1. ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਇੰਗਲੈਂਡ (https://www.gov.uk/government/organisations/public-health-england)

ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ

ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ: ਸੰਭਾਵੀ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਦੀ ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ

24 ਮਾਰਚ 2020 ਨੂੰ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ

ਵਿਸ਼ਾ-ਸੂਚੀ

ਲੱਛਣ
ਮੁੱਖ ਸੁਨੇਹੇ
ਇਹ ਸੇਧ ਕਿਸਦੇ ਲਈ ਹੈ
ਜੇ ਸਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਕੀ ਸਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ?
ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ
ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ, ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ
ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਰਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ
ਜੇ ਲਾਗ ਹੋਣ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਰਹੇ ਹੋ
ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਕੂੜੇ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ
ਲਾਂਡਰੀ
ਬਿਹਤਰ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ
ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਧੋਵੋ
ਆਪਣੀਆਂ ਖੰਘਾਂ ਅਤੇ ਛਿੱਕਾਂ ਨੂੰ ਢੱਕੋ
ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਮਾਸਕ
ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਨਾ ਬੁਲਾਓ
ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਹਨ
ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਿਆਂ ਆਪਣੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ
ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ-ਇਕੱਲਤਾ ਨੂੰ ਸਮਾਪਤ ਕਰਨਾ

© ਕ੍ਰਾਊਨ ਕਾਪੀਰਾਈਟ 2020

ਇਹ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਓਪਨ ਗਵਰਨਮੈਂਟ ਲਾਇਸੈਂਸ v3.0 ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਦੇ ਅਧੀਨ ਲਾਇਸੰਸਸ਼ੁਦਾ ਹੈ, ਸਿਵਾਏ ਉਸਦੇ ਜਿੱਥੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਲਾਇਸੈਂਸ ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਲਈ, nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence/version/3 (https://www.nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence/version/3) 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਇਸ ਪਤੇ 'ਤੇ ਲਿਖੋ: Information Policy Team, The National Archives, Kew, London TW9 4DU, ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਕਰੋ: psi@nationalarchives.gsi.gov.uk.

ਜਿੱਥੇ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਤੀਜੀ ਧਿਰ ਦੀ ਕਾਪੀਰਾਈਟ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਹੈ ਉੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਾਪੀਰਾਈਟ ਧਾਰਕਾਂ ਤੋਂ ਇਜਾਜ਼ਤ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।

ਇਹ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਇੱਥੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ: https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance/stay-at-home-guidance-for-households-with-possible-coronavirus-covid-19-infection

ਲੱਛਣ

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਲੱਛਣ ਹਨ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ ਹੋਣਾ:

- ਨਵੀਂ ਨਿਰੰਤਰ ਖੰਘ ਅਤੇ/ਜਾਂ
- ਉੱਚ ਬੁਖ਼ਾਰ

ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਹਲਕੀ ਜਿਹੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਵੇਗੀ।

ਮੁੱਖ ਸੁਨੇਹੇ

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਿਮਾਰੀ (COVID-19) ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਹਲਕੇ ਹੀ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ **7 ਦਿਨ** ਤੱਕ ਘਰ ਰਹੋ। (ਹੇਠਾਂ ਇਕੱਲਤਾ ਨੂੰ ਸਮਾਪਤ ਕਰਨਾ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ)
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿਚ ਪਹਿਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ ਜਿਸਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋਏ ਸਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ 7 ਦਿਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ, ਪਰ ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ, ਜੋ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ **14 ਦਿਨ** ਲਈ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। 14 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਉਸ ਦਿਨ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਬਿਮਾਰ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਵਿਆਖਿਆ ਡਾਇਆਗ੍ਰਾਮ (https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/873359/Stay_at_home_guidance_diagram.pdf) ਦੇਖੋ
- ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਜੋ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣ ਤੋਂ 7 ਦਿਨ ਤੱਕ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰੁਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਚਾਹੇ ਉਹ ਅਸਲ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਇਕੱਲਤਾ ਮਿਆਦ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਹਨ। ਹੇਠਾਂ ਇਕੱਲਤਾ ਨੂੰ ਸਮਾਪਤ ਕਰਨਾ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਵਿਆਖਿਆ ਡਾਇਆਗ੍ਰਾਮ (https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/873359/Stay_at_home_guidance_diagram.pdf) ਦੇਖੋ
- ਇਹ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕੋ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਲਾਗ ਦੇਣਗੇ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਲਾਗ ਹੋਵੇਗੀ। 14 ਦਿਨਾਂ ਤਕ ਘਰ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਪਰਿਵਾਰ ਦੁਆਰਾ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਣ ਵਾਲੀ ਲਾਗ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਜਾਵੇਗੀ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ) ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰਕ-ਇਕੱਲਤਾ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ, ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਲਈ ਭੇਜ ਦਿਓ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਲਿਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ:
  - ਕਿਸੇ ਜੀਪੀ ਦੀ ਸਰਜਰੀ, ਫਾਰਮੇਸੀ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ **ਨਾ** ਜਾਓ
  - ਤੁਹਾਨੂੰ 111 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਇਹ ਦੱਸਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ
  - ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ 20 ਸਕਿੰਟ ਲਈ, ਹਰ ਵਾਰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਹੈਂਡ ਸੈਨਿਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ 7 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ NHS 111 ਆਨਲਾਈਨ (https://111.nhs.uk) ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਸੇਵਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ NHS 111 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਡਾਕਟਰੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਈ 999 ਡਾਇਲ ਕਰੋ

ਇਹ ਸੇਧ ਕਿਸਦੇ ਲਈ ਹੈ

ਇਹ ਸਲਾਹ ਇਹਨਾਂ ਲਈ ਹੈ:

- ਉਹ ਲੋਕ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜੋ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋਏ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੱਕ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

- ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਲੋਕ, ਜੋ ਸ਼ਾਇਦ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋਏ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਜੇ ਸਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਕੀ ਸਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ

ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਲੱਛਣਾਂ, ਜੋ ਸ਼ਾਇਦ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਘਰ ਰਹਿਣ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਦੋਸਤਾਂ, ਵਿਆਪਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਅਤੇ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸਭ ਤੋਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ।

ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 7 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ (ਹੇਠਾਂ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਨੂੰ ਸਮਾਪਤ ਕਰਨਾ ਦੇਖੋ)। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਲਾਗ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਘਟ ਜਾਵੇਗਾ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜੋ ਸ਼ਾਇਦ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਘਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ 14 ਦਿਨ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ (ਹੇਠਾਂ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਨੂੰ ਸਮਾਪਤ ਕਰਨਾ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ)। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਅਤੇ ਉਹ ਵੀ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਦੂਰੀ 'ਤੇ। 14 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਉਸ ਦਿਨ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਬਿਮਾਰ ਹੋਇਆ ਸੀ।

ਜੇ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਮਾਨ ਲੈਣ ਲਈ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਮਾਜਕ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹ ਸਭ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕੋ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਲਾਗ ਦੇਣਗੇ ਜਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਲਾਗ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। 14 ਦਿਨਾਂ ਤਕ ਘਰ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਪਰਿਵਾਰ ਦੁਆਰਾ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਣ ਵਾਲੀ ਲਾਗ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਜਾਵੇਗੀ।

ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾਜਨਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕੁਝ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਸੌਖਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਅੱਗੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਪੂਰੇ 7 ਜਾਂ 14 ਦਿਨਾਂ ਤਕ ਘਰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ
- ਆਪਣੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮੰਗੋ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਫਲਤਾ ਨਾਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਲੋੜ ਹੈ
- ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਅਤੇ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਪਲਾਈਆਂ ਤਕ ਕਿਵੇਂ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਮਿਆਦ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਲੋੜ ਹੋਏਗੀ
- ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਨਲਾਈਨ ਆਰਡਰ ਕਰੋ, ਪਰ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਛੱਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਥੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਫੋਨ 'ਤੇ ਜਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਰਾਹੀਂ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ
- ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਵੇਲੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਘਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਮਿਆਦ ਨੂੰ ਸਫਲਤਾ ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ, ਪੜ੍ਹਨ, ਆਨਲਾਈਨ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਨ ਅਤੇ ਫਿਲਮਾਂ ਦੇਖਣ ਵਰਗੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਅਸਤ ਰੱਖਿਆ ਹੈ
- ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਕਲੰਡਰ 'ਤੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਵੀ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰੋਗੇ, ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਜੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤਬੀਅਤ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਣੀ

- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ, ਤਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਡੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਵਧੀਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਨਲਾਈਨ ਕਲਾਸਾਂ ਜਾਂ ਕੋਰਸਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹਲਕੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ, ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ

ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਘਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੰਮ, ਸਕੂਲ, ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ **ਨਾ** ਜਾਓ, ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਜਾਂ ਟੈਕਸੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ **ਨਾ** ਕਰੋ।

ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਅਤੇ ਉਹ ਵੀ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਦੂਰੀ 'ਤੇ। 14 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਉਸ ਦਿਨ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਬਿਮਾਰ ਹੋਇਆ ਸੀ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰਿਆਨਾ ਖਰੀਦਣ, ਹੋਰ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਲੈਣ, ਜਾਂ ਕੁੱਤੇ ਨੂੰ ਘੁੰਮਾਉਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਵਿਕਲਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਦਵਾਈ ਮੰਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਆਨਲਾਈਨ ਵੀ ਆਰਡਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਨਲਾਈਨ ਆਰਡਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਡਿਲੀਵਰੀ ਡ੍ਰਾਈਵਰਾਂ ਨੂੰ ਵਸਤੂਆਂ ਬਾਹਰ ਛੱਡਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਡਿਲੀਵਰੀ ਡ੍ਰਾਈਵਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰਮਚਾਰੀ ਹੋ ਅਤੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਕ ਐਂਡ ਪੈਨਸ਼ਨਜ਼ ਵਿਭਾਗ ਦੁਆਰਾ ਇਸ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ (https://www.gov.uk/government/publications/guidance-to-employers-andbusinesses-about-covid-19/covid-19-guidance-for-employees) ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਲਵੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ

ਇਸ ਸਲਾਹ ਦੀ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ, ਹਾਲਾਂਕਿ, ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਸਾਰੇ ਉਪਾਅ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ।

ਅਸੀਂ ਹੁਣ ਤਕ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦਾ ਬੱਚਿਆਂ 'ਤੇ ਘੱਟ ਗੰਭੀਰ ਅਸਰ ਹੋਇਆ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਇਸ ਸੇਧ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਰਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਦੁਆਰਾ ਸਾਂਝੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਰਸੋਈ, ਬਾਥਰੂਮ ਅਤੇ ਬੈਠਣ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਸਾਂਝੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਵਾਦਾਰ ਰੱਖੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ 2 ਮੀਟਰ (3 ਕਦਮ) ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਜਿਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਵੱਖਰੇ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਸੌਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਜੇ ਉਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਾਕੀ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਬਾਥਰੂਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਤੌਲੀਏ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਨਹਾਉਣ ਜਾਂ ਸ਼ਾਵਰ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਕਾਉਣ ਲਈ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਟਾਇਲਟ ਅਤੇ ਬਾਥਰੂਮ ਸਾਂਝੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਵਾਰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਉਹਨਾਂ ਸਤ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੂੰਝਣਾ ਜਿਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਆਏ ਹੋ)। ਇੱਕ ਹੋਰ ਸੁਝਾਅ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਨਹਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਰਸੋਈ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਉਹ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ। ਜੇ ਉਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਵਾਪਸ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਲੈ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਡਿਸ਼ਵਾਸ਼ਰ ਹੈ, ਤਾਂ

ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਵਰਤੀ ਗਈ ਕਰੌਕਰੀ ਅਤੇ ਕਟਲਰੀ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੁਕਾਉਣ ਲਈ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜੇ ਇਹ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਮ ਧੋਣ ਵਾਲੇ ਤਰਲ ਅਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਕਾਓ। ਜੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਭਾਂਡੇ ਵਰਤ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਕਾਉਣ ਲਈ ਵੱਖਰੇ ਤੌਲੀਏ (ਟੀ ਟਾਵਲ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।

ਅਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਸੇਧ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਛੂਹਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਲਾਗ ਹੋਣ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਰਹੇ ਹੋ

ਫਿਲਹਾਲ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਵਾਇਰਸ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲਾਗ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੈਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚਲੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ। ਮੌਜੂਦਾ ਸਬੂਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। 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 ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਟੈਲੀਫੋਨ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਿਡਵਾਈਫ, ਹੈਲਥ ਵਿਜ਼ਿਟਰ ਜਾਂ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਮੈਂਬਰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਜਾਂ ਕੱਢਿਆ ਗਿਆ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰੇਕ ਵਾਰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਪਕਰਣ ਨੂੰ ਕਿਟਾਣੂਮੁਕਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। 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 ਵੈੱਬਸਾਈਟ (https://www.rcog.org.uk/en/guidelines-research-services/guidelines/coronavirus-pregnancy/covid-19-virus-infection-andpregnancy/) 'ਤੇ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਕੂੜੇ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ

ਸਫਾਈ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਮ ਘਰੇਲੂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਅਤੇ ਬਲੀਚ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਤ੍ਹਾ 'ਤੇ ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੋਣਗੇ। ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਹੈਂਡਲਾਂ, ਹੈਂਡਰੇਲਾਂ, ਰਿਮੋਟ ਕੰਟਰੋਲਾਂ ਅਤੇ ਮੇਜ਼ ਦੀਆਂ ਉਪਰਲੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਅਕਸਰ ਛੂਹੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬਜ਼ੁਰਗ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ।

ਨਿੱਜੀ ਕਚਰੇ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਰਤੇ ਗਏ ਟਿਸ਼ੂ) ਅਤੇ ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਸਫਾਈ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਕੂੜੇ ਦੇ ਬੈਗਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਟੋਰ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬੈਗ ਇੱਕ ਹੋਰ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਦੂਜੇ ਕੂੜੇ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਰੱਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਆਮ ਬਾਹਰੀ ਘਰੇਲੂ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 72 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਘਰ ਦੇ ਬਾਕੀ ਕੂੜੇ ਨੂੰ ਆਮ ਵਾਂਗ ਨਿਪਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਲਾਂਡਰੀ

ਹਵਾ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ, ਗੰਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਝਟਕੇ ਨਾਲ ਨਾ ਛੰਡੋ।

ਆਈਟਮਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਢੁਕਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਧੋਵੋ। ਸਾਰੇ ਗੰਦੇ ਕੱਪੜੇ ਇੱਕੋ ਲੋਡ ਵਿੱਚ ਧੋਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਵਾਸ਼ਿੰਗ ਮਸ਼ੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ 7 ਦਿਨਾਂ (ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਇਕੱਲਤਾ ਲਈ) ਜਾਂ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਇਕੱਲਤਾ ਮਿਆਦ (ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ) ਖਤਮ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਅਦ 72 ਘੰਟੇ ਉਡੀਕ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਲਾਂਡਰੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਜਨਤਕ ਲਾਂਡਰੇਟ ਵਿੱਚ ਲਿਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਬਿਹਤਰ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪਾਣੀ ਪੀਓ; ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕਾਫ਼ੀ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਰੰਗ ਸਾਫ ਪੀਲੇਪਣ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੁਝ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ ਵਰਗੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਪੈਕਟ ਜਾਂ ਲੇਬਲ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਲਵੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਘਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੈਂਬਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਿਗੜ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਵੋ। ਜੇ ਇਹ ਕੋਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ NHS 111 ਆਨਲਾਈਨ (https://111.nhs.uk/) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ NHS 111 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ 999 ਡਾਇਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਾਲ ਹੈਂਡਲਰ ਜਾਂ ਆਪਰੇਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਵਿੱਚ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰੱਦ ਕਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਮਿਆਦ ਦੌਰਾਨ ਬੁਲਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵੱਖਰੇ ਹੋ ਕੇ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸੰਪਰਕ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਪੀ, ਸਥਾਨਕ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਬਾਹਰੀ ਮਰੀਜ਼ ਸੇਵਾ) ਦੁਆਰਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੇ ਗਏ ਨੰਬਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹਨ ਤਾਂ NHS 111 ਆਨਲਾਈਨ (https://111.nhs.uk/) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ NHS 111 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਧੋਵੋ

ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ 20 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋ ਕੇ ਜਾਂ ਹੈਂਡ ਸੈਨਿਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਇਹ ਕਦਮ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਲਾਗ ਲੱਗਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਹੈ।

ਆਪਣੀਆਂ ਖੰਘਾਂ ਅਤੇ ਛਿੱਕਾਂ ਨੂੰ ਢੱਕੋ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖੰਘਦੇ ਜਾਂ ਛਿੱਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨਾਲ ਢੱਕੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਕੂਹਣੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਛਿੱਕੋ, ਨਾ ਕਿ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ।

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। ਫਿਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਕੂੜੇ ਦੇ ਥੈਲੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟੋ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਹੈਂਡ ਸੈਨਿਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਮਾਸਕ

ਅਸੀਂ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਲਾਗ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕੇ ਵਜੋਂ ਵਰਤਣ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਮਾਸਕ ਕਲੀਨਿਕਲ ਸਥਾਨਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਸਥਾਨਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਲਾਭ ਹੋਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਸਬੂਤ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਨਾ ਬੁਲਾਓ

ਸਮਾਜਕ ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੋਰ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਲਈ ਸੱਦਾ ਜਾਂ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਾ ਦਿਓ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਫੋਨ ਜਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਆਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਲਾਗ ਲੱਗਣ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਮਾਸਕ ਅਤੇ ਦਸਤਾਨੇ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਹਨ

ਇਸ ਸਮੇਂ, ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕੁੱਤਿਆਂ ਅਤੇ ਬਿੱਲੀਆਂ ਵਰਗੇ ਸਾਥੀ ਜਾਨਵਰ/ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਲਾਗ-ਗ੍ਰਸਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਿਆਂ ਆਪਣੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ

ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਨਿਰਾਸ਼ਾਜਨਕ ਅਤੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਕੱਲਤਾ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ 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।

ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। ਫੋਨ ਜਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੋ। ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਰੋਤ ਵੀ ਹਨ ਜੋ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਵਰੀ ਮਾਇੰਡ ਮੈਟਰਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ (https://www.nhs.uk/oneyou/every-mindmatters/)।

ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਵੇਲੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਲਈ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਘਰ ਰਹਿਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ, ਪੜ੍ਹਨ, ਆਨਲਾਈਨ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਨ ਅਤੇ ਫਿਲਮਾਂ ਦੇਖਣ ਵਰਗੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਅਸਤ ਰੱਖਿਆ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਾਫ਼ੀ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਜਾਂ ਬਗੀਚੇ ਵਿੱਚ ਹਲਕੀ ਕਸਰਤ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਾਉਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਜੋ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਉਹ ਇੰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ। ਉਮੀਦ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਫਲੂ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ। ਪਰ ਕੁਝ ਲੋਕ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹਨ, ਅਤੇ ਖ਼ਾਸਕਰ ਬਜ਼ੁਰਗ ਅਤੇ ਕੁਝ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ। ਘਰ ਰਹਿ ਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਨਾਲ ਹੀ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ NHS 'ਤੇ ਲੋੜ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਨਾ ਪਵੇ।

ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ-ਇਕੱਲਤਾ ਨੂੰ ਸਮਾਪਤ ਕਰਨਾ

ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ 7 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਸਮਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। 7 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਉਸ ਦਿਨ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਬੀਮਾਰ ਹੋਏ ਸੀ

ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਕੱਲਤਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਘਰ ਦੇ ਉਹ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰ ਜੋ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, 14 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਪਰਿਵਾਰਕ-ਇਕੱਲਤਾ ਨੂੰ ਸਮਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। 14 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਉਸ ਦਿਨ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬਿਮਾਰੀ, ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਪਹਿਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ ਸੀ। ਚੌਦਾਂ ਦਿਨ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਹੋਣ ਦੀ ਮਿਆਦ ਹੈ; ਜੋ ਲੋਕ 14 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

7 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ, ਜੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਪਹਿਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਤਾਪ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੀ ਆਮ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਪਰਿਵਾਰਕ-ਇਕੱਲਤਾ ਮਿਆਦ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਉਸੇ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ - ਭਾਵ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੇ 7 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ, ਜੇ ਉਹ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਮ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਕਿਸੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਪਰਿਵਾਰਕ-ਇਕੱਲਤਾ ਮਿਆਦ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ 13ਵੇਂ ਜਾਂ 14ਵੇਂ ਦਿਨ) **ਤਾਂ ਇਕੱਲਤਾ ਦੀ ਮਿਆਦ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਨਵੇਂ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ 7 ਦਿਨ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਪਵੇਗਾ।** 14 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਪਰਿਵਾਰਕ-ਇਕੱਲਤਾ ਮਿਆਦ ਨੇ ਲਾਗ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਘਟਾ ਦਿੱਤਾ ਹੋਵੇਗਾ ਜੋ ਬਾਕੀ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰ ਅੱਗੇ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਪੂਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਇਕੱਲਤਾ ਦੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਚਾਲੂ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਨੇ ਇੱਕ ਉੱਚ ਪੱਧਰੀ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਸ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੱਖਰਾ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੀ ਵਾਧੂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਿਲੇਗੀ।

14 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਦੇ ਅੰਤ 'ਤੇ, ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਮੈਂਬਰ ਜਿਹੜਾ ਬਿਮਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਕੱਲਤਾ ਨੂੰ ਛੱਡ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਦੇ ਕੋਈ ਸੰਕੇਤ ਨਹੀਂ ਹੋਏ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਲਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ NHS 111 ਆਨਲਾਈਨ (https://111.nhs.uk) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ NHS 111 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੀ ਲਾਗ ਸਾਫ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਖੰਘ ਕਈ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਿਰਫ ਲਗਾਤਾਰ ਖੰਘ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ 7 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕੱਲਾ ਰੱਖਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।