

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (Covid-19)

ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ

[ਪੰਜਾਬੀ] / PUNJABI

ਇਹ ਸਲਾਹ ਐਨਐਚਐਸ ਸਿਹਤ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਹਰ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਇੱਕ ਸਲਾਹ ਹੈ, ਚਾਹੇ ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੂਲ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ ।

Version 5 [01.06.2020]



ਵਿਸ਼ਾ - ਸੂਚੀ

ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ (Covid-19) ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਕਿਸਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰੀਏ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਹੈ

ਸੰਭਾਵਤ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਸੰਕਰਮਣ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਰਹਿਣ ਲਈ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ

ਕਿੰਨਾ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਇਕਾਂਤਤਾ ਦੀ ਇਕੱਲਤਾ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਮੈਨੂੰ NHS 111 ਨਾਲ ਕਦੋਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਮੈਂ NHS 111 ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰਾਂ?

ਜੇ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਚਿੰਤਤ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਾਂ ?

ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਮੈਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ ?

ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ (Covid-19) ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ

ਕੋਵਿਡ - 19 ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਰੋਗ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜੇ ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੀ ਨਾਲੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਸ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਘਰ 'ਤੇ ਰਹੇ-ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਦਾ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਾਂ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ :

- ਉਹ ਦੁਕਾਨਾਂ 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖੋਲਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਹੈ – ਅਜਿਹੀ ਵਸਤੂਆਂ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਦਵਾਈ, ਅਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਅਤੇ ਫੋਨ 'ਤੇ ਆਰਡਰ ਕੀਤੀ ਗਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਲੈਣ ਲਈ
- ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਲਈ (ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਬਾਹਰ ਸਮੇਂ ਵਤੀਤ ਕਰਨ ਲਈ)-ਪਰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਕਰੋ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਡਾਕਟਰੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਲਈ, ਖੂਨ ਦੇਣ ਲਈ, ਸੱਟ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ, ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ
- ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾਣ ਅਤੇ ਵਾਪਸ ਆਣ ਲਈ - ਪਰ ਸਿਰਫ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਲੱਗਦਾ ਹੈ:

- ਉੱਚ ਤਾਪਮਾਨ/ਤੇਜ਼ ਬੁਖਾਰ - ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਜਾਂ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਲਈ ਗਰਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਇੱਕ ਨਵੀਂ, ਨਿਰੰਤਰ ਖੰਘ - ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਾਰ ਬਾਰ ਖੰਘਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਆਦ ਜਾਂ ਗੰਧ (ਅਨੋਸਮੀਆ) ਦੀ ਕਮੀ ਜਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ - ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਗੰਧ ਜਾਂ ਸੁਆਦ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਗੰਧ ਜਾਂ ਸੁਆਦ ਆਮ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ - ਅਤੇ [ਸੰਭਾਵਤ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਰਹਿਣ ਲਈ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ](#) ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਜਨਤਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਕੱਠ 'ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਹੈ:

- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਦੱਖਣੀ ਆਇਰਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਘਰਾਂ ਦੇ 6 ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਦੇ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਹੋਵੇਗੀ
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮਾਈਲਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਦੋ ਘਰਾਂ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਸਥਾਨਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ (5 ਮੀਲ ਦੇ ਅੰਦਰ)
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਦੋ ਘਰਾਂ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੱਦ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਗਰੁੱਪ 8 ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਹੋਵੇ
- ਇੱਕਠ ਬਾਹਰ ਜਾਂ ਨਿਜੀ ਬਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਅਤੇ 2 ਮੀਟਰ ਦੂਰੀ ਕਾਇਮ ਰਹੇ।

ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ - ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਜ਼ਰਮਾਨਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।


ਪੁਲਿਸ, ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਅਫਸਰ, ਅਤੇ ਸੈਨਾ ਜਨਤਕ ਇਹ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾ ਸਕਦੇ ਹਨ - ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਭੇਜਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ।

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਜ਼ਮਾਨਤ ਦੀ ਸ਼ਰਤ ਵਜੋਂ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਅਸਥਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁਅੱਤਲ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅਗਲੀ ਰਿਪੋਰਟਿੰਗ ਮਿਤੀ ਦੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਐਸਐਮਐਸ ਟੈਕਸਟ ਸੁਨੇਹਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋਗੇ। ਪਨਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਦੇਖੋ:

<https://www.refugeecouncil.org.uk/latest/news/changes-to-home-office-asylum-resettlement-policy-and-practice-in-response-to-covid-19/>

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਕਿਸਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕੁਝ ਲੋਕ ਅਜਿਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕੀ: ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਗੰਭੀਰ ਜੋਖਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈ:

			
ਕਿਸੇ ਅੰਗ ਦਾ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਹੋਇਆ ਹੈ	ਕੁਝ ਖ਼ਾਸ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ	ਲਹੂ ਜਾਂ ਬੋਨ ਮੈਰੋ ਕੈਂਸਰ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੂਕੈਮੀਆ, ਦੇ ਮਰੀਜ਼	ਫੇਫੜੇ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਅਵਸਥਾ ਹੈ, ਸਈਸਟੀਕ ਫਾਈਬਰੋਸਿਸ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਦਮਾ ਦੇ ਮਰੀਜ਼
			
ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ	ਉਹ ਦਵਾਈ ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਦੇ ਹਨ	ਗਰਭਵਤੀ ਹਨ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ	

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਟੀਮ ਵੱਲੋਂ ਐਤਵਾਰ 29 ਮਾਰਚ 2020 ਤੱਕ ਕੋਈ ਪੱਤਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਪੀ (ਡਾਕਟਰ) ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਪੀ (ਡਾਕਟਰ) ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਕਲੀਨੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਜੀਪੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਪੋਰਟ ਲਈ DOTW ਯੂਕੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ: **0808 1647 686** (ਇਹ ਕਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਨੰਬਰ ਹੈ) ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਕਰੋ clinic@doctorsoftheworld.org.uk

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰੀਏ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਹੈ :

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਵੀਂ, ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਖੰਘ ਜਾਂ ਬੁਖਾਰ, ਤਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲਈ ਐਨਐਚਐਸ 111 ਐਨਲਾਈਨ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਸਰਵਿਸ 'ਤੇ ਸਲਾਹ ਲਓ ਜਾਂ ਐਨਐਚਐਸ 111 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਸੂਚਨਾ ਦਿਓ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਦੇ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਕੁਝ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ:

- ਆਪਣਾ ਘਰ ਨਹੀਂ ਛੱਡਣਾ - ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਲਈ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ
 - ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੰਗਲੈਂਡ ਜਾਂ ਦੱਖਣੀ ਆਇਰਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕਲੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਹੋਰ ਘਰੇ ਦੇ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ - ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਤੋਂ 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਕਾਇਮ ਰੱਖ ਕੇ।
 - ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਵੇਲਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਹੋਰਨਾਂ ਕੋਲੋਂ 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਕਾਇਮ ਰੱਖ ਕੇ।
- ਕਿਸੇ ਜਲਸਾ/ਸਮਾਗਮ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਨਾ ਲਓ (ਨਿਜੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ)
- ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਮੀਟਰ (3 ਕਦਮ) ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਿਮਾਰ ਜਾਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰਹੋ

ਦੇਸ਼ਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਲਈ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਬਾਹਰ ਛੱਡ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭੋਜਨ ਦੀ ਡਿਲੀਵਰੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਥੇ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਹੋ: <https://www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable>
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨੈਰਦਨ ਆਇਰਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ: <https://www.adviceni.net/eform/submit/covid-support-referral>
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਹੋ ਤਾਂ 0800 111 4000 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵੇਲਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੱਤਰ ਵਿੱਚ ਸੰਪਰਕ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਯੂਕੇ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਪੂਰੀ ਸਲਾਹ ਇੱਥੇ ਪੜ੍ਹੋ: <https://www.gov.uk/government/publications/guidance-on-shielding-and-protecting-extremely-vulnerable-persons-from-covid-19>

ਸੰਭਾਵਤ ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਸੰਕਰਮਣ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਰਹਿਣ ਲਈ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ



ਦਫਤਰ, ਸਕੂਲ, ਜੀਪੀ ਸਰਜਰੀ,
ਫਾਰਮੈਸੀ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਨਾ ਜਾਓ



ਵੱਖ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ, ਜਾਂ
ਫਿਰ ਇਸਤੇਮਾਲ ਵਿੱਚ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ



ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ
ਤੋਂ ਬਚੋ



ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਆਪਣੇ ਕੋਲ
ਡਿਲਿਵਰ ਕਰਵਾਓ



ਮਿਲਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਾ ਬੁਲਾਓ



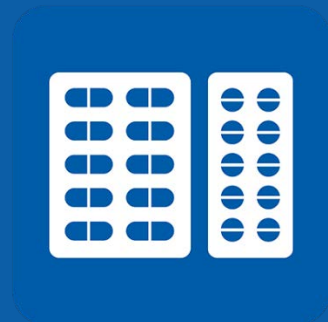
ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਕੱਲੇ ਸੌਣੋ



ਹੱਥ ਬਰਾਬਰ ਧੋਂਦੇ ਰਹੋ



ਜੰਮ ਕੇ ਪਾਣੀ ਪੀਓ



ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ
ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ (paracetamol) ਲਓ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਟੈਸਟ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ (ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲੇ 5 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣਾ
ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ): <https://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test>. ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਚਾਲੂ
ਮੋਬਾਇਲ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਦੇਣਾ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਨਤੀਜੇ ਬਤੌਰ ਟੈਕਸਟ ਮੈਸੇਜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕੋ। ਵਧੇਰੇ
ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਥੋਂ ਹਾਸਿਲ ਕਰੋ:

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਦੇਖੋ <https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance>

ਕਿੰਨਾ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਸੇਧ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਹੈ?

- ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 7 ਦਿਨ ਘਰ ਹੋਰਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਲਾਗ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 14 ਦਿਨ ਘਰ ਹੋਰਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਪਰ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਆਉਣ ਤੋਂ 7 ਦਿਨ ਉਸ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿਚ ਹੋਰਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਉਹ 14 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹਨ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਿਸਦੀ ਉਮਰ 70 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਇਕ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ, ਗਰਭਵਤੀ ਹੈ ਜਾਂ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 14 ਦਿਨ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਿਤੇ ਹੋਰ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਇਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ

ਮੈਨੂੰ NHS 111 ਨਾਲ ਕਦੋਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

- ਤੁਸੀਂ ਇੰਨੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੀ ਵੀ ਦੇਖਣਾ, ਆਪਣਾ ਫੋਨ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ, ਪੜ੍ਹਨਾ ਜਾਂ ਮੰਜੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆਉਣਾ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ
- ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ 7 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ

ਮੈਂ NHS 111 ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰਾਂ?

ਤੁਸੀਂ ਅੱਗੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਸਰਵਿਸ (<https://111.nhs.uk/covid-19>) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਨਲਾਈਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ 111 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਇਹ ਕਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਨੰਬਰ ਹੈ)। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਚਿੰਤਤ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਾਂ ?

ਬਿਨਾਂ ਇਜਾਜ਼ਤ ਤੋਂ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਸਮੇਤ ਇੰਗਲੈਂਡ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਯਾਤਰੀਆਂ ਤੋਂ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਲਈ ਸ਼ੁਲਕ ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਜਾਵੇਗਾ:

- ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਲਈ ਟੈਸਟ (ਭਾਵੇਂ ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਨਹੀਂ ਹੈ)
- ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦਾ ਇਲਾਜ – ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਟੈਸਟ ਫਿਰ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕਿਸੇ ਵੀ ਇਲਾਜ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਖਰਚਾ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਲਈ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਏ ਹਨ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਜਾਂਚ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਮੈਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਸਕਦੀ ਹਾਂ ?

- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਕੇ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 20 ਸੈਕਿੰਡ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਬਰਾਬਰ ਧੋਂਦੇ ਰਹੋ
- ਸਾਵਧਾਨ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ
- ਜੇ ਮੁਮਕਿਨ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬੰਦ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਫੇਸ ਮਾਸਕ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਮੁਮਕਿਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਬਲਿਕ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ ਅਤੇ ਛੋਟੀ ਦੁਕਾਨ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

- ਐਨਐਚਐਸ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ: <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/>
- WHO ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>