



Public Health  
England

Protecting and improving the nation's health

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ -  
ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

13 ਅਗਸਤ 2020 ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਹੋਣ ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਣ ਦੇ ਮੌਕਿਆਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਗੀਆਂ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰੇਕ ਬਿੰਦੂ ਬਾਰੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਇਸ ਸੇਧ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋਗੇ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ COVID-19 ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਸਾਰ ਦੇ ਕਾਰਨ **ਸਥਾਨਕ ਪਾਬੰਦੀਆਂ** ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਲਈ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

## ਸਧਾਰਨ ਸਲਾਹ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ 2 ਮੀਟਰ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਹੀਂ ਲਗਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਅਤੇ ਟਿਸ਼ੂ ਵਿੱਚ ਖੰਘਣਾ ਅਤੇ ਛਿੱਕ ਮਾਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਸਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ COVID-19 ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ **ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ** ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਜਨਤਕ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ, ਦੁਕਾਨਾਂ ਅਤੇ ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਾਰੀਆਂ ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਵਾਲਾ ਕੱਪੜਾ ਪਹਿਨ ਕੇ ਰੱਖੋ ਪਹਿਲੇ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਨੂੰਨ ਦੁਆਰਾ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। **ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਵਾਲਾ ਕੱਪੜਾ ਕਦੋਂ ਪਹਿਨਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਖੁਦ ਦਾ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਦਾ ਕੱਪੜਾ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ** ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਿਲਦੇ ਹੋ। ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ 2 ਮੀਟਰ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ 'ਸਹਾਇਤਾ ਦਾਇਰੇ' ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹਨ<sup>1</sup>।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ **ਸਹਾਇਤਾ ਦਾਇਰੇ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀਆਂ** 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ **ਸਥਾਨਕ ਪਾਬੰਦੀਆਂ** ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਮੇਲ-ਜੋਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਰਾਤ ਭਰ ਲਈ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਘਰ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ 2 ਮੀਟਰ ਦੂਰ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ **ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ** ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਵੱਖਰੇ ਘਰਾਂ ਦੇ 6 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਮਾਜਿਕ ਮੇਲ-ਜੋਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ 6 ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਸਮਾਜਿਕ ਮੇਲ-ਜੋਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ 30 ਤੱਕ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਸਿਰਫ ਤਾਂ ਹੀ ਜੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਘਰ ਤੋਂ ਹੋਣ। ਹਮੇਸ਼ਾ 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

**ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਮਿਲਣਾ ਹੈ** ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

**ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ** ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

**ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ** ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

## ਘਰ ਰਹਿਣਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ **ਲੱਛਣ** ਹਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ **ਮੁਫਤ** ਬੁੱਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਟੈਸਟ ਬੁੱਕ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸਲਾਹ ਦੀ ਨੇੜਿਓਂ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

**ਟੈਸਟ ਕਿਵੇਂ ਬੁੱਕ ਕਰਨਾ ਹੈ** ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ NHS ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟ੍ਰੈਸ ਦੁਆਰਾ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਹੋ, ਤਾਂ ਘਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

**ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ** ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਰੁਝ ਦੇਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਵਾਪਸ ਆ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਘਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕਿ **ਕਿਹੜੇ ਦੇਸ਼** ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਗੀਚੇ ਜਾਂ ਬਾਹਰੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਆਉਣ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸਿਵਾਏ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।  
**ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।**

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇਕੱਲੇ ਮਾਤਾ/ਪਿਤਾ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਹੋਰ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਇੱਕ 'ਸਹਾਇਤਾ ਦਾਇਰਾ' ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਹਾਇਤਾ ਦਾਇਰੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। [↵](#)