

## ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਬਗ਼ੈਰ ਭੁਗਤਾਨ ਤੋਂ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਸਬੰਧੀ ਸੇਧ

ਇਹ ਸੇਧ ਅਜਿਹੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਇੱਕ ਦੋਸਤ ਦੀ ਬਗ਼ੈਰ ਭੁਗਤਾਨ ਤੋਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਸ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਤੋਂ ਬਗ਼ੈਰ ਹਾਲਾਤ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਇਹ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ-ਭਰ ਦੀ ਸਿਹਤ-ਸਮੱਸਿਆ, ਬਿਮਾਰੀ (ਡਿਮੈਨਸ਼ੀਆ ਸਮੇਤ), ਅਸਮਰੱਥਾ, ਗੰਭੀਰ ਸੱਟ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਜਾਂ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਲਤ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਸੇਧ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦੇਖਭਾਲ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (ਕੋਵਿਡ-19) ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਿਖੇ ਜਾਣ ਸਮੇਂ (27 ਅਗਸਤ 2020) ਸਹੀ ਸੀ।

### ਵਿਸ਼ਾ-ਸੂਚੀ

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਕਲਿਨਿਕਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਹੜੇ 'ਕਮਜ਼ੋਰ ਸਮੂਹ' ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਹੜੇ 'ਬੇਹਦ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸਮੂਹ' ਹਨ?	3
ਆਮ ਸਲਾਹ	3
ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵੱਲੋਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨੀ	4
ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ ਜੋ ਕਲਿਨਿਕਲ ਤੌਰ 'ਤੇ 'ਬੇਹਦ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸਮੂਹ' ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ	5
ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਭੁਗਤਾਨ ਲੈ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਆਮ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਦੇ ਘਰ ਆਉਣ ਅਤੇ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਜੋ ਜੋਖਮ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ	6
ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗਜ਼ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ ਕਪੜੇ (PPE)	6
ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪਹਿਨਣੀ	6
ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਅਰ ਹੋਮ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ	7
ਹੋਰਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣੀ	7
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਬਦਲਵੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਤੱਕ ਫੈਰੀ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨੀ	8
ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਾਂ ਜੋ ਸਵੈ-ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ	8
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਵੈ-ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨਾਂ ਲੈਣੀਆਂ	8
ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ	9
ਕਿਸੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਸਵੱਛਤਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ	10
ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਹਿਫ਼ਾਜ਼ਤ (ਸ਼ੀਲਡਿੰਗ) ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ	11
ਜੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਫੈਲਾਵ ਵਧਦਾ ਹੈ	11
ਸਥਾਨਕ ਪਾਬੰਦੀਆਂ	11

## ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਕਲਿਨਿਕਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਹੜੇ 'ਕਮਜ਼ੋਰ ਸਮੂਹ' ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਹੜੇ 'ਬੇਹਦ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸਮੂਹ' ਹਨ?

ਕਲਿਨਿਕਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਉਹ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਉਮਰ 70 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ (ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਿਹਤ-ਸਮੱਸਿਆ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤੇ ਬਗ਼ੈਰ)
- 70 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਚਿਤ, ਲੁਕਵੀਂ ਸਿਹਤ-ਸਮੱਸਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਬਾਲਗ਼ਾਂ ਲਈ, ਇਸ ਦਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਰਥ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਆਧਾਰਾਂ ਕਰਕੇ ਹਰ ਸਾਲ ਇੱਕ ਬਾਲਗ਼ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਹਦਾਇਤ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ);
- ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ।

ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਦੇ ਡਿਮੈਨਸ਼ੀਆ ਰੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਵਾਇਰਸ ਹੋਣ ਦਾ ਵਧਿਆ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕਲਿਨਿਕਲ ਸਿਹਤ-ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਵਧਿਆ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਇੱਥੇ ਅਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ [ਕਲਿਨਿਕਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੇਹਦ ਕਮਜ਼ੋਰ \(ਹਿਫ਼ਾਜ਼ਤ ਕੀਤੇ\) ਸਮੂਹਾਂ ਲਈ ਸੇਧ](#)।

ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ, ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

### ਆਮ ਸਲਾਹ

ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਤਿਆਰੀ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ ਤਾਂ ਫੇਰ ਉੱਥੇ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਵੱਛਤਾ ਬਾਰੇ [NHS ਵੈਬਸਾਈਟ](#) 'ਤੇ ਸੇਧ ਦੇਖੋ।

ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ, ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉੱਥੇ ਵਰਤਣ ਲਈ ਇੱਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੇ ਇੱਛੁਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਹੋਰਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਤੋਂ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਥਿਤੀ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਇਹ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ, ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਢੁਕਵੀਂ ਇੱਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗਾ:

- ਤੁਸੀਂ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਦਾ ਨਾਮ ਅਤੇ ਪਤਾ ਅਤੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ;
- ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਮ ਅਤੇ ਪਤਾ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ;
- ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਸ ਨਾਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ;
- ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਲੋਂ ਲਈ ਜਾ ਰਹੀ ਕਿਸੇ ਦਵਾਈ ਦੇ ਵੇਰਵੇ;
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਾਰੀ ਇਲਾਜ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ;
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਡਾਕਟਰੀ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ;
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀ.ਪੀ. ਅਤੇ ਫਾਰਮੇਸੀ ਦੇ ਵੇਰਵੇ
- ਕੋਈ ਵੀ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜੋ ਉਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਯੋਜਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਯੋਜਨਾ ਦੇਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਅਗਲੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ [ਕੋਅਰਰਜ਼ ਯੂ.ਕੇ.](#) 'ਤੇ ਦੇਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਾਰੇ ਲਈ ਇੰਤਜਾਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਇੰਤਜਾਮ ਦੇ ਅਸਫਲ ਹੋਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ [ਲੋਕਲ ਅਥਾਰਟੀ](#) ਜਾਂ [ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ](#) ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਕਰਵਾਉਣੀ ਤਸੱਲੀ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਹਾਇਤਾ ਸੰਗਠਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਵੀ ਸਹਾਈ

ਹੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਅਚਨਚੇਤੀ ਯੋਜਨਾ ਨਾਲ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ [ਕੇਅਰਰਜ਼ ਯੂ.ਕੇ.](#) 'ਤੇ ਸਥਾਨਕ ਦੇਖਭਾਲ ਸੰਗਠਨਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ [ਕੇਅਰਰਜ਼ ਟਰੱਸਟ ਵੈਬਸਾਈਟ](#) 'ਤੇ ਵੀ ਸਥਾਨਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

### ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵੱਲੋਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨੀ

GOV.UK 'ਤੇ ਘੋਸ਼ਣਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਬਾਰੇ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਂਦੇ ਰਹੋ ਅਤੇ [ਚੇਕਸ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ \(ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ\) ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਸੇਧ](#) ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਤਾਜ਼ਾ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਕਿ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਸਮੁੱਚੇ ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਸੈਨੇਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਰਹੋ ਹੋ, ਜਾਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਘਰ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹੋ, (ਜਾਂ) ਜੇਕਰ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ।

### ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ ਜੋ ਕਲਿਨਿਕਲ ਤੌਰ 'ਤੇ 'ਬੇਹਦ ਕਮਜ਼ੋਰ' ਹੈ

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਤੋਂ [ਕਲਿਨਿਕਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੇਹਦ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੇਧ](#) ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੇਰਵੇ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ 1 ਅਗਸਤ 2020 ਤੋਂ ਇਸ ਸੇਧ ਨੂੰ ਸਮਾਪਤ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੁਣ ਆਪਣੇ ਜੀ.ਪੀ. ਜਾਂ ਮਾਹਰ-ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਸਬੰਧੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰਕ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਧੋਵੋ;
- ਦੁਕਾਨਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬੰਦ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਢਕ ਕੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ;
- ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਹੋਰਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦਰਮਿਆਨ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਜਾਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਮੀਟਰ ਦਾ ਫਾਸਲਾ (6 ਫੁੱਟ ਜਾਂ ਲਗਭਗ ਡਬਲ ਬੈਂਡ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਜਿੰਨਾ) ਬਣਾਓ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਦੀ ਕਲਿਨਿਕਲ ਤੌਰ 'ਤੇ 'ਬੇਹਦ ਕਮਜ਼ੋਰ' ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਸਾਨ ਕਦਮਾਂ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਸਿਰਫ ਜ਼ਰੂਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਹਾਉਣਾ-ਧੋਣਾ, ਦਵਾਈ ਦੇਣੀ, ਕਪੜੇ ਪਹਿਨਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣਾ;
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਘਰ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਧੋਵੋ, ਜਾਂ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਸੈਨੇਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ;
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖੰਘਦੇ ਜਾਂ ਛਿੱਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਟਿਸ਼ੂ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ (ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ) ਨਾਲ ਢਕੋ;
- ਵਰਤੋਂ ਗਏ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋ ਲਓ;
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਨਾ ਜਾਵੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਬਦਲਵੇਂ ਇੰਤਜਾਮ ਕਰੋ;
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰੋ ਕਿ ਜੇ ਉਹ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, [NHS 111 ਆਨੱਲਾਈਨ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਸਰਵਿਸ](#) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ NHS 111 ਦੇ ਨੰਬਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਮੁੱਖਤਾ ਨਾਲ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਲਗਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ [ਕੇਅਰਰਜ਼ ਯੂ.ਕੇ.](#) ਤੋਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਅਗਲੇਰੀ ਸਲਾਹ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰੋ।

### ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਭੁਗਤਾਨ ਲੈ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਆਮ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਦੇ ਘਰ ਆਉਣ ਅਤੇ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਜੋ ਜੋਖਮ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹੋਮ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਲਈ ਸੇਧ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸਵੱਛਤਾ ਦੇ ਢੁਕਵੇਂ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਉਹ ਚੰਗੀ ਸਵੱਛਤਾ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਇੱਕ ਸੰਗਠਨ ਤੋਂ ਨਿਯਮਿਤ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੋਕਲ ਅਥਾਰਟੀ ਵੱਲੋਂ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲੋਂ ਖੁਦ ਭੁਗਤਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਘਟਾ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਸਹਿਮਤੀ ਬਣਾਓ।

ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ [ਸੇਧ](#) (ਮਿਸਾਲ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਦਰਮਿਆਨ ਫਾਸਲਾ ਬਣਾਉਣਾ) ਅਤਿਰਿਕਤ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵੱਲੋਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਾਸਤੇ ਮਦਦ ਲਈ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।

### ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ ਕਪੜੇ (PPE)

ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਤੱਕ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ ਸਾਜ਼-ਸਮਾਨ (PPE) ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਜੀ.ਪੀ. ਜਾਂ ਇੱਕ ਨਰਸ ਵਰਗ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਵੱਲੋਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਸੇਧ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਬਾਰੇ [ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਪ੍ਰਤੀ ਕਲਿਨਿਕਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੇਹਦ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਸੇਧ](#) ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਸਰਕਾਰ ਲਗਾਤਾਰ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ [ਸੇਧ](#) ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਹੋ ਸਕੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸੇਧ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।

### ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ ਕਪੜੇ (PPE)

ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੰਦ ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਚਿਹਰਾ ਢਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪਹਿਨਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ (ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਦਰਮਿਆਨ ਫਾਸਲਾ ਬਣਾਉਣਾ) ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੇ। [ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਬਾਰੇ ਸੇਧ GOV.UK 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ](#)। ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਨਤਕ ਟਰਾਂਸਪੋਰਟ 'ਤੇ ਅਤੇ ਦੁਕਾਨਾਂ ਉੱਤੇ ਜਾਣ ਸਮੇਂ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪਹਿਨਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪਹਿਨਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਪਰ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤੋਂ ਛੇਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਜਾਂ ਅਜਿਹੀ ਅਸਮਰੱਥਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਨੂੰ ਪਹਿਨਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵਰਤਣਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਨਣ ਅਤੇ ਉਤਾਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ [ਘਰ ਵਿੱਚ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ](#)। ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਢਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

### ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਕੇਅਰ ਹੋਮ ਵਿੱਚ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਸਨੀਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਥਾਨਕ ਇੰਤਜਾਮ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਕੇਅਰ ਹੋਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ [ਮਿਲਣ ਲਈ ਜਾਣ ਸਮੇਂ ਕੇਅਰ ਹੋਮ ਤੋਂ ਸੇਧ](#) ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

### ਹੋਰਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣੀ

ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵੱਲੋਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦੇ ਹੋ। ਅਜਿਹਾ ਮੌਜੂਦਾ ਸਮੇਂ ਵਾਧੂ ਦਬਾਅ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਰਿਸਪਾਇਟ ਕੇਅਰ ਵਰਗੀ ਸਹਾਇਤਾ ਤੱਕ ਘਟੀ ਹੋਈ ਪਹੁੰਚ ਕਰਕੇ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ

ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ [ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਸਬੰਧੀ ਸੇਧ](#) ਅਤੇ [ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਵਾਸਤੇ ਸੇਧ](#) ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਵੈ-ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ [ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਛਿੜਨ ਦੌਰਾਨ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ](#) ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਸੇਧ ਹੈ।

ਸੁਝਾਅਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣੀ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਨਜਿੱਠਣਾ, ਅਤੇ ਸਾਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਬਿਹਤਰ ਨੀਂਦ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਇੰਗਲੈਂਡ (PHE) ਤੋਂ [ਕਸਰਤਾਂ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ](#) ਦੇ ਸੁਝਾਅਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡਿਮੈਨਸ਼ੀਆ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ [ਇੱਥੇ](#) ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਨੈੱਟਵਰਕਾਂ ਰਾਹੀਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਨੂੰ ਵਰਤੋ। ਆਪਣੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਫੋਨ 'ਤੇ, ਪੋਸਟ ਰਾਹੀਂ, ਜਾਂ ਆੱਨਲਾਈਨ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋਗੇ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰੂਟੀਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਸਹਾਈ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ ਹਨ ਜੋ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ [ਐਵਰੀ ਮਾਇੰਡ ਮੈਟਰ \(ਹਰੇਕ ਰਾਏ ਅਹਿਮੀਅਤ ਰੱਖਦੀ ਹੈ\) ਵੈਬਸਾਈਟ](#)।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕੇ ਆਪਣੇ ਹੋਰਨਾਂ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ ਠੀਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਤੁਸੀਂ ਆਖਰ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ [NHS ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਵਾਲੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ](#) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਹਾਇਤਾ ਸੰਗਠਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਵੀ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਅਚਨਚੇਤੀ ਯੋਜਨਾ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ [ਕੇਅਰਰਜ਼ ਟਰੱਸਟ](#) 'ਤੇ ਜਾਂ [ਕੇਅਰਰਜ਼ ਯੂ.ਕੇ.](#) 'ਤੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਸਬੰਧੀ ਸਥਾਨਕ ਸੰਗਠਨਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇੱਕ [ਕੇਅਰਰਜ਼ ਯੂ.ਕੇ. ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਆੱਨਲਾਈਨ ਫੋਰਮ](#) ਵੀ ਹੈ।

### [ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਬਦਲਵੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਹਾਸਲ ਕਰਨੀ](#)

ਬਦਲਵੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਇੰਤਜਾਮ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਤੁਰੰਤ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਦੇ ਘਰ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ [ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਸਬੰਧੀ ਸੇਧ](#) ਅਤੇ [ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਵਾਸਤੇ ਸੇਧ](#) ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਦਲਵੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਇੰਤਜਾਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ [ਲੋਕਲ ਅਥਾਰਟੀ](#) ਜਾਂ [ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ](#) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ NHS 111 ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

### [ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਾਂ ਸਵੈ-ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ](#)

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਦੇਖਭਾਲ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਮਾਲਕ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿਹੜੇ ਇੰਤਜਾਮ ਤੈਅ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਵਿਧਾਨਕ ਤਨਖਾਹ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ [ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਸੇਧ](#) 'ਤੇ ਦੇਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੁਝ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਦੇ ਅਲਾਊਂਸ ਵਰਗੇ ਲਾਭ ਲਈ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਗਲੇਰੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ [GOV.UK](#) 'ਤੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

### [ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਵੈ-ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨਾਂ ਲੈਣੀਆਂ](#)

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵੱਲੋਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨਾਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਵੈ-ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੋਗੇ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਹੋਮ ਡਿਲੀਵਰੀ ਸੇਵਾ

ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਜਾਂ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨਾਂ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਥਾਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਕੀਮ ਚਲਾਈ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਜਾਂ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨ ਲਈ [NHS ਵਲੰਟੀਅਰ ਰਿਸਪੌਂਡਰਜ਼](#) ਤੋਂ ਵੀ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 8 ਵਜੇ ਦਰਮਿਆਨ 0808 196 364 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਫਾਰਮੇਸੀ ਡਿਲੀਵਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਬਾਅ ਹੇਠ ਹੋਣਗੀਆਂ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦਵਾਈ ਭੇਜੇ ਜਾਣ ਸਮੇਂ ਦੇਰੀ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਦੁਹਰਾਓ ਵਾਲੀਆਂ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨਾਂ ਲਈ ਉਚਿਤ ਸਮੇਂ ਆਰਡਰ ਕਰੋ। ਦੁਹਰਾਓ ਵਾਲੀਆਂ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨਾਂ ਅਤੇ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਸਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਜੀ.ਪੀ. ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

### ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ

- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ

ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਲਿਨਿਕਲ ਤੌਰ 'ਤੇ 'ਕਮਜ਼ੋਰ ਸਮੂਹ' ਜਾਂ ਕਲਿਨਿਕਲ ਤੌਰ 'ਤੇ 'ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸਮੂਹ' ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਵਧਿਆ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ [ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸੇਧ](#) ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਮਾਮੂਲੀ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 10 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਜਾਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੱਕ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਵੀ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ [ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ](#) ਹੈ। ਜੀ.ਪੀ. ਸਰਜਰੀ, ਫਾਰਮੇਸੀ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਨਾ ਜਾਓ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਲਈ ਧਿਆਉਣ ਅਤੇ ਨੁਹਾਉਣ ਵਰਗੀ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਾਲੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ [ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸੇਧ](#) ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਅਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ 'ਕਲਿਨਿਕਲ ਤੌਰ' ਤੇ 'ਕਮਜ਼ੋਰ' ਸਮੂਹ ਜਾਂ 'ਕਲਿਨਿਕਲ ਤੌਰ' ਤੇ 'ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ' ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵੱਛਤਾ ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਕਿਧਰੇ ਸੰਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉੱਥੇ ਦੂਰੀ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਕੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਦੀ ਸੰਭਵ ਹੱਦ ਤੱਕ ਬਿਹਤਰੀਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਰੋਕਤ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ

#### **ਟੈਸਟ ਕਿਵੇਂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੈ**

ਬਗੈਰ ਪੈਸੇ ਲਏ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਵੱਜੋਂ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣਾ [ਟੈਸਟ ਕਰਵਾ](#) ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਵਾਇਰਸ ਹੈ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਵੱਲੋਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤਰਫੋਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ [ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸੇਧ](#) ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਮਾਮੂਲੀ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 10 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਜਾਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੱਕ, ਜਿਸ ਲਈ ਨੂੰ ਵੀ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਫੇਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਘਰ ਛੱਡ ਕੇ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

14 ਦਿਨ ਦੀ ਮਿਆਦ ਉਸ ਸਮੇਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਜਿਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 10 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ - ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਸਮਾਪਤ ਹੋਣ ਤੱਕ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਵੀ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ - ਇਸ ਗੱਲ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਕਿਸ ਦਿਨ ਉਹ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ 14-ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਦੀ ਮਿਆਦ ਵਿੱਚ ਹਨ।

ਪਰ, ਅਸੀਂ ਇਹ ਗੱਲ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਸ ਸਮੇਂ ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਪਤੀ ਜਾਂ ਪਤਨੀ ਜਾਂ ਇੱਕ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਲਈ ਧੁਆਈ ਜਾਂ ਨੁਹਾਉਣ ਵਰਗੀ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਾਲੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਲਿਨਿਕਲ ਤੌਰ 'ਤੇ 'ਕਮਜ਼ੋਰ ਸਮੂਹ' ਜਾਂ ਕਲਿਨਿਕਲ ਤੌਰ 'ਤੇ 'ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸਮੂਹ' ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਨਾ ਜਾਓ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਬਦਲਵੇਂ ਇੰਤਜਾਮ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਦਲਵੇਂ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਇੰਤਜਾਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ [ਲੋਕਲ ਅਥਾਰਟੀ](#) ਜਾਂ [NHS ਟਰੱਸਟ](#) ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ 'ਕਲਿਨਿਕਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸਮੂਹ' ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵੱਲੋਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਕਿਧਰੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਉੱਥੇ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਮਦਦ ਲਈ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ 0808 196 3646 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ (ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 8 ਵਜੇ ਤੱਕ) NHS ਵਲੰਟੀਅਰ ਰਿਸਪੋਂਡਰਜ਼ ਤੋਂ ਵੀ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਦੂਰੀ ਬਣਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਪਰੋਕਤ ਸੇਧ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਦਲਵੇਂ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਇੰਤਜਾਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ [ਲੋਕਲ ਅਥਾਰਟੀ](#) ਜਾਂ [ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ](#) ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕਿੰਝ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ NHS 111 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਹਾਇਤਾ ਸੰਗਠਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਵੀ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ [ਕੋਅਰਰਜ਼ ਯੂ.ਕੇ.](#) 'ਤੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਸਬੰਧੀ ਸਥਾਨਕ ਸੰਗਠਨਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

### [ਕਿਸੇ ਲੱਛਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਸਵੱਛਤਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ](#)

[ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਸੇਧ](#) ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣ, ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕੂੜੇ-ਕਰਕਟ ਦਾ ਨਿਬੇੜਾ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਕਪੜੇ ਧੋਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ।

### [ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਹਿਫ਼ਾਜ਼ਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ](#)

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਹਿਫ਼ਾਜ਼ਤ (ਸ਼ੀਲਡਿੰਗ) ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੇਧ 4 ਅਗਸਤ ਨੂੰ ਸਮਾਪਤ ਹੋ ਗਈ ਸੀ। ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ 'ਕਲਿਨਿਕਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ' ਹਨ ਉਹ ਜਿੰਨਾ ਚਾਹੁਣ ਬਾਹਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ:

- ਸਮਾਜਿਕ ਮੇਲ-ਜੇਲ ਘੱਟ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਜਿੱਥੇ ਕਿਧਰੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ 2 ਮੀਟਰ (6 ਫੁੱਟ ਜਾਂ ਡੱਬਲ ਬੈਂਡ ਜਿੰਨੀ ਲੰਬਾਈ) ਦੂਰ ਜਾਂ 1 ਮੀਟਰ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਰ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ) ਵਰਤੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ

ਜੇ ਬਦਲਿਆ ਹੈ ਉਸ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [ਕੋਵਿਡ-19 ਪ੍ਰਤੀ ਕਲਿਨਿਕਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੇਹਦ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਹਿਫ਼ਾਜ਼ਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੇਧ](#) ਦੇਖੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ:

- ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਅਤੇ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਹੱਥ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ
- ਆਪਣੇ ਘਰ ਜਾਂ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਛੂਹੇ ਜਾਂਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਫ਼ਾਈ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੇਧ ਦੇਖੋ ਕਿ [ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕਿਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣਾ ਹੈ](#)।

### [ਜੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਫੈਲਾਵ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ](#)

ਜੇ ਸਥਿਤੀ ਬਦਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਾਵ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਿਫ਼ਾਜ਼ਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੁੜ ਤੋਂ ਹਿਫ਼ਾਜ਼ਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

NHS ਡਿਜੀਟਲ ਹਿਫ਼ਾਜ਼ਤ ਕੀਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਨਾਮ ਹਿਫ਼ਾਜ਼ਤ ਕੀਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਰੱਖੇਗਾ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਸੇਧ ਵਿੱਚ ਦਰਸਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ।

### [ਸਥਾਨਕ ਪਾਬੰਦੀਆਂ](#)

ਕੁਝ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧੇ ਕਰਕੇ ਉਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਖ਼ਤ ਨਿਯਮ ਲਾਗੂ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਲਿਨਿਕਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੇਹਦ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜਿੱਥੇ ਹਿਫ਼ਾਜ਼ਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

[ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਖੋ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਥਾਨਕ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।](#)

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਾਰੇ ਸਰਕਾਰੀ ਸੇਧ ਦੇਖੋ

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