



Department
of Health &
Social Care



Ministry of Housing,
Communities &
Local Government

[ਰੋਗੀ ਦਾ ਨਾਂ

ਰੋਗੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਈਨ 1

ਰੋਗੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਈਨ 2

ਰੋਗੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਈਨ 3]

17 ਮਾਰਚ 2021

ਤੁਹਾਡਾ NHS ਨੰਬਰ: [NHS ਨੰਬਰ]

ਪਿਆਰੇ [ਰੋਗੀ],

ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ 1 ਅਪ੍ਰੈਲ ਤੋਂ ਬਦਲ ਰਿਹਾ ਹੈ

22 ਫਰਵਰੀ ਨੂੰ, ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਸਾਰੀ ਜਨਤਾ ਲਈ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪ੍ਰਤੀਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਰੋਡਮੈਪ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ, ਜੋ ਇਹ ਸਮਝਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਹਟਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਰੋਡਮੈਪ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ, ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ 1 ਅਪ੍ਰੈਲ 2021 ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਣ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਕਿਉਂਕਿ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪ੍ਰਤੀਬੰਧ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਦੇ ਉਪਾਅ ਜਨਵਰੀ ਵਿੱਚ ਲਿਆਏ ਗਏ ਸਨ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਦੇਸ਼ ਭਰ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਘੱਟ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ 22 ਮਿਲਿਅਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੈਕਸਿਨ ਦੀ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਲੱਗੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੌਖਾ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਇਸ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹਾਂਗੇ।

ਭਾਵੇਂ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੁਣ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ, ਅਸੀਂ ਫਿਰ ਵੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਕਿ ਵਾਇਰਸ ਹਾਲੇ ਵੀ ਸਮੁਦਾਇਆਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵਾਧੂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤੋ। ਅਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਵਿਹਾਰਕ ਕਦਮ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸਮਾਜੀਕਰਨ, ਯਾਤਰਾ ਅਤੇ ਕੰਮ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਿਯਮ ਨਹੀਂ ਹਨ ਬਲਕਿ ਸਲਾਹ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਨਹੀਂ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਇਸ ਪੱਤਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ www.gov.uk/coronavirus 'ਤੇ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।



Department
of Health &
Social Care



Ministry of Housing,
Communities &
Local Government

ਇਸ ਸਲਾਹ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਹਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਲਾਗੂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵਿਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

1 ਅਪ੍ਰੈਲ 2021 ਤੋਂ ਲਾਗੂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਸਾਰ।

ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਘਟਾਯਾ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ, ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਮਾਜਿਕ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਨੂੰ ਘੱਟ ਰੱਖਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਬਤੀਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਦੇ ਅਯੋਗ ਹੋ।

ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ 'ਤੇ ਘਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਹੁਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ ਵਿਖੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਰੇਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ ਵਿਖੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਦੇ ਜੋਖਿਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕੀਤੇ ਪੈਮਾਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣ ਵਿਚ ਸਮਰੱਥ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਜੋਬ ਰਿਟੈਂਸ਼ਨ ਸਕੀਮ (ਫਰਲੇ) ਨੂੰ 30 ਸਿਤੰਬਰ ਤੱਕ ਵਧਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਵੈ-ਰੇਜ਼ਗਾਰ ਆਮਦਨੀ ਸਮਰਥਨ ਸਕੀਮ ਨੂੰ ਵਧਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੁੱਚੀ ਮਿਆਦ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਪਾਤਰ ਹੋਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

1 ਅਪ੍ਰੈਲ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਣ ਲਈ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸਲਾਹ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਹੁਣ ਕਨੂੰਨੀ ਰੋਗ ਤਨਖਾਹ (SSP) ਜਾਂ ਰੇਜ਼ਗਾਰ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਭੱਤੇ (ESA) ਦੇ ਪਾਤਰ ਨਹੀਂ ਹੋਵੋਗੇ।

ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਹੋਰ ਵਿਦਿਅਕ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਵਾਪਿਸ ਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸਿਨ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 16 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਣ ਤੱਕ ਵੈਕਸਿਨ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ ਮਿਲ ਗਈ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਲੇ ਤੱਕ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ ਨਹੀਂ ਮਿਲੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ GP ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।



12 ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 15 ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਗੰਭੀਰ ਨਿਊਰੋ-ਵਿਕਲਾਂਗਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵੈਕਸੀਨ ਉਪਯੁਕਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਕਲਪ ਬਾਰੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ/ਸਰਪ੍ਰਸਤ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕਲੀਨੀਸ਼ੀਅਨ ਜਾਂ GP ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜਦਕਿ 15 ਸਾਲਾਂ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਅਗਲੀ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਹਾਲੇ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਿਰ ਵੀ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਦੂਸਰੀ ਖੁਰਾਕ ਲੈ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ। ਦੋ ਖੁਰਾਕਾਂ ਲੈਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਪੱਧਰ ਹੋਰ ਵੱਧ ਜਾਵੇਗਾ।

ਕੋਈ ਵੀ ਵੈਕਸੀਨ 100% ਅਸਰਦਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਅਤੇ ਇਸਲਈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦੋਨੋਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਵੀ ਲੈ ਲਈਆਂ ਹਨ ਤਾਂ, ਇਸ ਦੀ ਕੋਈ ਪੂਰੀ ਗਰੰਟੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਕਰਕੇ ਬਿਮਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਵੋਗੇ। ਇਸਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਨਿਰਧਾਰਤ ਵਾਧੂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਲੈਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਹਾਇਤਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ

ਸਥਾਨਕ ਕਾਊਂਸਲ ਅਤੇ ਸੁਪਰਮਾਰਕਿਟ 31 ਮਾਰਚ ਤੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਗੇ। ਕਾਊਂਸਲ ਇਸ ਮਿਤੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਗੇ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸੁਪਰਮਾਰਕਿਟ ਡਿਲੀਵਰੀ ਸਲੇਟ ਲਈ ਪ੍ਰਾਥਮਿਕ ਪਹੁੰਚ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੁਪਰਮਾਰਕਿਟ 21 ਜੂਨ ਤੱਕ ਪ੍ਰਾਥਮਿਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਗੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲੇ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਪਰ ਲੋੜਵੰਦ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 31 ਮਾਰਚ ਤੱਕ <https://www.gov.uk/coronavirus-shielding-support> 'ਤੇ ਐਨਲਾਈਨ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਕਾਊਂਸਲ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇਗੀ ਓਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਕਨੈਕਟ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ।

31 ਮਾਰਚ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਕਰਕੇ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ www.gov.uk/find-coronavirus-support 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਕਾਊਂਸਲ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।



Department
of Health &
Social Care



Ministry of Housing,
Communities &
Local Government

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ **NHS ਖੁੱਲਾ ਹੈ**, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰੀ NHS ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਤਾਕੀਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਕੱਲੇ ਨਜਿੱਠਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ NHS ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੱਧ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਕੋਵਿਡ -19 ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ GP, ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ NHS111 ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੱਥੀ ਕੀਤੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਲਈ ਜੇਕਰ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਇਹ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਬਦਲਦਾ ਹੈ

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ GP ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਪਤੇ ਸਮੇਤ ਅੱਪ ਟੂ ਡੇਟ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਈਮੇਲ ਪਤਾ ਦੇਓ, ਤਾਂਕਿ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਬਦਲਣ ਤੇ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕੀਏ।



Department
of Health &
Social Care



Ministry of Housing,
Communities &
Local Government

ਇੱਕ ਵਾਰ ਫਿਰ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ-ਪਾਤਰ,

ਮੈਟ ਹੈਨਕੋਕ

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦੇ ਸੈਕਟਰੀ

ਰੋਬਰਟ ਜੇਨਰਿਕ

ਘਰ, ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ
ਸਰਕਾਰ ਲਈ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦੇ ਸੈਕਟਰੀ

ਇਹ ਪੱਤਰ GOV.UK 'ਤੇ ਈਜ਼ੀ ਰੀਡ ਸਮੇਤ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਅਤੇ ਫਾਰਮੈਟ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇਗਾ। ਆਡੀਓ, ਬ੍ਰੇਲ, ਵੱਡੇ ਪ੍ਰਿੰਟ ਲਈ RNIB ਨੂੰ 0303 1239999 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ



Department
of Health &
Social Care



Ministry of Housing,
Communities &
Local Government

ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਨਿਰੰਤਰ ਸਲਾਹ (1 ਅਪ੍ਰੈਲ 2021)

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸਲਾਹ 31 ਮਾਰਚ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸਮੁੱਚੇ ਰਾਸ਼ਟਰ ਵਿੱਚ ਰੋਕੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। 1 ਅਪ੍ਰੈਲ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ **ਲਾਜ਼ਮੀ** ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤਮਾਨ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪ੍ਰਤੀਬੰਧਾਂ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹਰੇਕ ਲਈ ਲਾਗੂ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਰਕਾਰ ਨੇ 'ਕੋਵਿਡ-19 ਰਿਸਪੌਂਸ - ਸਪ੍ਰਿੰਗ 2021' ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਵਰਤਮਾਨ ਲੋਕਡਾਊਨ ਲਈ ਰੋਡਮੈਪ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਮਝਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਤੀਬੰਧ ਹਟਾਏ ਜਾਣਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਬਾਰੇ www.gov.uk/coronavirus 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ 'roadmap' ਲਈ ਖੋਜ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪ੍ਰਤੀਬੰਧਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਹਰੇਕ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਵਾਧੂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਲੈਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਵੀ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਵਿਹਾਰਕ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਸਮਾਜੀਕਰਨ ਕਰਨਾ

ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਕੇ ਰੱਖੋ, ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬੱਚੋ।

ਆਪਣੀਆਂ ਸਮਾਜਿਕ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਮਾਜਿਕ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਜਿੰਨੀਆਂ ਘੱਟ ਹੋਣਗੀਆਂ, ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਹੋਣ ਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਖਤਰਾ ਓਨਾ ਹੀ ਘੱਟ ਹੋਵੇਗਾ।

ਜਦੋਂ ਨਿਯਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦੇਣਗੇ, ਤਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋਣ ਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਖਤਰਾ ਘੱਟ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਮਿਲਦੇ ਹੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਹੋਵੇਗੀ, ਤਾਂ ਜਗ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਦੇ ਨਾਲ ਵਾਤਾਨੁਕੂਲਿਤ ਕਰਕੇ ਰੱਖੋ ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਖਿੜਕੀ ਖੋਲ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [ਕੋਵਿਡ-19: ਅੰਦਰਲੀ ਥਾਵਾਂ ਦਾ ਵੈਂਟੀਲੇਸ਼ਨ](#) ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।



ਉਹਨਾਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਬਿਤਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਘਟਾਓ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਜਾਂ ਜਿੱਥੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਹੋਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਸਾਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਮੌਜੂਦਾ [ਸਮਥਰਨ ਸਮੂਹਾਂ](#) ਅਤੇ [ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਸਮੂਹਾਂ](#) ਨੂੰ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ [ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ](#) ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਥੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੰਮ

ਵਰਤਮਾਨ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ 'ਤੇ ਘਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ ਵਿਖੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਦੇ ਜੋਖਿਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕੀਤੇ ਪੈਮਾਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਮਰੱਥ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਇਹਨਾਂ ਪੈਮਾਨੇ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਨਿਯਮਤ ਜਾਂਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਜਾਂਦੇ ਅਤੇ ਵਾਪਿਸ ਆਉਂਦੇ ਹੋ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਭੀੜ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਾਰਵਜਨਿਕ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੱਖਰਾ ਸਰਕਾਰੀ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਜਾਰੀ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ [ਕਿਵੇਂ ਕਰਮਚਾਰੀ ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ](#) ਇਸ ਦੇ ਸਮੇਤ ਕਿ ਉਹ ਸਾਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਕਿਵੇਂ ਕਾਇਮ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ ਵਿੱਚ ਜੋਖਿਮ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਦਾ ਸਿਸਟਮ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਨੇ [ਕਾਰਜਸਥਾਨ ਵਿਖੇ ਜੋਖਿਮਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ](#) ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਦੇ ਸਮੇਤ [ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ](#) ਦੇ ਬਾਰੇ ਵੀ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ [ਐਕਸੈਸ ਟੂ ਵਰਕ](#) ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੰਮ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਵਿਕਲਾਂਗਤਾ-ਸੰਬੰਧੀ ਵਾਧੂ ਖਰਚਿਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ ਕਿਸੇ ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਮਿਆਰੀ ਵਾਜਬ ਵਿਵਸਥਾ ਤੋਂ ਪਰੇ ਹਨ।



[ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਜੋਬ ਰਿਟੈਂਸ਼ਨ ਸਕੀਮ \(ਫਰਲੇ\)](#) ਨੂੰ 30 ਸਿਤੰਬਰ ਤੱਕ ਵਧਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਮਿਆਦ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਪਾਤਰ ਰਹਿਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਹੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਿਆਦ ਰੁੱਕ ਗਈ ਹੋਵੇ, ਬਸ਼ਰਤ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਸਹਿਮਤ ਹੋਣ। [ਸਵੈ-ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਆਮਦਨੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸਕੀਮ \(SEISS\)](#) ਨੂੰ ਵੀ 30 ਸਿਤੰਬਰ ਤੱਕ ਵਧਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।

1 ਅਪ੍ਰੈਲ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਣ ਲਈ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸਲਾਹ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਕਨੂੰਨੀ ਰੋਗ ਤਨਖਾਹ (SSP) ਜਾਂ ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਭੱਤੇ (ESA) ਲਈ ਹੁਣ ਪਾਤਰ ਨਹੀਂ ਹੋਵੋਗੇ। ਤੁਸੀਂ SSP ਜਾਂ ESA ਦੇ ਪਾਤਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਲਈ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਾਤਰਤਾ ਸ਼ਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ ਯੂਨੀਅਨ, HSE ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਅਥਾਰਟੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਿੱਥੇ ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਖਤਰੇ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਉੱਥੇ HSE ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਅਧਿਕਾਰੀ ਕੰਮ ਕਰਨਗੀਆਂ ਜੇਕਿ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਲਾਹ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਨ, ਲਾਗੂ ਸੂਚਨਾ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਕਰਨ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਾਰਜ ਅਭਿਆਸਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦ ਤੱਕ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਵਪਾਰ ਲਾਗੂ ਸੂਚਨਾ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਸਜ਼ਾ ਭੁਗਤਨੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮੌਜੂਦਾ ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਅਧਿਕਾਰ ਢਾਂਚੇ ਭੇਦਭਾਵ, ਪੱਖਪਾਤੀ ਬਰਖਾਸਤਗੀ ਅਤੇ ਨਿਰਧਾਰਨ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। [ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ \(ਕੋਵਿਡ-19\) ਦੇ ਕਰਕੇ ਕੰਮ ਤੋਂ ਗੈਰ-ਮੌਜੂਦਗੀ](#) ਦੇ ਲਈ ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੇ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

[ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਦੇ ਸਲਾਹ ਬਿਊਰੋ](#) ਕੋਲ ਕੰਮ ਵਿਖੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕਿ ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ ਵਿਖੇ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਸਲਾਹ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ, [Acas ਵੈੱਬਸਾਈਟ](#) 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਜਾਂ Acas ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ 0300 123 1100 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਕੇ।

ਸਕੂਲ, ਕਾਲਜ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਿੱਦਿਅਕ ਸੈਟਿੰਗਸ

ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ 1 ਅਪ੍ਰੈਲ 2021 ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਹੋਰਾਂ ਵਿੱਦਿਅਕ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਵਾਪਿਸ ਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਬੱਚੇ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ



ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ 8 ਮਾਰਚ ਤੱਕ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਕਾਲਜ ਵਾਪਿਸ ਆ ਗਏ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਰੈਪਿਡ ਲੇਟਰਲ ਫਲੇ ਟੈਸਟ ਸਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (ਕੋਵਿਡ-19) ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਰੱਥ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਜੇਕਿ ਸਾਰੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦਾ ਤੀਜਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ। ਹੋਰ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਨ ਪੈਮਾਨੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਦੇ ਸਮੇਤ ਬਿਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਮਾਮਲੇ ਲੱਭਣ ਨਾਲ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਸਲਈ ਅਧਿਆਪਨ ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਕਾਲਜ ਵਿੱਚ ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਟਾਫ਼, ਬੱਚਿਆਂ, ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਰੱਖਣ ਲਈ, ਅਸੀਂ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਕਾਲਜ ਲਈ [ਰੈਪਿਡ ਲੇਟਰਲ ਫਲੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ \(ਕੋਵਿਡ-19\) ਜਾਂਚਾ ਉਪਲਬਧ](#) ਕਰਵਾਈਆਂ ਹਨ। ਲੇਟਰਲ ਫਲੇ ਜਾਂਚ ਘਰ, ਪ੍ਰਾਈਮਰੀ ਅਤੇ ਸਕੈਂਡਰੀ ਸਕੂਲ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ, ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਈਮਰੀ ਅਤੇ ਸਕੈਂਡਰੀ ਸਕੂਲ ਸਟਾਫ਼ ਦੇ ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਬੁਲਬਲੇ ਦੇ ਸਮਰਥਨ ਸਮੂਹਾਂ ਲਈ ਵੀ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਇਹ ਜਾਂਚ ਸਮੁਦਾਇ ਵਿੱਚ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇਵੇਗੀ।

ਬਿਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੀ ਜਾਂਚ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਸਕੈਂਡਰੀ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਕਾਲਜ ਕੋਵਿਡ-19 ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਦੇ ਜੋਖਿਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ [ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ ਪੈਮਾਨੇ](#) ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਗੇ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ, ਹੱਥ ਧੋਣਾ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢਕਣ ਵਾਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ, ਸਮੂਹਾਂ, ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਵੈਂਟੀਲੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੇ ਗਏ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਯਾਤਰਾ ਕਰਨਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰਵਜਨਿਕ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ [ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢਕਣ ਵਾਲੀ ਸਮੱਗਰੀ](#) ਪਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੋਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਭੀੜ ਦੇ ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਯਾਤਰਾ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਰੋ ਜਾਂ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਸਾਈਕਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਲੰਮੀ ਯਾਤਰਾ ਲਈ, ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਤੁਰਨ ਜਾਂ ਸਾਈਕਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।



Department
of Health &
Social Care



Ministry of Housing,
Communities &
Local Government

ਕਿਰਪਾ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਤੋਂ ਬਾਹਰਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕਾਰ ਸਾਂਝੀ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਕਰੋ
ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਟੈਕਸੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢਕਣ ਵਾਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ।



ਦੁਕਾਨਾਂ ਅਤੇ ਫਾਰਮੈਸੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ

ਜਦਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਕਾਨਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ, ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸ਼ੌਪਿੰਗ ਲਈ ਐਨਲਾਈਨ ਡਿਲੀਵਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਜਾਂ ਫਾਰਮੈਸੀ ਵਿਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਦਿਨ ਦੇ ਸ਼ਾਂਤਮਈ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਾਓ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰੀ ਦੁਕਾਨਾਂ ਵਿੱਚ [ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢਕਣ ਵਾਲੀ ਸਮੱਗਰੀ](#) ਪਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੋਟ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਜਾਂ 31 ਮਾਰਚ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਕਾਊਂਸਲ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਸੁਪਰਮਾਰਕਿਟ ਡਿਲੀਵਰੀ ਸਲੇਟ ਤੱਕ ਪ੍ਰਾਥਮਿਕ ਪਹੁੰਚ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੁਪਰਮਾਰਕਿਟ 21 ਜੂਨ ਤੱਕ ਪ੍ਰਾਥਮਿਕ ਪਹੁੰਚ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਗੇ। ਇਸ ਮਿਤੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿਅਕਤੀ ਸੁਪਰਮਾਰਕਿਟ ਤੋਂ ਡਿਲੀਵਰੀ ਨੂੰ ਬੁੱਕ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਗੇ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ 31 ਮਾਰਚ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਦੋਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਨੈੱਟਵਰਕ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਫਿਰ ਵੀ 31 ਮਾਰਚ ਤੱਕ www.gov.uk/coronavirus-shielding-support 'ਤੇ ਸੁਪਰਮਾਰਕਿਟ ਡਿਲੀਵਰੀ ਸਲੇਟ ਤੱਕ ਪ੍ਰਾਥਮਿਕ ਪਹੁੰਚ ਲਈ ਅਨੁਰੋਧ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ 31 ਮਾਰਚ ਦੀ ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਰਜਿਸਟਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਪਾਓਗੇ।

ਤੁਸੀਂ ਫਿਰ ਵੀ ਦੋਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਵਲੰਟੀਅਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਮੰਗਵਾਣ ਲਈ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੋਗੇ।

NHS ਵਲੰਟੀਅਰ ਉੱਤਰਦਾਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲੋੜਵੰਦ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਹਾਲੇ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਵਲੰਟੀਅਰ ਸ਼ੌਪਿੰਗ, ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਅਤੇ ਡਿਲੀਵਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਸੱਤ ਦਿਨ ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਰਾਤ ਦੇ 8 ਵਜੇ ਤੱਕ 0808 196 3646 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸਵੈ-ਹਵਾਲਾ ਦਿਓ ਜਾਂ www.nhsvolunteerresponders.org.uk ਤੇ ਜਾਓ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਵਲੰਟੀਅਰ ਜਾਂ ਸਮੁਦਾਇਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਧੂ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸਮਾਜਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹਰੇਕ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਿੰਨਾਂ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਖੁਲ੍ਹੀਆਂ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮੌਜੂਦਾ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਲਈ NHS ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣੀ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਤੋਂ ਕਈ NHS ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦੁਹਰਾਓ ਨੁਸਖਿਆਂ ਦਾ ਆਰਡਰ ਦੇਣਾ ਜਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ www.nhs.uk/health-at-home 'ਤੇ ਜਾਓ, ਜਾਂ [NHS ਐਪ](#) ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਤਕਾਲ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ NHS ਨੂੰ 111 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਅਪਾਤਕਾਲ ਲਈ, 999 ਡਾਇਲ ਕਰੋ।

ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰਕ ਕਦਮਾਂ ਲਈ [Every Mind Matters](#) ([ਐਵਰੀ ਮਾਈਂਡ ਮੈਟਰਜ਼](#)) ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। [Let's Talk Loneliness](#) ([ਲੈਟਸ ਟਾਕ ਲੋਨਲੀਨੈੱਸ](#)) ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਵੀ ਕਈ ਸੁਝਾਅ, ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਰੋਤ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਕ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਕਟ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ [ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰਦੇ](#) ਹਾਂ। NHS ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਟ੍ਰੱਸਟਾਂ ਨੇ ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜਵੰਦ ਸਹਾਇਤਾ ਆਪਣੀ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ 24/7 ਟੈਲੀਫੋਨ ਲਾਈਨਾਂ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ।

ਕੋਈ ਵੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਤਾ ਜਾਂ ਮੁਲਾਕਾਤੀ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੀ ਲੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਮਿਲਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਿੱਥੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਸੰਪਰਕ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਉੱਥੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ [ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ](#) ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਊਰਜਾ ਸਪਲਾਇਰ ਤੋਂ ਵੀ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪ੍ਰਬੰਧਕ Ofgem ਵੱਲੋਂ ਲੁੜੀਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਊਰਜਾ ਸਪਲਾਇਰ ਕੋਲ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸਥਿਤੀ ਵਾਲੇ ਗਾਹਕਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਾਥਮਿਕ ਸੇਵਾ ਰਜਿਸਟਰ ਨਾਮ ਦਾ



Department
of Health &
Social Care



Ministry of Housing,
Communities &
Local Government

ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋਵੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਜਿਸਟਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿ ਰਜਿਸਟਰ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਇਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਜੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਪਲਾਇਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ [Ofgem ਦੀ](#) ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਪ੍ਰਬੰਧਕ Ofcom ਵੱਲੋਂ ਇਹ ਵੀ ਲੁੜੀਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਟੈਲੀਕੋਮ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਆਪਣੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਗਾਹਕਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ। ਵਾਧੂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਜੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਪਲਾਇਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਕਮਜ਼ੋਰ ਗਾਹਕ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ [Ofcom ਦੀ](#) ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।