

ਸੇਧ

ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ (ਕੋਵੀਡ-19)

ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ।

ਵੱਲੋਂ:

[ਕੈਬਿਨੇਟ ਆਫਿਸ](#)

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ

10 ਮਈ 2021

ਇਹਨਾਂ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

ਇੰਗਲੈਂਡ

ਵਿਸ਼ਾ-ਸੂਚੀ

ਕੋਵੀਡ-19 ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ

ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਤੇ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨਾ

ਕਦਮ 3

ਇਸ ਪੇਜ ਨੂੰ ਛਾਪੋ

ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿਚ ਕੋਵੀਡ-19 ਦਾ ਪ੍ਰਸਾਰ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਨਵੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਜਾਰੀ ਹੈ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੋਵੇਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਕੋਵੀਡ-19 ਦੀ ਲਾਗ ਲਗਣ ਜਾਂ ਉਸ ਦੇ ਫੈਲਾਉ ਦੇ ਜੋਖਮ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਸਥਿਤੀ ਜੋਖਮ-ਮੁਕਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਟੀਕੇ ਕੋਵੀਡ-19 ਦੀ ਲਾਗ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਕੋਈ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਲਗਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ (ਪਰ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ)। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ, ਆਪਣੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿਚ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੋਵੀਡ-19 ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ

ਕੋਵੀਡ-19 ਦਾ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕੋਵੀਡ-19 ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਿਰਫ ਹਲਕੇ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਣ। ਲਗਭਗ 3 ਵਿਚੋਂ 1 ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਵੀਡ-19 ਹੋਣ ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਉਂਦਾ, ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਜਾਣੇ ਬਗੈਰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਵਿਚ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੋਵੀਡ-19 ਫੈਲਣ ਦਾ ਮੁੱਖ ਤਰੀਕਾ ਇਕ ਸੰਕਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਦੁਆਰਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੋਵੀਡ-19 ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਸਾਹ ਲੈਂਦਾ, ਬੋਲਦਾ, ਖੰਘਦਾ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਮਾਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਅਜਿਹੇ ਕਣਾਂ (ਬੂੰਦਾਂ ਅਤੇ ਏਰੋਸੋਲ) ਨੂੰ ਛੱਡਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਕੋਵੀਡ-19 ਵਾਇਰਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਣਾਂ ਦਾ ਸਾਹ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਤਹ ਅਤੇ ਸਮਾਨ ਵੀ ਕੋਵੀਡ-19 ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਸੰਕਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਖੰਘਦਾ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਛਿੱਕ ਮਾਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੋਹਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵੀਡ-19 ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਰਨੀਚਰ, ਬੈਂਚਾਂ ਅਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਹੈਂਡਲ ਤੇ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ ਤੇ ਨਹੀਂ ਛੋਹਿਆ। ਉਸ ਸਤਹ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਵਾਲਾ ਅਗਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਫਿਰ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵੇਲੇ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟਾਉਣਾ

ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕੋਵੀਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣ, ਭਾਵੇਂ ਹਲਕੇ, ਜਾਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਮਿਲਣ ਤੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿਚ ਹੀ ਰਹੇ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਹੀ ਸੈਲਫ-ਆਈਸੋਲੇਟ ਕਰੇ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਲਾਗ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੁਰਮਾਨਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਐਨਐਚਐਸ ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟਰੇਸ ਰਾਹੀਂ ਭੇਜੇ ਨੋਟੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਸੈਲਫ-ਆਈਸੋਲੇਟ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ। [ਘਰ ਰਹੋ](#) ਪੂਰੀ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਅਵਧੀ ਲਈ ਅਤੇ ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਜਾਂ ਬਗੀਚੇ ਵਿਚ ਨਾ ਬੁਲਾਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵੀਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਇੱਕ [ਪੀਸੀਆਰ ਟੈਸਟ](#) ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਮੌਜੂਦਾ, ਤੁਸੀਂ ਛੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਜਾਂ ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਇੱਕ ਹੋਰ ਘਰੇਲੂ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਇੱਕ ਘਰ ਵਿਚ ਇੱਕ ਲਿੰਕਡ ਸਪੋਰਟ ਬੱਬਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ)। ਕਦਮ 3 ਤੋਂ - 17 ਮਈ ਨੂੰ - ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ 30 ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ, ਅਤੇ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਛੇ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਇੱਕ ਹੋਰ ਘਰੇਲੂ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ। [ਕੁਝ ਅਪਵਾਦ ਹਨ](#)। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਮੂਹ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਮੇਲਜੋਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ (ਬਾਹਰਲੇ 30 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਜਾਂ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਛੇ ਲੋਕ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ)।

ਸਰਕਾਰੀ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਹਜੇ ਵੀ ਇਹ ਹੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾਕੇ ਰੱਖੋ ਜਾਂ ਜਿਥੇ ਹੋ ਸਕੇ ਬੱਬਲ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣ) ਨਾਲ 1 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਜੇ ਤੁਸੀਂ 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ। ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਰੋਡਮੈਪ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਂਦੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ ਟੀਕਾਕਰਣ ਆਬਾਦੀ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਕੇਂਦਰਿਕਤਾ ਸਰਕਾਰੀ ਨਿਯਮਾਂ ਤੋਂ ਨਿੱਜੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਵੱਲ ਤਬਦੀਲ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਿ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ, ਉਸ ਤੋਂ 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਤੇ ਰਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤਣ ਅਤੇ ਜੋਖਮਾਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਕਦਮ 3

17 ਮਈ ਤੋਂ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਮਿਲ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਨਿੱਜੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਿਰ ਵੀ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣਾ

ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਲਾਹ ਹਰੇਕ ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਵਿਚ [ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ ਤੇ ਬੇਹੱਦ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਿਅਕਤੀ](#) ਅਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਕੇਅਰ ਹੋਮ ਵਸਨੀਕਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਜਿੱਥੇ ਵੱਖਰੀ ਸੇਧ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕੋਵੀਡ-19 ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਫੈਲਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ (2 ਮੀਟਰ ਦੇ ਅੰਦਰ)। ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਜਿੰਨਾ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵੀਡ-19 ਹੋਣ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਵਿਚ ਫੈਲਾਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਜੱਫੀ ਪਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਕੋਵੀਡ-19 ਫੈਲਣ ਦੇ ਜ਼ੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵੀਡ-19 ਦੇ ਫੈਲਾਉ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- **ਬਾਹਰ ਮਿਲੋ** - ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਬਾਹਰ ਅਤੇ ਇਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਦੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਕੋਵੀਡ-19 ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਕਣ ਉੱਡ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਇਹ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਲੈਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- **ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅੰਦਰ ਮਿਲਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਜਗ੍ਹਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਵਾਦਾਰ ਹੈ।**
ਖਿੜਕੀਆਂ ਅਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਖੋਲ੍ਹੋ, ਜਾਂ ਤਾਜ਼ਾ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਹੋਰ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੋ। ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਲਿਆਉਣਾ ਅਤੇ ਪੁਰਾਣੀ ਬਾਸੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ ਜਿਸ ਵਿਚ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਕਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕੋਵੀਡ-19 ਦੇ ਫੈਲਾਉ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘਟਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਿੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਲਿਆਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਨੀ ਹੀ ਜਲਦੀ ਹਵਾ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਵਾਇਰਸ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲ ਜਾਵੇਗਾ।
- **ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਕੇ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਲਗਵਾਓ, ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਲਗਵਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।** ਟੀਕੇ ਕੋਵੀਡ-19 ਦੀ ਲਾਗ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਕੋਈ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਲਗਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ (ਪਰ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ)। ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਨੇੜੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੋਚੋ ਕਿ ਕੀ ਟੀਕਾ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਮਾਂ ਦਿਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

- **ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਕੋਵੀਡ-19 ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿਚ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।** ਕੋਵੀਡ-19 ਅਤੇ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਜੋਖਮ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ, ਗਰਭਵਤੀ ਜਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਕਿਸੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਨਾਲ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਨਾ ਰੱਖਣਾ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਖ਼ਾਸਕਰ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਟੀਕੇ ਨਹੀਂ ਲੱਗੇ ਹਨ।
- **ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਹੋ ਅਤੇ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਲਈ, ਇਸ ਨੂੰ ਘਟਾਉ।** ਜੇਕਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਹੋ - ਖ਼ਾਸਕਰ ਜੇ ਉਹ ਵੱਖੇ ਵੱਖਰੇ ਘਰਾਂ ਦੇ ਹਨ - ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵੀਡ-19 ਦੀ ਲਾਗ ਲਗਣ ਜਾ ਹੋਰ ਫੈਲਾਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। ਲੰਬੇ ਅਰਸੇ ਲਈ ਨੇੜੇ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਪ੍ਰਸਾਰਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਵੀ ਕੋਵੀਡ-19 ਫੈਲਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਦੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਵਧੀ ਵਰਗੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- **ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਦੋ ਵਾਰ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ।** ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਪਿੜਤ 3 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਉਂਦਾ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਜਾਣੇ ਬਗ਼ੈਰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਵਿਚ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ ਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਖ਼ਾਸਕਰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ਾਂ ਲਈ [ਮੁਫਤ ਹੋਮ ਟੈਸਟ](#) ਆਡਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਵਿਚ ਨਤੀਜੇ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।
- **ਵਿਸ਼ਾਣੂ ਦੇ ਕਣਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਹੱਥ ਅਤੇ ਸਤਹ ਸਾਫ ਕਰੋ।**

ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਦੂਰੀ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਜਗ੍ਹਾ ਛੱਡੋ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਪਣੇ ਸਮੂਹ ਦੇ ਛੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ (ਜਾਂ ਦੋ ਘਰਾਂ) ਜਾਂ ਬਾਹਰ 30 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਮਿਲਨਜੁਲਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਦ ਤਕ ਕੋਈ ਛੋਟ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਕੁਝ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵਿਚ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਸ ਸੇਧਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਹੋ। ਕੋਵੀਡ-19 ਦੇ ਫੈਲਾਉ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਟਾਫ ਅਤੇ ਜਨਤਾ ਦੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦੇ

ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਜਿਸ ਸੈਟਿੰਗ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਹੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਉਸ ਸੈਟਿੰਗ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਸਿੱਖਿਆ, ਸਿਹਤ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵਿਚ)।

ਕੋਵੀਡ-ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਿਯਮ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ ਅਤੇ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸੇਧ ਕਿਸੇ ਸਾਈਟ ਦੇ ਮਾਲਕ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਕਿ ਉਹ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਿਨੀ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਚ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹੈ।