਿਆਦ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਇਸ ਸੇਧ ਵਿਚਲੇ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਦੁਬਾਰਾ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।



ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ 14 ਦਿਨ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ [ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਇਕ ਨਵਾਂ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ](#) ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਘਰ ਰਹੋ।

ਜੇ ਪਿਛਲੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਲੇ ਵੀ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਖੁਦ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।

## ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ

ਹਰੇਕ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਲਾਗ ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

### ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ

ਇਹ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋਣ ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਹੱਥ 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 ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।

### ਖੰਘ ਅਤੇ ਨਿੱਛਾਂ 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 ਕੁਹਣੀ ਦੇ ਮਰੇੜ ਵਿੱਚ ਖੰਘੋ ਜਾਂ ਛਿੱਕੋ, ਨਾ ਕਿ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ।

ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕੂੜੇ ਦੇ ਥੈਲੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦਿਓ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ। 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 ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣਾ ਜਾਂ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

### ਲਾਗ ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨੀ

ਅਕਸਰ ਛੂਹੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਧੋਵੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਹੈਂਡਲ ਅਤੇ ਰਿਮੋਟ ਕੰਟਰੋਲ ਅਤੇ ਸਾਂਝੇ ਖੇਤਰ ਜਿਵੇਂ ਰਸੋਈਆਂ ਅਤੇ ਬਾਥਰੂਮ। ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ [ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ](#) ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਘਰੇਲੂ ਸਫ਼ਾਈ ਦੇ ਸਧਾਰਨ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਅਤੇ ਬਲੀਚ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਤ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹਨ। ਸਾਂਝੇ ਬਾਥਰੂਮਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਾਥਰੂਮ ਦੇ ਸਫ਼ਾਈ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਹਰ ਵਾਰ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਸਤ੍ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਛੂਹਿਆ ਹੈ।

ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਕੂੜਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਰਤੇ ਗਏ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਵਰਤ ਕੇ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਮਾਸਕਾਂ ਨੂੰ ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਕੂੜੇ ਦੇ ਥੈਲੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਆਮ ਬਾਹਰੀ ਘਰੇਲੂ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹਨਾਂ ਥੈਲਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਹੋਰ ਥੈਲੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 72 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਘਰ ਦੇ ਬਾਕੀ ਕੂੜੇ ਨੂੰ ਆਮ ਵਾਂਗ ਨਿਪਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵਰਤੀ ਗਈ ਕਰੋਕਰੀ ਅਤੇ ਕਟਲਰੀ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੁਕਾਉਣ ਲਈ ਡਿਸਵਾਸ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜੇ ਇਹ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਧੋਣ ਵਾਲੇ ਤਰਲ ਅਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਵੱਖਰੇ ਟੀ-ਟਾਵਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਕਾਓ।

## 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 ਧੋਤੇ 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 ਪੋਣੇ ਸਾਂਝੇ ਨਾ ਵਰਤੋ।

## ਅੰਦਰੂਨੀ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹਵਾਦਾਰੀ ਕਰੋ

ਅੰਦਰੂਨੀ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਵਾਦਾਰ ਰੱਖੋ, ਖ਼ਾਸਕਰ ਸਾਂਝੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬਾਹਰ ਖੁੱਲ੍ਹ ਸਕਣ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਵਿੰਡੋ ਵਾਲੇ ਚੰਗੇ ਹਵਾਦਾਰ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹੋ। ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਨੂੰ ਬੰਦ ਰੱਖੋ।

## ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਾਂਝੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਵੇਲੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ। 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, ਪਰ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਬਦਲਦੇ ਹਨ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਹਰ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਚਿਹਰਾ ਢੱਕਣਾ ਸੰਭਵ ਨਾ ਹੋਵੇ। 11 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੁਆਰਾ, ਜਾਂ ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਕਿਸੇ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਜਾਂ ਅਪਾਹਜਤਾ ਕਾਰਨ ਇੱਕ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਪਾ, ਪਹਿਨ ਜਾਂ ਹਟਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢੱਕਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ। [ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਮਾਸਕ ਬਣਾਉਣੇ ਅਤੇ ਵਰਤਣੇ](#) ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

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 ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਮਾਲਕਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੈ ਜਾਂ ਜੋ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਨਾਲ ਅੰਤਰ-ਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

# ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ

## ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਿਆਂ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ

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।

ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ। ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਰੋਤ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ [ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ](#) ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ ਅਤੇ [ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ](#) ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸੇਧ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਾਉਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਜੋ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਉਹ ਇੰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ, ਅਤੇ NHS ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਸੌਖਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਫੋਨ 'ਤੇ ਜਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਰਾਹੀਂ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੋ
- ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਡੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਵਧੀਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਔਨਲਾਈਨ ਕਲਾਸਾਂ ਜਾਂ ਕੋਰਸਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹਲਕੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
- ਅੱਗੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਪੂਰੀ ਮਿਆਦ ਤਕ ਘਰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ
- ਆਪਣੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ
- ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਅਤੇ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਪਲਾਈਆਂ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਮਿਆਦ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ
- ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਆਂਢ-ਗੁਆਂਢ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਵੈਸੇਵੀ ਸਿਸਟਮ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਾਨ ਲਿਆ ਕੇ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਨਲਾਈਨ ਜਾਂ ਫੋਨ ਦੁਆਰਾ ਆਰਡਰ ਕਰੋ, ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਛੱਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਥੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਵੇਲੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣਾ, ਪੜ੍ਹਨਾ, ਆਨਲਾਈਨ ਸਿੱਖਣਾ ਅਤੇ ਫਿਲਮਾਂ ਵੇਖਣਾ
- ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੇ 10 ਜਾਂ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ 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 ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰੋਗੇ

## ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਕੋਵਿਡ-19 ਸਮੇਤ, ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਖੁੱਲੀ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਹਲਕੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਗੇ, ਜਿਸਦਾ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। [ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ](#) ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਵੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਸਾਰੀਆਂ ਰੁਟੀਨ ਮੈਡੀਕਲ ਅਤੇ ਡੈਂਟਲ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਜਾਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਬੁਲਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸੰਪਰਕ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਡੈਂਟਿਸਟ, ਸਥਾਨਕ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਬਾਹਰੀ ਮਰੀਜ਼ ਸੇਵਾ) ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਗੜ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਮੈਡੀਕਲ ਸਹਾਇਤਾ ਲਓ। ਜੇ ਕੋਈ ਸੰਕਟਕਾਲ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਲਈ [NHS 111 ਆਨਲਾਈਨ](#) ਕੋਵਿਡ-19 ਸੇਵਾ ਜਾਂ NHS 111 ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ NHS 111 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਜੇ ਇਹ ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਬੁਲਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ 999 'ਤੇ ਡਾਇਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਜਾਂ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਕਾਲ ਹੈਂਡਲਰ ਜਾਂ ਆਪਰੇਟਰ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ।

## ਵਿੱਤੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਵਿਹਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ

ਖੁਦ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਰੱਖਣਾ ਉਹਨਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ਜੋ ਅਸੀਂ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਅਤੇ NHS ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ ਜਿਸਨੂੰ ਇਹ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਗਾਰੰਟੀ ਦਾ ਇਕੋ ਇੱਕ ਰਸਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ -19 ਨਹੀਂ ਦਿਓਗੇ, ਖੁਦ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਰੱਖਣਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਤੁਰੰਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। [ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚ](#) ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਆਂਢ-ਗੁਆਂਢ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਵੈਸੇਵੀ ਸਿਸਟਮ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਾਨ ਲਿਆ ਕੇ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਨਲਾਈਨ ਜਾਂ ਫੋਨ ਦੁਆਰਾ ਆਰਡਰ ਕਰੋ, ਪਰ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਛੱਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਥੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਕਾਰਨ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ [ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਫ਼ਾਰ ਵਰਕ ਐਂਡ ਪੈਨਸ਼ਨ](#) ਦੁਆਰਾ ਇਹ ਸੇਧ ਦੇਖੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਖੁਦ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ NHS ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟ੍ਰੈਸ ਸਪੋਰਟ ਭੁਗਤਾਨ ਸਕੀਮ ਦੁਆਰਾ £500 ਦੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਭੁਗਤਾਨ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਾਰੇ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ NHS ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟ੍ਰੇਸ ਦੁਆਰਾ ਖੁਦ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਸਵੈ-ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਵਿੱਚ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਆਮਦਨੀ ਗੁਆ ਦਿਓਗੇ
- ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਲਾਭਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ:
  - ਯੂਨੀਵਰਸਲ ਕ੍ਰੈਡਿਟ
  - ਵਰਕਿੰਗ ਟੈਕਸ ਕ੍ਰੈਡਿਟ
  - ਆਮਦਨੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਇੰਪਲੋਇਮੈਂਟ ਐਂਡ ਸਪੋਰਟ ਅਲਾਊਂਸ
  - ਇਨਕਮ ਬੇਸਡ ਜੌਬਸੀਕਰਜ਼ ਅਲਾਊਂਸ
  - ਇਨਕਮ ਸਪੋਰਟ
  - ਪੈਨਸ਼ਨ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਜਾਂ ਹਾਊਸਿੰਗ ਬੈਨਿਫਿਟ

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਅਥਾਰਟੀ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ।

## ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਰਹੇ ਹੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੈ, ਤਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਲਾਗ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਤਕ ਫੈਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

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। ਟੈਲੀਫੋਨ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਮਿਡਵਾਈਫ, ਹੈਲਥ ਵਿਜ਼ਿਟਰ ਜਾਂ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਫਿਲਹਾਲ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਇਰਸ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ, ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਲਾਗ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮੌਜੂਦਾ ਸਬੂਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

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

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

## ਸਿੱਖਣ ਦੀਆਂ ਅਸਮਰਥਤਾਵਾਂ, ਆਟਿਜ਼ਮ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕ

ਇਹ ਸਾਰੇ ਉਪਾਅ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ, ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿੱਖਣ ਸੰਬੰਧੀ ਅਸਮਰਥਤਾ, ਆਟਿਜ਼ਮ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ। ਆਦਰਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੌਜੂਦਾ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨੇੜਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ, ਬਿਹਤਰੀਨ ਸਮਰੱਥਾ ਦੇ ਨਾਲ ਇਸ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

## ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਦੀਆਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਲੋੜਾਂ

ਜੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਟੈਸਟ ਦੇ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਨਤੀਜਾ ਆਉਣ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ ਜਿਸਦਾ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ, ਅਤੇ NHS ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟ੍ਰੇਸ ਦੁਆਰਾ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਜੁਰਮਾਨਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਾਣਬੁਝ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕਾਂ ਬਾਰੇ NHS ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟ੍ਰੇਸ ਨੂੰ ਗਲਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣਾ ਇੱਕ ਜੁਰਮ ਵੀ ਹੈ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਨਾ ਕਰਨ 'ਤੇ £10,000 ਤੱਕ ਦਾ ਜੁਰਮਾਨਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ [ਨਿਯਮ ਸਿਰਫ ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ](#) ।