****

PUNJABI

**ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ**

**ਤੁਸੀਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੌਰਾਨ ਕਿਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾਏ। ਜਿਹੜੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਗ੍ਰੈਂਡਪੇਰੈਂਟਸ, ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਇੱਕਠੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਅਗਵਾਈ।**

**ਵਿਸ਼ਾ ਸੂਚੀ**

[ਆਰੰਭ](#_Introduction)

ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ

ਕਿਸੇ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਬੰਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਬੰਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਜਿਹੜਾ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ ਤੇ ਅਸੁੱਰਖਿਅਤ ਹੈ

ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਿਤ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰ ਸਕਨਾ

ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਜੁਰਮਾਨੇ

**ਆਰੰਭ**

ਸਰਦੀਆਂ ਆਉਣ ਨਾਲ ਅਤੇ ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ (ਕੋਵਿਡ-19) ਦੇ ਕੇਸ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਧ ਜਾਣ ਕਰਕੇ ਹੁਣ ਇਹ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਜੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਛੂਤ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਆਪਣਿਆਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਘਰ-ਬਾਰਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਠਾਕ ਰੱਖਣ ਲਈ; ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਬਚਾਉਣ ਅਤੇ ਐੱਨ ਐੱਚ ਐੱਸ ਨੂੰ ਸਪੋਰਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁਕਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਬੁਕਲੈੱਟ ਇਥੇ ਦਸੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਰਹਿਨੁਮਾਈ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ:

* **ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਾਂਝੇ ਤੌਰ ਤੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਕਿਵੇਂ ਮਿਥਦੇ ਹੋ ਕਿ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੁੱਰਖਿਅਤ ਰਹਿਣਾ ਹੈ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਦਾ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।**
* **ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਨੂੰ ਵਖਰਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਪਲਬਧ ਸਪੋਰਟ ਬਾਰੇ**
* **ਇਸ ਸਮੇਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਦੇ ਵੇਰਵੇ**

**ਹਰ ਇਕ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਬਾਰੇ ਆਧੁਨਿਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਥੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ** [www.leeds.gov.uk/coronavirus](http://www.leeds.gov.uk/coronavirus)

* ਕੋਈ ਵੀ ਬੰਦਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦੀ ਹੋਂਦ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ 119 ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ [www.gov.uk/get-coronavirus-test](http://www.gov.uk/get-coronavirus-test) ਵਿਜ਼ਿਟ ਕਰਕੇ ਟੈੱਸਟ ਬੁਕ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
* ਜੇਕਰ ਹੋਂਦ ਵਾਲੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ (ਉਦਹਾਰਣ ਵਜੋਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕਠਿਨਾਈ) ਐੱਨ ਐੱਚ ਐੱਸ 111 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਲਈ ਕਹੋ
* ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਫੋਨ ਕਰੋ 999 ਅਤੇ ਜਿਹੜਾ ਹੈਂਡਲਰ (ਫੋਨ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਵਾਲਾ) ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਟੈੱਸਟਾਂ ਜਾਂ ਸੰਭਵ ਐੱਕਸਪੋਯਰ (ਉਘਾੜਾ) ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ
* ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਲੜਨ ਬਾਰੇ ਜਿਹੜਾ ਸੱਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਐਕਸ਼ਨ ਅਸੀਂ ਸਭ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਹੈ, ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹੋ, ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਮਿਲਨ ਵਾਲੇ ਸੰਪਰਕ ਘਟਾਓ; ਐੱਨ ਐੱਚ ਐੱਸ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਨਿਤ ਪ੍ਰਤੀ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਸੰਪਰਕ ਘਟਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਫੈਲਨ ਵਾਲੇ ਛੂਤ ਨੂੰ ਘਟਾਵਾਂਗੇ। ਇਹ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਬੰਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਿਹੜਾ ਬਜ਼ੁਰਗ ਹੈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ ਤੇ ਨਾਜ਼ੁਕ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾਜ਼ੁਕ ਹੈ।

**ਕਿਸੇ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਬੰਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਜਿਹੜਾ 60 ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਹੜਾ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬੀਮਾਰ ਹੈ**

ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (ਕੋਵਿਡ-19) ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜੋਖਿਮ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਡੇ ਜੋਖਿਮ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਨ:

**ਵੱਡਾ ਜੋਖਿਮ** - ਇਹ ਉਹ ਲੋਕ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ “ਕਲਿਨੀਕਲੀ ਐੱਕਸਟਰੀਮਲੀ ਵਲਨਰੇਬਲ (ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾਜ਼ੁਕ)” ਬਣਾ ਦੇਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਜੇਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਗੰਭੀਰ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

**ਸਾਧਾਰਨ ਜੋਖਿਮ-** ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕੋਈ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਬੰਦਾ ਜਿਹੜਾ 60 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਬੰਦਾ ਜਿਸ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਲਮੇਂ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਹੈ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਮੁਫ਼ਤ ਫਲੂ ਵਾਲਾ ਟੀਕਾ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਗਰੁੱਪ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰੀ “ਕਲਿਨੀਕਲੀ ਵਲਨਰੇਬਲ” ਜਾਂ “ਮਾਡਰੇਟਲੀ ਵਲਨਰੇਬਲ” ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਹਾਈ ਰਿਸਕ ‘ਕਲਿਨੀਕਲੀ ਐੱਕਸਟਰੀਮਲੀ ਵਲਨਰੇਬਲ’ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਐੱਨ ਐੱਚ ਐੱਸ ਵੱਲੋਂ ਚਿੱਠੀ ਭੇਜੀ ਗਈ ਹੈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਦਿਤੀ ਗਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਲਾਹ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰਨ। ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਇਸ ਗਰੁੱਪ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿਤੀ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੀਆਂ ਦਰਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ੀਲਡ ਕਰਨਾ ਚਹੀਦਾ ਹੈ।

**ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਬੰਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਦੀ ਉਮਰ 60 ਸਾਲ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਿਮ ਵਿੱਚ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਦਿਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸੇਧਾਂ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਲਨਾ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਐੱਕਸਪੋਯਰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਤੁਸੀਂ ਜੇਕਰ ਪਬਲਿਕ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕੰਮ ਲਈ ਜਨਤਕ ਥਾਂਵਾਂ ਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਛੂਤ ਫੈਲਨ ਦੇ ਚਾਂਸ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਇਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਦਮ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਵਾਪਸ ਘਰ ਆਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਉਸ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਬਚਾਊਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।**

ਹਾਈ ਰਿਸਕ - ਕਲਿਨੀਕਲੀ ਐੱਕਸਟਰੀਮਲੀ ਵਲਨਰੇਬਲ

**ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਬੰਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਿਹੜਾ** ਕਲਿਨੀਕਲੀ ਐੱਕਸਟਰੀਮਲੀ ਵਲਨਰੇਬਲ (ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾਜ਼ੁਕ), ਜਿਹੜੇ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਛੂਤ ਦਾ ਕਿੰਨਾ ਦਰ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਝਾਅ ਮਿਲੇਗਾ ਜਿਸ ਅਨੁਸਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਲਾਹ ਅਨੁਸਾਰ ਚਲਨਾ ਪਏਗਾ। ਜਦੋਂ ਵਾਇਰਸ ਦੀਆਂ ਦਰਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਨ- ਇਸ ਵਿੱਚ ਐੱਡਵਾਈਸ (ਨਸੀਹਤ) ਸ਼ਾਮਿਲ ਕੀਤੀ ਹੋਏਗੀ ਕਿ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ੀਲਡ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕੰਮ ਤੇ ਜਾਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਜਾਓ। ਜੇਕਰ ਦਰਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਵੀ ਹੋਣ ਤਾਂ ਵੀ ਇਹੋ ਨਸੀਹਤ ਹੋਏਗੀ ਕਿ ਜਿਥੋਂ ਤਕ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਐੱਕਸਪੋਯਰ (ਪਾਜ-ਉਘਾੜਾ) ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੀਏ ਅਤੇ ਜਿਥੋਂ ਤਕ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਅੰਦਰਲੀਆਂ ਜਨਤਕ ਥਾਂਵਾਂ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਾਧਾਰਣ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕਲਿਨੀਕਲੀ ਐੱਕਸਟਰੀਮਲੀ ਵਲਨਰੇਬਲ ਪੀਪਲ ਨੂੰ ਇਹ ਸਲਾਹ ਹੈ ਕਿ ਵਾਇਰਸ ਵਿੱਚ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨਾ ਚਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹੋ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ :

* **ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਕੇਵਲ ਕੋਵਿਡ-ਸੇਫ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕੰਮ ਕਰਨਾ**
* **ਆਨਲਾਈਨ ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਕਰਨੀ ਜਾਂ ਉਦੋਂ ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਕਰਨੀ ਜਦੋਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਬਿਜ਼ੀ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਹੋਣ**
* **ਆਪ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਬੰਦਿਆਂ ਨਾਲ ਹੀ ਸਮਾਜੀਕਰਣ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜਿਹੜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਪੋਰਟ ਬਬਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ- ਹੋਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਟੈਲੀਫੋਨ, ਇੰਟਰਨੈਟ, ਵਿੰਡੋ ਵਿਜ਼ਟਸ ਰਾਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਰੂਲਜ਼ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇਣ ਤਾਂ ਆਊਟਡੋਰ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ 2 ਮੀਟਰਾਂ ਦਾ ਫਾਸਲਾ ਰੱਖ ਕੇ**
* **ਜਿਹੜਾ ਸਫਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਉਸ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ- ਪਰ ਸਾਰੀਆਂ ਮੈਡੀਕਲ ਐੱਪੋਆਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਤੇ ਅਤੇ ਇਲਾਜਾਂ ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਰਹੋ**
* **ਕੇਅਰ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟ ਆਮ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੈਂਦੇ ਰਹੋ ਜਿਵੇਂ ਲੈਂਦੇ ਹੁੰਦੇ ਸੀ**
* **ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਊਟਡੋਰ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਓ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਜਦੋਂ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਚਾਨਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ**

ਕਲਿਨੀਕਲੀ ਐੱਕਸਟਰੀਮਲੀ ਵਲਨਰੇਬਲ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਠੀਕ ਠਾਕ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸਥਾਨਕ ਸਪੋਰਟ ਹੈ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ ਫੂਡ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚ, ਇਹ ਉਪਲਬਧ ਹੈ 0113 376 0330 ਜਾਂ ਸਾਡੇ ਸਮਰਪਿਤ ਵੈੱਬ ਪੇਜ ਤੇ ਜਾਓ: [www.leeds.gov.uk/shielding](http://www.leeds.gov.uk/shielding)

**ਮਾਡਰੇਟ ਰਿਸਕ- ਕਲਿਨੀਕਲੀ ਵਲਨਰੇਬਲ**

ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ 60 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਸਿਹਤ ਸੱਮਿਸਆ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਨਸੀਹਤ ਹੈ ਕਿ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆੳਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਜਿਥੋਂ ਤਕ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਇਸ ਐਡਵਾਈਸ ਅਨੁਸਾਰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਚੱਲੋ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ:

* ਜਿੱਥੇ ਹੋ ਸਕੇ ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਕਰੋ
* ਤੁਸੀਂ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਜਾਂ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਪੋਰਟ ਬਬਲ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪਕਿਆਈ ਨਾਲ 2 ਮੀਟਰ ਦਾ ਫਾਸਲਾ ਰੱਖੋ
* ਸਵਸਥ ਅਤੇ ਐੱਕਟਿਵ ਰਹੋ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਮੈਡੀਕਲ ਐੱਪੋਆਇੰਟਮੈਂਟ ਮਿਲੀ ਹੋਈ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਅਟੈਂਡ ਕਰੋ

ਯਾਦ ਰੱਖੋ:

**ਹੱਥ**- ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਧੋਂਦੇ ਰਹੋ ਅਤੇ 20 ਸੈਕੰਡਾਂ ਵਾਸਤੇ

**ਫੇਸ** ਕਵਰਿੰਗਜ਼ (ਚਿਹਰਾ ਢੱਕਣਾ) ਹੁਣ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਬਾਕੀ ਸਾਰੀਆਂ ਅੰਦਰਲੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ ਤੇ ਪਾਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ ਤੇ ਛੋਟ ਨਾ ਮਿਲੀ ਹੋਵੇ।

**ਸਪੇਸ**- ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਹੋਰਾਂ ਕੋਲੋ 2 ਮੀਟਰਾਂ ਦਾ ਫਾਸਲਾ ਰੱਖੋ ਭਾਂਵੇਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ ਘਰ ਹੋਵੇ

ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਬੜੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੁੱਰ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਬੰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਸਪੋਰਟ ਕਰ ਸਕੋ ਜਿਹੜੇ ਹਾਇਰ ਰਿਸਕ (ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ੋਖਿਮ) ਵਿੱਚ ਹਨ:

* ਤੁਸੀਂ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨੇੜੇ ਤੋਂ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਸੀਮਤ ਕਰ ਦਿਓ
* ਪਬਲਿਕ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ ਜਾਂ ਅੰਦਰਲੀਆਂ ਜਨਤਕ ਥਾਂਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸਦਾ ਹੀ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪਾਓ
* ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਬਾਰ ਬਾਰ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਕਿਧਰੇ ਬਾਹਰ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਸੈਨੇਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਘਰ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹੋ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੌ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ
* ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਵਾਦਾਰ ਰੱਖੋ
* ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਜਕ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਾਸਤੇ ਸਪੋਰਟ ਕਰੋ
* ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਆਊਟਡੋਰ ਐੱਕਸਰਸਾਈਜ਼ ਜਾਂ ਵਰਕਿੰਗ ਵਾਸਤੇ ਹਿੱਸਾ ਪਾਓ- ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਵੈਭਰੋਸਾ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਘੱਟ ਚੋਕਸ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇ
* ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ
* ਵਿਹਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:
* ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਕਰਨੀ- ਤਾਂ ਜੋ ਦੁਕਾਨਾਂ ਅਤੇ ਸੁਪਰਮਾਰਕਿਟਾਂ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰ ਸਕਣ
* ਦਵਾਈ ਲਿਆ ਕੇ ਦੇਣੀ – ਤਾ ਜੋ ਉਹ ਫਾਰਮੇਸੀ ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰ ਸਕਣ
* ਮੈਡੀਕਲ ਐਪੋਆਇੰਟਮੈਂਟ ਤੇ ਜਾਣ ਵਾਸਤੇ ਲਿਫਟ ਦੇਣੀ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਪਬਲਿਕ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰ ਸਕਣ

**ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਟੈੱਸਟ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ=19 ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ**

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀਆਂ ਸੱਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਪਹਿਲੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਹੜੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ:

* ਨਵੀਂ ਲਗਾਤਾਰ ਖੰਘ
* ਤੇਜ਼ ਬੁਖਾਰ
* ਤੁਹਾਡੇ ਆਮ ਤੌਰ ਵਾਲੇ ਸੁਆਦ ਜਾਂ ਸੁੰਘਣ ਦਾ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਆ ਜਾਣੀ

ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਠਹਿਰੋ ਅਤੇ ਟੈੱਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬੁਜ਼ਰਗ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਦਾ ਉਪਰ ਦਿਤੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹੋਣ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਵਿਜ਼ਟ ਕਰੋ (ਵੈੱਬਪੇਜ) ਜਾਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ 111

ਜਿਸ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ **10 ਦਿਨਾਂ** ਵਾਸਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਛੂਤ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਿਮ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੱਭ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹੋ ਅਤੇ **14 ਦਿਨਾਂ** ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਾ ਜਾਓ, **ਇਹ ਦਿਨ ਉਦੋਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਦਿਨ ਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ**, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਟੈੱਸਟ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਨੈਗੇਟਿਵ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਘਰ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ 14 ਦਿਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਕੰਮ ਤੇ, ਸਕੂਲ, ਜਨਤਕ ਥਾਂਵਾਂ ਤੇ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਹੀਦਾ ਜਾਂ ਪਬਲਿਕ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਊਸਹੋਲਡ ਨੂੰ ਗਰੋਸਰੀਜ਼, ਕੋਈ ਹੋਰ ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਕਰਨੀ ਹੋਏ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲਿਆਉਣੀਆਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਫੈਮਲੀ ਨੂੰ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਜਾਂ ਫੋਨ ਤੇ ਆਰਡਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਈਸੋਲੇਟ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟ ਲਈ ਕੋਈ ਫੈਮਲੀ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਨਹੀਂ ਹਨ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ **0113 376 0330 ਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਰੋ। ਸਾਡੇ ਵਾਲੰਟੀਅਰ, ਸ਼ਾਪਿੰਗ, ਦਵਾਈਆਂ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਜਾਂ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਹਾਲ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।**

**ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸਿਮਪਟਮਜ਼ (ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ) ਹਨ ਜਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਟੈੱਸਟ ਨਤੀਜਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਲਈ/ਸਾਰੇ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਸਮੇਂ ਸੁੱਰਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਵਾਸਤੇ ਸਾਰੇ ਅਵਸਰਾਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਇੰਝ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਉਦੋਂ ਤੋਂ ਕਰਨਾ ਪਏਗਾ ਜਦੋਂ ਤੋਂ ਸਿਮਪਟਮਜ਼ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋਏਗਾ ਅਤੇ ਹਾਊਸਹੋਲਡ ਅੰਦਰ ਇਸ ਦੇ ਸੰਭਵ ਫੈਲਾਓ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸਾਰੇ ਕਦਮ ਚੁਕਣਗੇ।**

**ਜੇਕਰ ਇਹ ਆਪਸ਼ਨ (ਚੋਣ) ਵਿਹਾਰਕ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਜਿਥੇ ਕਿਤੇ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਈਸੋਲੇਟ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹਾਊਸਹੋਲਡ ਦੇ ਹੋਰ ਬੰਦਿਆਂ ਤੋਂ ਪਰੇ ਰਹੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਈਸੋਲੇਟ ਕਰਨਾ ਕਠਿਨ ਹੋਏ ਇਸ ਲਈ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰ ਸਕੋ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ:**

* ਸਾਂਝੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰਸੋਈਆਂ, ਬਾਥਰੂਮਜ਼ ਅਤੇ ਲਿਵਿੰਗ ਰੂਮਜ਼
* ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਬਾਰੀਆਂ ਖੋਲ ਕੇ ਸਾਰੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਹਵਾਦਾਰ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ ਆਦਿ
* 2 ਮੀਟਰ ਦਾ ਫਾਸਲਾ ਰੱਖੋ
* ਬਾਥ/ਸ਼ਾਵਰ ਤੋਂ ਬਾਦ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਦੇ ਮੰਤਵਾਂ ਲਈ ਦੋਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤੌਲੀਏ ਵਰਤੋ ।
* ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਜ਼ਿਟਰਜ਼ ਨੂੰ ਨਾ ਸੱਦਾ ਦਿਓ ਜਾਂ ਨਾ ਹੀ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿਓ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਫੈਮਲੀ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ

ਬਾਥਰੂਮਜ਼

* ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਏ ਤਾਂ ਵੱਖਰਾ ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਂ ਟੋਆਇਲਟ ਇਸਤਮਾਲ ਕਰੋ
* ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਵਾਰੀ ਇਸਤਮਾਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਦ ਹਾਊਸਹੋਲਡ ਚੀਜ਼ਾਂ (ਡਿਸਇਨਫੈਕਟੈਂਟ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਸਾਫ ਕਰੋ
* ਸੱਭ ਥਾਂਵਾਂ ਨੁੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਪੂੰਝੋ-
* ਵੱਖ ਵੱਖ ਤੌਲੀਏ ਵਰਤੋ ਅਤੇ ਉਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ

ਰਸੋਈਆਂ

* ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਤੇ ਰਸੋਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ
* ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਡਿਸ਼ਵਾਸ਼ਰ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ (ਜੇਕਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਆਮ ਵਾਲਾ ਵਾਸ਼ਿੰਗ ਅੱਪ ਲੀਕਿਊਡ ਅਤੇ ਇਕ ਸਾਫ/ ਅਲੱਗ ਤੌਲੀਆ ਸੁਕਾਉਣ ਵਾਸਤੇ)
* ਜਿਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋਏ ਅਲੱਗ ਕਮਰੇ

ਬੈੱਡਰੂਮਜ਼

* ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਇੱਕੋ ਬੈੱਡ ਦੀ ਸਾਂਝ ਨਾ ਕਰੋ
* ਵਾਸ਼ਿੰਗ ਮਸ਼ੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲੋਂ ਗੰਦੇ/ਮੈਲੇ ਹੋਏ ਕਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਝਾੜੋ ਨਹੀਂ

ਟਾਪ ਟਿਪਸ

* ਚਾਰੋਂ ਪਾਸਿਓਂ ਬੰਦ ਥਾਂਵਾਂ ਵਿੱਚ ਬਾਕਾਇਦਾ ਤੌਰ ਤੇ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਦੇਣ ਨਾਲ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਨਾ ਵੀ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਏਗਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ਸਰਦੀਆਂ ਵਾਲੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਅੰਦਰ ਬਿਤਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਵਿਜ਼ਿਟਰਜ਼ ਲਈ ਬਾਰੀਆਂ ਖੋਲੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਪੋਰਟ ਬੱਬਲ ਜਾਂ ਟ੍ਰੇਡਜ਼ਪੀਪਲ। ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨਾਂ ਦੀ ਵਿਜ਼ਿਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲੋਂ, ਦਰਮਿਆਨ ਵਿੱਚ, ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਉਨਾਂ ਦੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਬਾਰੀ ਖੋਲੋ ਅਤੇ ਥਾਂ ਬਣਾਓ।
* ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੀਟ ਕੱਢੇ ਬਗੈਰ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਦੇਣਾ ਸੌਖਾ ਹੈ-ਤੁਸੀਂ ਬਾਰੀ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਥੌੜਾ ਜਿਹਾ ਖੁਲੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਹਰ ਦੋ ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਦ 10 ਤੋਂ 15 ਮਿਨਟਾਂ ਵਾਸਤੇ ਕਾਫੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੋਲੋ
* ਬਾਥਰੂਮਾਂ ਅਤੇ ਰਸੋਈਆਂ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਕਸਰ ਐੱਕਸਟਰੈਕਟਰ ਪੱਖਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਕਣਾਂ ਨੂੰ ਹਵਾ ਵਿੱਚੋਂ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਲਦੀ ਕਢੇਗਾ।
* ਜਦੋਂ ਘਰ ਵਾਪਿਸ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਨਹਾਓ ਅਤੇ ਕਪੜੇ ਬਦਲੋ
* ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਘਰ ਵਾਪਿਸ ਆਉਣ ਤੇ ਧੋਣੀਆਂ ਸੋਖੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹਨ – ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਟਸ, ਬੈਕਪੈਕਸ ਅਤੇ ਬੈਗਜ਼ – ਇਨਾਂ ਨੂੰ ਉਚਿਤ ਫੈਬਰਿਕ ਐਂਟੀ ਬੈਕਟੀਰੀਅਲ ਸਪਰੇ ਜਾਂ ਵਾਈਪਸ ਨਾਕ ਸਾਫ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫੇਰ ਉਨਾਂ ਨੂੰ ਸਟੋਰ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖ ਦਿਓ
* ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਜਾਂ ਕਲਿਨੀਕਲੀ ਵਲਨਰੇਬਲ ਪਰਸਨ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇ ਕਮਰਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਰੋਟਾ ਸਿਸਟਮ (ਵਾਰੀ ਬੰਦੀ ਦਾ ਤਰੀਕਾ) ਨੂੰ ਟਰਾਈ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਇਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਹੋਏਗੀ
* ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਲੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਟੈੱਸਟ ਰਿਜ਼ਲਟ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਾਂਝੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਗੁਜ਼ਾਰਨ ਵਾਸਤੇ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ (ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਢੱਕਣਾ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
* ਇਹ ਵਿਸ਼ੇਸ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਲੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈੱਸਟ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਏ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਬੰਦੇ ਕੋਲੋਂ ਆਈਸੋਲੇਟ ਕਰੋ ਜਿਹੜਾ ਕਲਿਨੀਕਲੀ ਐੱਕਸਟਰੀਮਲੀ ਵਲਨਰੇਬਲ ਹੈ ਜਾਂ 60 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦਾ ਹੈ
* ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕਰਨ ਲਈ ਪੂਰੀ ਫੈਮਲੀ ਲਈ ਕੈਲੰਡਰ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬਾਦ ਵਿੱਚ ਇਸ ਜਸ਼ਨ ਨੂੰ ਮਨਾਉਣ ਲਈ ਕੁੱਝ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨੀ
* ਭਾਂਵੇ ਤੁਸੀਂ ਅਲੱਗ ਕਮਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਮਿਲ ਕੇ ਗਰੁੱਪ ਐਕਟਿਵਟੀਜ਼ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਮਜ਼ਾ ਕਰੋ ਉਦਾਹਰਣ ਵੱਜੋਂ ਵਿਡੀਓ ਕਾਲ ਵੇਲੇ ਇੱਕਠਿਆਂ ਖਾਣਾ, ਆਨਲਾਈਨ ਤੇ ਇੱਕਠਿਆਂ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣੀਆਂ ਜਾਂ ਜੋ ਕੁੱਝ ਬਾਹਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਬਾਰੀ ਵਿੱਚ ਸਭ ਇਕੱਠੇ ਦੇਖ ਸਕਣ ਉਸ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ

ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਜਿਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਸੱਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਛੂਹੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਾਂਝ ਕਰਦੇ ਹੋ:

* ਟੂਟੀਆਂ
* ਵਰਕਟਾਪਸ
* ਮੇਜ਼
* ਪੱਕੀਆਂ ਕੁਰਸੀਆਂ ਦੀਆਂ ਬੈਕਸ
* ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਦੇ ਹੈਂਡਲਜ਼/ਕਪਬੋਰਡ/ਰਸੋਈ ਦੇ ਉਪਕਰਨ
* ਲਾਈਟ ਸਵਿੱਚਿਜ਼
* ਹੈਂਡਰੇਲਜ਼
* ਟੀ ਵੀ ਰੀਮੋਟਸ
* ਫੋਨਾਂ ਨੂੰ ਪੂੰਝਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਏਗੀ ਅਤੇ ਛਿੜਕਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ

ਅਘਾੜੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ

ਸੈਲਫ-ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ (ਸਵੈ-ਅਲਹਿਦਗੀ) ਨੂੰ ਹੋਰ ਸੌਖਾ ਬਨਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁੱਝ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ :

* ਅਘਾੜੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਨਾ ਕਿ ਪੂਰੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਸਮੇਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਲੋੜ ਕੀ ਹੋਏਗੀ
* ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਸਮੇਂ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਮਾਲਿਕ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਫੈਮਲੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰਨੀ।
* ਸੰਪਰਕ ਲਿਸਟ ਤਿਆਰ ਕਰਨੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਗੁਆਂਢੀਆਂ, ਸਕੂਲਾਂ, ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਮਾਲਕਾਂ, ਕੈਮਿਸਟਾਂ ਅਤੇ ਐੱਨ ਐੱਚ ਐੱਸ 111 ਦੇ ਨੰਬਰ ਹੋਣੇ।
* ਸੋਚਨਾ ਅਤੇ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਕਰਨੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਫੂਡ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਾਮਾਨ ਤਕ ਕਿਵੇਂ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਵਾਈਆਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਸਮੇਂ ਪਏਗੀ। ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਐਕਾਊਂਟ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਦੁਕਾਨਾਂ ਤੋਂ ਹੋਮ ਡਲਿਵਰੀ ਲਈ ਚੋਣ ਕਰਨ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ।
* ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਫੈਮਲੀ ਮੈਂਬਰਾ ਨੂੰ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਨੂੰ ਛੱਡ ਜਾਣ ਪਰ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣ ਜਿਥੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਚੁਕ ਲਵੋਗੇ।
* ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਫੈਮਲੀ ਨਾਲ ਫੋਨ ਜਾਂ ਸ਼ੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ।
* ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਨਾ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਸਫਲਤਾਪੂਰਬਕ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਐੱਕਟਿਵਿਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਿਜ਼ੀ ਰੱਖਿਆ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੁਕਿੰਗ, ਰੀਡਿੰਗ, ਆਨਲਾਈਨ ਲਰਨਿੰਗ ਅਤੇ ਫਿਲਮਾਂ ਵੇਖਨਾ।
* ਪੂਰੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਕਰਨੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੇਕ-ਸ਼ਿਫਟ ਕੈਲੰਡਰ, ਜਿਹੜਾ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਲਗੇ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਕੁੱਝ ਵੀ ਕਰੋਗੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗੇ ਕਿ ਅਗਾਊਂ ਯੋਜਨਾ ਬਨਾਣੀ ਸਹਾਇਕ ਹੋਏ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰੋਗੇ ਜੇਕਰ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਊਸਹੋਲਡ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਦੀ ਤਬੀਅਤ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਏ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਕਠਿਨਾਈਆਂ ਹੋਣਾ।
* ਯਾਦ ਰਹੇ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਐੱਕਟਿਵਟੀ ਤੁਹਾਡੇ ਭਲੇ ਵਾਸਤੇ ਉਦੋਂ ਹੀ ਚੰਗੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਤਬੀਅਤ ਚੰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਨਲਾਈਨ ਤੇ ਕਲਾਸਾਂ ਜਾਂ ਕੋਰਸਾਂ ਨੂੰ ਢੂੰਢੋ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹਲਕੀ ਐੱਕਸਰਸਾਈਜ਼ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਨ।
* ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਹਤਰੀ ਦਾ ਬਚਾਅ ਕਰਨਾ (ਬਿਹਤਰੀ ਦੇ 5 ਤਰੀਕੇ)
  + ਕੋਨੈੱਕਟ
  + ਬੀ ਐਕਟਿਵ
  + ਟੇਕ ਨੋਟਿਸ
  + ਲਰਨ
  + ਗਿਵ

ਸਪੋਰਟ ਬਬਲਜ਼

ਤੁਸੀਂ ਸਮਾਜਕ ਤੌਰ ਤੇ ਫੈਮਲੀ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਇਨਡੋਰਜ਼ ਨਹੀਂ ਮਿਲੋਗੇ ਜਦੋਂ ਤਕ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਊਸਹੋਲਡ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨਾ ਹੋਣ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ – ਜਾਂ ਬਬਲ ਨੂੰ ਸਪੋਰਟ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਸਪੋਰਟ ਬਬਲ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਜਿਥੇ ਇਕ ਹਾਊਸਹੋਲਡ ਦਾ ਇਕ ਬਾਲਗ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਹਾਊਸਹੋਲਡ ਨਾਲ ਜੁੜਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਸਪੋਰਟ ਵਾਲੇ ਹਾਊਸਹੋਲਡਜ਼ ਹਾਲੇ ਵੀ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਵਿਜ਼ਿਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਰਾਤੀਂ ਵੀ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇੱਕਠਿਆਂ ਆਊਟਡੋਰ ਜਨਤਕ ਥਾਂਵਾਂ ਨੂੰ ਵਿਜ਼ਿਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਸਪੋਰਟ ਬਬਲ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਬਲ ਦੇ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ।

ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵਿਜ਼ਿਟ ਕਰੋ : <https://www.gov.uk/guidance/making-a-support-bubble-with-another-household>

**ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰ ਸਕਨ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੋ?**

ਜੇਕਰ ਐੱਨ ਐੱਚ ਐੱਸ ਟੈੱਸਟ ਐਂਡ ਟਰੇਸ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੈੱਲਫ – ਆਈਸੋਲੇਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮਦਨੀ ਥੋੜੀ ਹੈ, ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮਦਨੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਏਗੀ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਟੈੱਸਟ ਐਂਡ ਟਰੇਸ ਸਪੋਰਟ ਪੇਮੈਂਟ ਸਕੀਮ ਥੱਲੇ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਸਰਕਾਰ ਕੋਲੋਂ £500 ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋਵੋਂ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਇਸ ਨੂੰ ਲੈਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋ:

* ਟੈੱਸਟ ਐਂਡ ਟਰੇਸ ਸਪੋਰਟ ਪੇਮੈਂਟ
* ਸਟੈਚੂਟਰੀ ਸਿਕ ਪੇ (ਐੱਸ ਐੱਸ ਪੀ)
* ਨਿਊ ਸਟਾਈਲ ਐਮਪਲੋਆਇਮੈਂਟ ਐਂਡ ਸਪੋਰਟ ਐਲਾਊਂਸ (ਈ ਐੱਸ ਏ)
* ਯੂਨੀਵਰਸਲ ਕਰੈਡਿਟ
* ਪੈਂਸ਼ਨ ਕਰੈਡਿਟ

ਟੈੱਸਟ ਐਂਡ ਟਰੇਸ ਸਪੋਰਟ ਪੇਮੈਂਟ

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਲੋਕਲ ਕੌਂਸਿਲ ਤੁਹਾਨੂੰ £500 ਦੇ ਸਕੇ ਜੇਕਰ :

* ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੈੱਲਫ ਆਈਸੋਲੇਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ
* ਤੁਸੀਂ ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ
* ਤੁਹਾਡੀ ਆਮਦਨੀ ਥੋੜੀ ਹੈ
* ਤੁਸੀਂ ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵੱਜੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮਦਨੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਏਗੀ।

ਐਪਲਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਜ਼ਿਟ ਕਰੋ : [www.leeds.gov.uk/coronavirus/self-isolation-support](https://www.leeds.gov.uk/coronavirus/self-isolation-support) । ਫਾਰਮ ਵਾਸਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ 0113 868 9859

**ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਜੁਰਮਾਨੇ**

ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈੱਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਤੋਂ ਬਾਦ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਐੱਨ ਐੱਚ ਐੱਸ ਟੈੱਸਟ ਐਂਡ ਟਰੇਸ ਸੰਪਰਕ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੈਲਫ-ਆਈਸੋਲੇਟ ਕਰਨ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿਤੇ ਹਨ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਅਤੇ ਸੈੱਲਫ-ਆਈਸੋਲੇਟ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੁਰਮਾਨਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਬੰਦੇ ਦੇ ਸਮਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ ਜਿਸ ਦੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈੱਸਟ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜਾਣ ਬੁੱਝ ਕਿ ਐੱਨ ਐੱਚ ਐੱਸ ਟੈੱਸਟ ਐਂਡ ਟਰੇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਹੁਤ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕਾਂ ਬਾਰੇ ਝੂਠੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣੀ ਵੀ ਇਕ ਜੁਰਮ ਹੋਏਗਾ।

**ਸਪੋਰਟ**

ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੇਧਾਂ ਦੀ ਪਾਲਨਾ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਕੇਅਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਐੱਨ ਐੱਚ ਐੱਸ ਦੀ

* **ਲੀਡਜ਼ ਸਿਟੀ ਕੌਂਸਿਲ ਕੋਵਿਡ-19 ਸਪੋਰਟ -****0113 376 0330**

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੈਲਫ ਆਈਸੋਲੇਟ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕੀ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਫੈਮਲੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਣ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸ਼ਾਪਿੰਗ, ਦਵਾਈਆਂ ਲਿਆਉਣ ਵਾਸਤੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਹਾਲ ਚਾਲ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸੋਮਵਾਰ – ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9-5 ਸ਼ਾਮੀਂ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਨਣ ਦੀਆਂ ਸਮਸਿਆਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਟੈੱਕਸਟ ਕਰੋ: 07480 632 471 (ਹਫਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ, ਸਵੇਰੇ 9-6 ਸ਼ਾਮੀਂ)

ਵੈਬਸਾਈਟ: <https://www.leeds.gov.uk/coronavirus>

* **ਲੀਡਜ਼ ਡਾਇਰੈੱਕਟਰੀ - 0113 378 4610**

ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਹਿਣ ਲਈ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੈੱਕ ਅਤੇ ਛਾਨ-ਬੀਣ ਕੀਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਥਾਨਕ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਅਤੇ ਟ੍ਰੇਡਜ਼ ਪੀਪਲ ਨਾਲ, ਨਾਲੇ ਸਥਾਨਕ ਐੱਕਟਿਵਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਈਵੈਂਟਸ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਪੋਰਟ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਵੀਕਡੇਅਜ਼: ਸਵੇਰੇ 9-5 ਸ਼ਾਮੀ

ਲੀਡਜ਼ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀਆਂ ਕਮਿਉਨਿਟੀਆਂ ਦੇ ਸੰਗਠਨ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਸਪੋਰਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ ਐੱਕਟਿਵਿਟੀ ਗਰੁੱਪਸ, ਲੰਚ ਕਲੱਬਜ਼, ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟ

ਵੈਬਸਾਈਟ: <https://www.leedsdirectory.org/>

* **ਮਾਈਂਡਵੈੱਲ**

ਇਸ ਹੱਬ ਵਿੱਚ ਭੰਡਾਰ, ਵਿਡੀਓਜ਼ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਲੀਡਜ਼ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਕੇਅਰ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਵੈਬਸਾਈਟ : <https://www.mindwell-leeds.org.uk/>

* **ਐੱਕਟਿਵ ਲੀਡਜ਼- 0113 378 3680**

ਲੀਡਜ਼ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਲੀਡਜ਼ ਸਿਟੀ ਕੌਂਸਿਲ ਦੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰਾਵਧਾਨ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ ਲਈਯਰ ਸੈਂਟਰ ਕਲਾਸਾਂ ਦੀ ਅਤੇ ਐੱਕਟਿਵਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਬੇਸਡ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੀ ਆਫਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਟ੍ਰੈਂਥ ਅਤੇ ਬੈਲੈਂਸ ਕਲਾਸਾਂ।

ਵੈਬਸਾਈਟ : <https://active.leeds.gov.uk>

* **ਹੋਮ ਪਲੱਸ (ਲੀਡਜ਼) - 0113 240 6009**

ਕੇਅਰ ਐਂਡ ਰਿਪੇਅਰ ਲੀਡਜ਼ ਗਰਾਉਂਡਵਰਕ ਨੀਊਈ ਅਤੇ ਏਜ ਯੂ ਕੇ ਲੀਡਜ਼ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਭਾਈਵਾਲੀ ਵਿੱਚ ਇਹੋ ਜਿਹਿਆਂ ਲਈ ਸਪੋਰਟ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਜਿਹੜੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਘਰ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਫਯੂਲ ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੀ ਲੋੜ ਵਾਲੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਖਤਰਿਆਂ ਕਾਰਣ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੁਤੰਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਵਾਸਤੇ ਸਲਾਹ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਵੈਬਸਾਈਟ : <https://care-repair-leeds.org.uk/>

* **ਵਨ ਯੂ ਲੀਡਜ਼- 0800 169 4219**

ਲੀਡਜ਼ ਵਿੱਚ ਹੈੱਲਦੀ ਲਿਵਿੰਗ ਸਰਵਿਸਿਜ਼-ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ ਸਪੋਰਟ ਫਾਰ ਸਟਾਪਿੰਗ ਸਮੋਕਿੰਗ, ਵੇਟ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ, ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਐੱਕਟਿਵ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣਾ

ਵੈਬਸਾਈਟ: <https://oneyouleeds.co.uk>

* **ਫਾਰਵਰਡ ਲੀਡਜ਼ - 0113 887 2477**

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਡੱਰਗ ਅਤੇ /ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਹਿਰ ਸਹਾਇਤਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਫਾਰਵਰਡਜ਼ ਲੀਡਜ਼

ਵੈਬਸਾਈਟ: [info@forwardleeds.co.uk](mailto:info@forwardleeds.co.uk)

* **ਕੇਅਰਰਜ਼ ਲੀਡਜ਼- 0113 380 4300**

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕੇਅਰਿੰਗ ਹਾਲਤ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਐੱਡਵਾਇਸ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9 ਤੋਂ 5 ਸ਼ਾਮੀਂ

ਵੈਬਸਾਈਟ: <https://www.carersleeds.org.uk/>

* **ਵੈੱਲਫੇਅਰ ਐੱਡਵਾਈਸ - 0113 376 0452**

ਵੈੱਲਫੇਅਰ ਰਾਈਟਸ ਲੀਡਜ਼ ਦੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮਦਨੀ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸੁਆਲ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਵੈਬਸਾਈਟ: <https://www.leeds.gov.uk/residents/council-tax-and-benefits/welfare-rights>

* **ਸੀ ਏ ਬੀ ਲੀਡਜ਼ - 0113 223 4400**

ਸਿਟੀਜ਼ੰਜ਼ ਐੱਡਵਾਈਸ ਬਿਊਰੋ ਲੌਡਜ਼ ਇਕ ਸਥਾਨਕ ਚੈਰਿਟੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਲੀਡਜ਼ ਅਤੇ ਆਸ ਪਾਸ ਦੇ ਇਕਾਲਿਆਂ ਦੇ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਨੁੰ ਮੁਫਤ ਗੁਪਤ ਅਤੇ ਸਤੁੰਤਰ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਤੇ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬੈਨੇਫਿਟਸ, ਟੈੱਕਸ ਕਰੈੱਡਿਟਸ, ਡੈੱਟ, ਹਾਊਸਿੰਗ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ।

ਵੈਬਸਾਈਟ: <https://www.citizensadvice.org.uk/local/leeds/>

* **ਕੋਨੈੱਕਟ ਹੈਲਪਲਾਈਨ- 0808 800 1212**

ਇਹ ਟੈਲੀਫੋਨ ਸਰਵਿਸ ਬਿਪਤਾ ਵਿੱਚ ਪਏ ਹੋਏ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਭਾਵਾਤਮਕ ਸਪੋਰਟ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਖੁਲਦੀ ਹੈ: ਸ਼ਾਮੀ 6 - 2 ਸਵੇਰੇ

ਵੈਬਸਾਈਟ: [www.lslcs.org.uk](http://www.lslcs.org.uk)

* **ਲਿੰਕਿਂਗ ਲੀਡਜ਼ - 0113 336 7612**

ਲੀਡਜ਼ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸ਼ੋਸ਼ਲ ਪਰੈੱਸਕਰਾਈਬਿੰਗ ਸਰਵਿਸ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਲਈ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਹ ਸਮੁੱਚੀ ਹੈੱਲਥ ਅਤੇ ਵੈੱਲਬੀਂਅਗ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਣ।

ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਵੀਰਵਾਰ: ਸਵੇਰੇ 9 ਤੋਂ 5 ਸ਼ਾਮੀਂ

ਵੈਬਸਾਈਟ : <https://www.commlinks.co.uk/?service=linking-leeds>

* **ਗਰੀਫ ਐਂਡ ਲਾਸ ਸਪੋਰਟ ਸਰਵਿਸ - 0808 1963833** ਜਾਂ [ਆਨਲਾਈਨ ਚੈਟ ਫਸਿਲਟੀ](https://www.griefandlosswyh.co.uk/)

ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਬੰਦੇ ਵਾਸਤੇ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਦੁਖ ਹੋਏ ਅਤੇ ਅਭਾਵ ਹੋਏ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਾਸਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਗੁਆ ਬੈਠਣ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਭਾਂਵੇਂ ਇਸ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਕਿਸੇ ਫੈਮਲੀ ਮੈਂਬਰ, ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਹੋਏ ਜਿਸ ਨੂੰ ਵੈੱਸਟ ਯੋਰਕਸ਼ਾਇਰ ਐਂਡ ਹੈਰੋਗੇਟ ਹੈੱਲਥ ਐਂਡ ਕੇਅਰ ਪਾਰਟਨਰਸ਼ਿਪ ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਏ।

ਵੈਬਸਾਈਟ: <https://www.griefandlosswyh.co.uk/>

* **ਲੀਡਜ਼ ਬਰੀਵਮੈਂਟ ਫੋਰਮ - 0113 225 3975**

ਇਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉੱਚਿਤ ਬਰੀਵਮੈਂਟ ਸਰਵਿਸ, ਸਥਾਨਕ ਜਾਂ ਰਾਸ਼ਟਰੀ, ਲਈ ਸਾਈਨਪੋਸਟਸ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਫਰੀ ਸਰਵਿਸ ਸੱਭ ਲਈ ਖੁਲੀ ਹੈ।

ਵੈਬਸਾਈਟ: <http://lbforum.org.uk/>