

ਸ਼ੀਲਡਿੰਗ (ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਕਰਨ) ਲਈ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗੰਭੀਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸ਼ੀਲਡਿੰਗ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (ਕੋਵਿਡ-19) ਹੋਣ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੀਲਡਿੰਗ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਲਿਖਿਆ ਜਾ ਚੁੱਕਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਪਰ 1 ਅਗਸਤ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸ਼ੀਲਡਿੰਗ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿਹਤ-ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ [ਇੱਥੇ](#) ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਡਿਮੈਨਸ਼ੀਆ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਿਹਤ-ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਪਰ, ਸਬੂਤ ਇਹ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਡਿਮੈਨਸ਼ੀਆ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਹੋਣ ਦਾ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਲਈ ਦਿੱਤੇ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲਾਂ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਾਰ-ਵਾਰ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਧੋਵੋ;
- ਦੁਕਾਨਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬੰਦ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਢਕ ਕੇ ਰੱਖੋ; ਅਤੇ
- ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਦਰਮਿਆਨ 2 ਮੀਟਰਾਂ (ਜਾਂ ਛੇ ਫੁੱਟ, ਜੇ ਲਗਭਗ ਡਬਲ ਬੈਂਡ ਜਿੰਨਾ ਲੰਬਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ) ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਮਿਲਦੇ ਹੋ।

ਹੁਣ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਮੁਫਤ ਭੋਜਨ ਦੇ ਪਾਰਸਲ, ਪਹੁੰਚਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਨੈਸ਼ਨਲ ਸ਼ੀਲਡਿੰਗ ਸੇਵਾ ਤੋਂ ਮੁਢਲੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨਹੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋਗੇ। ਪਰ:

- ਤੁਸੀਂ ਸਥਾਨਕ ਸਵੈ-ਸੇਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਕੌਂਸਲ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ;
- ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ [NHS ਵਲੰਟੀਅਰ ਰਿਸਪੌਂਡਰਾਂ](#) ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨਾਂ, ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਖਰੀਦੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ;
- ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟਾਂ ਦੇ ਪਹੁੰਚਾਈਆਂ ਵਸਤਾਂ ਲਈ ਤਰਜੀਹੀ ਸਲਾਟ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੁਫਤ ਭੋਜਨ ਪਾਰਸਲਾਂ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰ ਸੀ)।

ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਸਬੰਧੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ:

- ਕੰਮ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕੰਮ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ [ਕੋਵਿਡ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ](#) ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਕਿਤੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ;
- ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਬਾਹਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸੰਪਰਕ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ
- ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟਾਂ, ਪੱਬਾਂ ਅਤੇ ਦੁਕਾਨਾਂ 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿੱਥੇ ਕਿਧਰੇ ਸੰਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ (6 ਫੁੱਟ ਜਾਂ ਲਗਭਗ ਡਬਲ ਬੈਂਡ ਦੇ ਆਕਾਰ ਜਿੰਨੀ ਦੂਰੀ) ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ;

- ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਖੇਤਰ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਛੂਹਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦਾ ਫੈਲਾਵ ਦੀ ਦਰ ਮੜ ਤੋਂ ਵੱਧਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਸਥਿਤੀ ਬਦਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਾਵ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁੜ ਤੋਂ ਹਿਫ਼ਾਜ਼ਤ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

NHS ਡਿਜੀਟਲ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਮ ਹਿਫ਼ਾਜ਼ਤ ਕੀਤੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇ ਸਲਾਹ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਲਿਖਣਗੇ।

ਹਿਫ਼ਾਜ਼ਤ ਦੇਣ ਸਬੰਧੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਸਥਾਰਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਰਕਾਰੀ [ਸੇਧ](#) ਵਾਲੇ ਸਫ਼ਿਆਂ 'ਤੇ ਹੈ

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ 'ਤੇ ਸਰਕਾਰੀ ਸੇਧ ਦੇਖੋ
<https://www.gov.uk/coronavirus>