Public Health
England

Protecting and improving the nation's health

ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ: ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (ਕੋਵਿਡ-19) ਦੀ ਸੰਭਾਵੀ ਜਾਂ ਪਿ ਕੀਲਾਗ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਸੇਧਾਂ

ਇਹ ਸੇਧ ਕਿਸਦੇ ਲਈ ਹੈ

ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਜਾਨਾਂ ਬਚਾਉਣ ਅਤੇ NHS ਦੀ ਰਖਿੱਆ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (ਕੋਵਿਡ-19) ਦੀ 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 ਵਿੱਚ ਉਸੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਨਤੀਜੇ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ

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 ਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਬੋਰਡਿੰਗ ਸਕੂਲਾਂ ਜਾਂ ਹਾਲਸ ਆਫ ਰੈਜੀਡੈਂਸ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦੀ ਸਾਂਝੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ

ਇਹ ਸੇਧ ਤੁਹਾਡੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾਇਰੇ ਜਾਂ ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾਇਰੇ ਵਿਚਲੇ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਵੀ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ ਪਰ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਉਸੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵੱਖਰੀ ਸੇਧ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਿਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਯੂਕੇ ਪਹੁੰਚੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਵੱਖਰਾ ਰੱਖਣ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਸੇਧ ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀ 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 ਬੁਖ਼ਾਰ
- ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਆਦ ਜਾਂ ਸੁੰਘਣ ਦੇ ਆਮ ਅਹਿਸਾਸ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ, ਜਾਂ ਇਸਦਾ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣਾ (ਅਨੋਸਮੀਆ)

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਕੋਵਿਡ-19 ਇੱਕ ਮਾਮੂਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਪਰ ਦਿੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਘਰ ਰਹੋ ਅਤੇ PCR ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਕਈ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਵੀ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਹੋਰ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ -19 ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਟੈਸਟ

ਇਸ ਵੇਲੇ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੈ, ਮੁੱਖ 2 ਕਿਸਮ ਦੇ ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ:

- ਪੋਲੀਮੇਰੇਸ ਚੇਨ ਰਿਐਕਸ਼ਨ (PCR) ਟੈਸਟ
- ਲੈਟਰਲ ਫਲੋ ਡਿਵਾਈਸ ਐਂਟੀਜਨ (LFD) ਟੈਸਟ

PCR ਟੈਸਟ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਦੇ RNA (ਰਿਬੋਨੁਕਲਿਕ ਐਸਿਡ, ਜੈਨੇਟਿਕ ਸਮੱਗਰੀ) ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। PCR ਟੈਸਟ ਸਭ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟ ਹਨ। ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ 'ਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਲੈਬੋਰਟਰੀ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕੀਤੀ

ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ PCR ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

LFD ਟੈਸਟ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਖੋਜਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਟੈਸਟ ਵਾਂਗ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸਰਲਤਾ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। LFD ਟੈਸਟ ਸਾਰੇ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ PCR ਟੈਸਟਾਂ ਜਿੰਨੇ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ PCR ਟੈਸਟਾਂ ਵਾਂਗ ਹੀ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਦੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਓਨੀ ਹੀ ਸੰਖਿਆ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। LFD ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੇਅਰ ਹੋਮਾਂ, NHS ਅਤੇ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਟਾਫ ਦੀ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਬਿਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਰੈਪਿਡ ਟੈਸਟ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਅਤੇ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ‘ਬਿਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਟੈਸਟਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ’ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮੁੱਖ ਸੁਨੇਹੇ

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਜਾਂ ਟੈਸਟ ਦੇ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਨਤੀਜੇ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਲਾਗ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ NHS ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟ੍ਰੇਸ ਦੁਆਰਾ ਸੂਚਨਾ ਦੇ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਜੁਰਮਾਨਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ[footnote 1]। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਖੁਦ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਵੱਖਰਾ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ NHS ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟ੍ਰੇਸ ਸਪੋਰਟ ਭੁਗਤਾਨ ਸਕੀਮ ਦੁਆਰਾ £500 ਦੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਭੁਗਤਾਨ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਸੇਧ ਹਾਲੇ ਵੀ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ ਦੀਆਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਖੁਰਾਕਾਂ ਮਿਲ ਗਈਆਂ ਹਨ।

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 ਸੇਧ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕੇ ਦੀ ਇੱਕ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਖੁਰਾਕ ਮਿਲ ਗਈ ਹੈ

ਜਦ ਕਿ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕੇ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਹ ਲਗਵਾਏ ਹਨ, ਪਰ ਸਾਨੂੰ ਹਾਲੇ ਇਹ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕੀਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਫੈਲਾਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਾਂ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਲੇ ਵੀ ਇਸ ਸੇਧ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕੇ ਦੀ ਇੱਕ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਖੁਰਾਕ ਮਿਲ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਲਾਗ ਫੈਲਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਦਾ ਘੱਟ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇਗੀ।

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

ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਤੀਜੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ, ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਵੀ ਅਲੱਗ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਇਆ ਹੈ ਤਾਂ PCR ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹੋਮ ਸਵੈ-ਨਮੂਨਾ ਕਿੱਟ, ਟੈਸਟ ਸਾਈਟ 'ਤੇ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਜਾਂ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰ ਰਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਖਾਸ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਕੰਮ, ਸਕੂਲ, ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਜਾਓ, ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਜਾਂ ਟੈਕਸੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਉਹ ਹਾਲਾਤ ਦੇਖੋ ਜਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਟੈਸਟ ਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਰ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੀ ਸਖ਼ਤੀ ਨਾਲ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਤੁਰੰਤ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਓ।

ਜੇ NHS ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟ੍ਰੇਸ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਸਟ ਦੇ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਨਤੀਜੇ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਇਕੱਲਤਾ ਦੀ ਮਿਆਦ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਦ ਤਕ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਖਾਸ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਸਹਾਇਕ LFD ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਇਆ ਸੀ। ਤੁਹਾਡੀ ਇਕੱਲਤਾ ਮਿਆਦ ਉਸ ਵੇਲੇ ਤੁਰੰਤ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਏ ਸਨ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਲਿਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਤੁਹਾਡੀ ਅਲੱਗ ਰਹਿਣ ਦੀ ਮਿਆਦ ਵਿੱਚ ਉਹ ਦਿਨ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਏ ਸਨ (ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ ਤਾਂ ਜਿਸ ਦਿਨ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਲਿਆ ਗਿਆ ਸੀ), ਅਤੇ ਅਗਲੇ 10 ਪੂਰੇ ਦਿਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਹੈ ਕਿ, ਉਦਾਹਰਨ ਵਾਸਤੇ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ 15 ਤਾਰੀਖ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਏ ਸਨ (ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਸਨ ਪਰ ਤੁਹਾਡਾ ਪਹਿਲਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟ 15 ਤਾਰੀਖ ਨੂੰ ਲਿਆ ਗਿਆ ਸੀ), ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਇਕੱਲਤਾ ਮਿਆਦ 25 ਤਾਰੀਖ ਨੂੰ 23:59 ਵਜੇ ਸਮਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

10 ਪੂਰੇ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਚਲੇ ਗਏ ਹਨ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ ਖੰਘ ਜਾਂ ਅਨੋਸਮੀਆ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਜੋ ਕਈ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤਕ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਈ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤਕ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਆਮ ਰੁਟੀਨ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ 10 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਲੇ ਵੀ ਉੱਚ ਬੁਖ਼ਾਰ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਂਝ ਤੁਹਾਡੀ ਤਬੀਅਤ ਖਰਾਬ ਹੈ, ਤਾਂ ਘਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਟੈਸਟ ਦੇ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਨਤੀਜੇ ਕਾਰਨ ਅਲੱਗ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਇਕੱਲਤਾ ਮਿਆਦ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਲੱਛਣ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 10 ਪੂਰੇ ਦਿਨ ਗਿਣਦੇ ਹੋਏ 10 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵੱਖਰੀ ਮਿਆਦ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

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।

ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਲੇ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਹਲਕੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਗੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਗੜ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਮੈਡੀਕਲ ਸਹਾਇਤਾ ਲਓ।

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਤੋਂ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਦੂਰ ਰਹੋ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਉਹ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹਨ। ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, 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। ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਾਂਝੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਵੇਲੇ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਕਵਰਿੰਗ ਜਾਂ ਇੱਕ ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ।

ਕਸਰਤ ਆਪਣੇ ਘਰ, ਬਗੀਚੇ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਬਾਹਰੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਲਾਗ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਆਮ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਜੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਵਿਡ-19 PCR ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਨੈਗੇਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ PCR ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਨੈਗੇਟਿਵ ਹੈ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਲੇ ਵੀ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਾਇਰਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜ਼ੁਕਾਮ 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।

ਤੁਸੀਂ ਅਲੱਗ ਰਹਿਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਜਦ ਤਕ:

- ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਹੋ
- ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ NHS ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟ੍ਰੇਸ ਦੁਆਰਾ ਖੁਦ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਵੱਖਰਾ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ

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

ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਦ ਨੂੰ ਵੱਖਰਾ ਰੱਖਣ ਦੀ ਮਿਆਦ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਟੈਸਟ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ PCR ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰਤਿਰੱਖਿਆ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰ ਲਈ ਹੋਵੇਗੀ। ਪਰ, ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਗਰੰਟੀ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਕੋਈ ਪ੍ਰਤਿਰੱਖਿਆ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰ ਲਵੇਗਾ, ਜਾਂ ਇਹ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤਕ ਰਹੇਗੀ। ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਲਾਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ PCR ਟੈਸਟ ਦਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਰਹਿਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ।

ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸਦਾ ਪਹਿਲਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ PCR ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਸੀ, ਉਸ ਦਾ ਉਸ ਟੈਸਟ ਦੋਂ 90 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੁਬਾਰਾ ਟੈਸਟ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਦ ਤਕ ਕਿ ਉਸ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਕੋਈ ਨਵੇਂ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਨਾ ਹੋਏ ਹੋਣ।

ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੇ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਕੋਵਿਡ-19 PCR ਟੈਸਟ ਦੇ 90 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇੱਕ LFD ਐਂਟੀਜੇਨ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਜਾਂ ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਟੈਸਟਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ, ਅਤੇ ਇਸ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ

ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਇਸ ਸੇਧ ਵਿਚਲੇ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ PCR ਟੈਸਟ ਦੇ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਨਤੀਜਾ ਆਏ ਹੋਏ 90 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋ ਗਏ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਕੋਈ ਨਵੇਂ ਲੱਛਣ, ਜਾਂ ਪਾਜ਼ੀਟਵ LFD ਐਂਟੀਜੇਨ ਜਾਂ PCR ਟੈਸਟ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਸੇਧ ਵਿਚਲੇ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਦੁਬਾਰਾ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਟੈਸਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ

ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਹੁਣ LFD ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਟੈਸਟਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਨੂੰ **ਬਿਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਟੈਸਟਿੰਗ** ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਉਹ ਬਿਮਾਰ ਨਹੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਜੇ ਲੱਛਣ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਵਾਲਾ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਸੇਧ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਲਾਗ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

LFD ਟੈਸਟ ਦੋ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਕਰਵਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ:

ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਟੈਸਟ ਉਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਆਪਰੇਟਰ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ ਆਪਣੇ ਆਪ ਟੈਸਟ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਆਪਰੇਟਰ ਟੈਸਟ 'ਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਨਤੀਜੇ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਘਰ ਵਿੰਚ (ਸਵੈ-ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤਾ) ਟੈਸਟ ਉਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਖੁਦ ਟੈਸਟ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨਤੀਜੇ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਨਾਲ LFD ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ LFD ਟੈਸਟ ਇੱਕ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਟੈਸਟ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਜੁਰਮਾਨਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ NHS ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟ੍ਰੇਸ ਸਪੋਰਟ ਭੁਗਤਾਨ ਸਕੀਮ ਦੁਆਰਾ £500 ਦੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਭੁਗਤਾਨ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਅਤੇ ਵੱਧ ਤੋ ਵੱਧ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ LFD ਟੈਸਟ ਦੇ 2 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ PCR ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਫਾਲੋ-ਅਪ PCR ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਦਿਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਸੇਧ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਫਾਲੋ-ਅਪ PCR ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਨੇਗੇਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੋ, ਅਤੇ ਇਹ PCR ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ LFD ਟੈਸਟ ਦੇ 2 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਲਿਆ ਗਿਆ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਘਰ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਰ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇ:

- ਇਸ PCR ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਫਾਲੋ-ਅਪ PCR ਟੈਸਟ ਨਾ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਡਾ ਫਾਲੋ-ਅਪ PCR ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ LFD ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਤੋਂ 2 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਾਅਦ ਲਿਆ ਗਿਆ ਸੀ

ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ LFD ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਦੇ ਬਾਅਦ **ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ** ਆਪਣਾ ਫਾਲੋ-ਅਪ PCR ਟੈਸਟ ਬੁੱਕ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ (ਸਵੈ-ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤਾ) LFD ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ LFD ਟੈਸਟ ਇੱਕ ਘਰ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਗਿਆ ਸੀ (ਸਵੈ-ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤਾ), ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਸਾਰੀ ਸੇਧ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਫਾਲੋ-ਅਪ PCR ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਫਾਲੋ-ਅਪ PCR ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਨੈਗੇਟਿਵ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ।

NHS ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟ੍ਰੇਸ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਕਸਟ, ਈਮੇਲ ਜਾਂ ਫ਼ੋਨ ਦੁਆਰਾ NHS ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟ੍ਰੇਸ ਸੇਵਾ ਵੈਬਸਾਈਟ ਵਿੱਚ ਲੌਗਇਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੀ ਤਾਰੀਖ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ 3 ਮੁੱਖ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਟੈਸਟ ਕਦੋਂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ 3 ਮੁੱਖ ਲੱਛਣਾਂ (ਖੰਘ, ਉੱਚ ਤਾਪਮਾਨ ਜਾਂ ਸੁਆਦ ਜਾਂ ਸੁੰਘਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦਾ ਚਲੇ ਜਾਣਾ) ਦੇ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹੋਰ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਪਰਕਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਏਗਾ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤਾਜ਼ਾ ਸੰਪਰਕਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਪਛਾਣ ਨਹੀਂ ਦੱਸੀ ਜਾਏਗੀ। 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।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ NHS COVID-19 ਐਪ ਸਮੇਤ, NHS ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟ੍ਰੇਸ ਦੁਆਰਾ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟ੍ਰੇਸ ਸਪੋਰਟ ਪੇਮੇਂਟ ਸਕੀਮ ਦੇ ਤਹਿਤ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਅਥਾਰਟੀ ਤੋਂ £500 ਦੇ ਭੁਗਤਾਨ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ NHS ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟ੍ਰੇਸ ਦੁਆਰਾ ਇੱਕ ਸੂਚਨਾ ਦੇ ਬਾਅਦ ਘਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੁਰਮਾਨਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕੋਈ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਨਤੀਜਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹੀ ਅਜਿਹਾ ਕਰੋ।

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

ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖੋ। ਕੰਮ, ਸਕੂਲ, ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਜਾਓ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਜਾਂ ਟੈਕਸੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਇਕੱਲਤਾ ਅਵਧੀ ਵਿੱਚ ਉਹ ਦਿਨ, ਜਿਸ ਦਿਨ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੋਈ ਸੀ (ਜਾਂ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਸਨ, ਤਾਂ ਜਿਸ ਦਿਨ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਟੈਸਟ ਲਿਆ ਗਿਆ ਸੀ) ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਪੂਰੇ 10 ਦਿਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਹੈ ਕਿ, ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਤੁਹਾਡੀ 10 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਇਕੱਲਤਾ ਮਿਆਦ ਮਹੀਨੇ ਦੀ 15 ਤਰੀਖ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਇਕੱਲਤਾ ਮਿਆਦ 25 ਤਾਰੀਖ ਨੂੰ 23:59 ਵਜੇ ਖਤਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਆਮ ਰੁਟੀਨ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ।

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 ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਟੈਸਟਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ 10 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਵੱਖਰਾ ਰਹਿਣ ਦੀ ਮਿਆਦ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਨੈਗੇਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਲਾਗ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਪੂਰੇ 10 ਦਿਨ ਘਰ ਰਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਲੱਗ ਰਹਿਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ PCR ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਘਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਪੂਰੇ 10-ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਇਕੱਲਤਾ ਮਿਆਦ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅਸਲ 10-ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਇਕੱਲਤਾ ਮਿਆਦ ਵਿੱਚ ਹੋ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਕੁੱਲ ਇਕੱਲਤਾ ਮਿਆਦ 10 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਲੰਮੀ ਹੋਵੇਗੀ।

ਜੇ ਇਸ ਮਿਆਦ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਘਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ 10 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਅਲੱਗ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸੰਪਰਕ ਵਜੋਂ ਪਛਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ NHS COVID-19 ਐਪ ਸਮੇਤ, NHS ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟ੍ਰੇਸ ਦੁਆਰਾ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟ੍ਰੇਸ ਸਪੋਰਟ ਪੇਮੇਂਟ ਸਕੀਮ ਦੇ ਤਹਿਤ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਅਥਾਰਟੀ ਤੋਂ £500 ਦੇ ਭੁਗਤਾਨ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲ ਹੋਣ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਜੁਰਮਾਨਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ £1000 ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। 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।

ਘਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕੇ ਦੀ ਇੱਕ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਖੁਰਾਕ ਮਿਲ ਗਈ ਹੈ

ਜਦ ਕਿ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕੇ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਹ ਲਗਵਾਏ ਹਨ, ਪਰ ਸਾਨੂੰ ਹਾਲੇ ਇਹ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕੀਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਫੈਲਾਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ, ਭਾਵੇਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਟੀਕਾ ਲੱਗ ਗਿਆ ਹੈ, ਹਾਲੇ ਵੀ ਇੱਕ ਜੋਖਮ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਤਕ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਾਂ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਹਾਲੇ ਵੀ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕੇ ਦੀ ਇੱਕ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਖੁਰਾਕ ਮਿਲ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਸਾਰੀ ਸੇਧ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨ ਨਾਲ ਲਾਗ ਫੈਲਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਘੱਟ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰਲੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

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।

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 ਸਤ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਛੂਹੰਦੇ 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, ਖ਼ਾਸਕਰ 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), ਸਤ੍ਹਾਂ 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 ਲਗਭਗ 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।

ਜੋ ਲੋਕ ਉਸੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ 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 ਹੈ ਤਾਂ 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। ਸਖ਼ਤ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਭੋਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ 'ਤੇ ਲਿਆਉਣ, ਸਫਾਈ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਗ੍ਹਾ ਦੇ ਕੇ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ।

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।

ਦੂਜਿਆਂ ਤਕ ਫੈਲਾਉਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਾਂਝੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਵੇਲੇ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਕਵਰਿੰਗ ਜਾਂ ਇੱਕ ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ ਵਰਤੋਂ। ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ

ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਉਹ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਬਦਲਦੇ ਹਨ।

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

ਜੋ 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।

ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ

ਹਰੇਕ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਲਾਗ ਦੇ ਫੈਲਣ 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 ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਢੰਗ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਖ਼ਾਸ 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 ਕੂਹਣੀ ਦੇ ਮਰੋੜ 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 ਸਾਫ ਕਰਨ ਲਈ ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣਾ ਜਾਂ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਲਾਗ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰੋ

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 ਸਾਫ ਕਰਨ ਲਈ ਘਰੇਲੂ ਸਫਾਈ 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 ਸਫਾਈ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਹਰ ਵਾਰ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ, ਖ਼ਾਸ 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 ਬੈਗਾਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਆਮ ਬਾਹਰੀ ਘਰੇਲੂ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹਨਾਂ ਬੈਗਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਹੋਰ ਬੈਗ 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 ਕਰੌਕਰੀ ਅਤੇ ਕਟਲਰੀ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੁਕਾਉਣ ਲਈ ਡਿਸ਼ਵਾਸ਼ਰ 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 ਰਾਹੀਂ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ, ਗੰਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਝਟਕੇ ਨਾਲ ਨਾ ਛੰਡੋ। ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਚੀਜਾਂ 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 ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਵਾਦਾਰ ਰੱਖੋ, ਖ਼ਾਸਕਰ ਸਾਂਝੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ। ਹਵਾ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹੋ
- ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਖੋਲ੍ਹੋ
- ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਵੈਂਟ ਖੁੱਲੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਵਾ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਨਹੀਂ ਗਿਆ ਹੈ
- ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਹਵਾ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਾਲੇ ਪੱਖੇ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਚੱਲਦੇ ਛੱਡ ਦਿਓ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਬਾਥਰੂਮਾਂ ਵਿੱਚ)

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।

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 ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਨਿਰਾਸ਼ਾਜਨਕ ਅਤੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਕੱਲਤਾ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ 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।
ਐਵਰੀ ਮਾਇੰਡ ਮੈਟਰਜ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਬਿਹਤਰ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਸਰਲ ਸੁਝਾਅ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਲਾਹ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੱਬ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

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 ਹੋਏਗੀ
- 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 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 ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਕਟ, ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਂ ਖਰਾਬੀ ਲਈ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ। ਕੋਵਿਡ-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵੀ, ਬਾਲਗਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਚੌਵੀ ਘੰਟੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਸਰਵਿਸ ਫਾਇੰਡਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਪੋਸਟਕੋਡ ਜਾਂ ਹੋਮ ਟਾਊਨ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ NHS ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਲੱਭੋ।

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। ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਰੋਨਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਉਪਲਬਧ 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 ਨੂੰ ਵੱਖਰਾ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ NHS ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟ੍ਰੇਸ ਸਪੋਰਟ ਭੁਗਤਾਨ ਸਕੀਮ ਦੁਆਰਾ £500 ਦੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਭੁਗਤਾਨ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਨਲਾਈਨ ਜਾਂ NHS COVID-19 ਐਪ ਰਾਹੀਂ NHS ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟ੍ਰੇਸ ਸਪੋਰਟ ਭੁਗਤਾਨ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।

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

- ਤੁਹਾਨੂੰ NHS COVID-19 ਐਪ ਸਮੇਤ NHS ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟ੍ਰੇਸ ਦੁਆਰਾ ਖੁਦ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ 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 ਅਲਾਉਂਸ

- ਇਨਕਮ ਬੇਸਡ ਜੌਬਸੀਕਰਜ਼ ਅਲਾਉਂਸ
- ਇਨਕਮ ਸਪੋਰਟ
- ਪੈਨਸ਼ਨ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਜਾਂ ਹਾਉਸਿੰਗ 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 (ਪ੍ਰਸੂਤੀ 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।

1. ਇਸ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਇਸ ਵਿੱਚ ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟ੍ਰੇਸ ਸੰਪਰਕ ਟ੍ਰੇਸਰ/ਕਾਲ ਹੈਂਡਲਰ, NHS ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟ੍ਰੇਸ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਸਥਾਨਕ ਅਥਾਰਟੀ ਸੰਪਰਕ ਟ੍ਰੇਸਰ, ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਇੰਗਲੈਂਡ ਸਿਹਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਟੀਮਾਂ ਅਤੇ NHS ਸਟਾਫ਼ (ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਸੰਪਰਕਾਂ ਲਈ) ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ↩