

ਸੁਰੱਖਿਆ ਫੈਕਟਸ਼ੀਟ: ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (ਕੋਵਿਡ-19) ਦੇ ਫੈਲਾਵ ਦੌਰਾਨ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਵੈ-ਸੇਵਾ ਕਰਨੀ

ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਹੋਰਨਾਂ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁਣਗੇ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਬਿਮਾਰ ਹਨ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੋਣ ਦਾ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਡਿਮੈਨਸ਼ੀਆ ਸਮੇਤ ਖਾਸ ਸਿਹਤ-ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਾਵ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ, ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਸੇਧ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ (ਚਿਹਰਾ ਢਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ) ਪਹਿਨਣਾ, ਅਤੇ ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਛੇ ਦੇ ਨਿਯਮ ਰਾਹੀਂ ਚਾਰਦਿਵਾਰੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰੀਏ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਲੋਕ ਹੋਰਨਾਂ ਦੀ ਕਿੰਝ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੀਏ।

ਕੁਝ ਕਮਜ਼ੋਰ ਬਾਲਗਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਿਮੈਨਸ਼ੀਆ ਅਤੇ ਹੋਰ ਡਾਕਟਰੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ, ਦੀ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਵੈ-ਸੇਵਾ ਰਾਹੀਂ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਫੈਕਟਸ਼ੀਟ ਉਨ੍ਹਾਂ ਖਾਸ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਜਿੱਠੇਗੀ ਜੋ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹੈ ਕਿ ਲੋੜਵੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿੰਨਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਉਨ੍ਹੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ।

ਮੈਂ ਇੱਕ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਮੂਹ ਕਾਇਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ ਜਿੱਥੇ ਸਵੈ-ਸੇਵਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਭੋਜਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਜਾਂ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨਾਂ ਲੈਣ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ। ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਸਵੈ-ਸੇਵਕਾਂ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਅਤੇ ਰੋਕ ਸੇਵਾ (DBS) ਸਬੰਧੀ ਪੜਤਾਲਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

DBS (ਡੀ.ਬੀ.ਐੱਸ.) ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਅਪਰਾਧਕ ਰਿਕਾਰਡ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜੋ ਉਸ ਨੂੰ ਸਵੈ-ਸੇਵਕ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਅਢੁਕਵਾਂ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਨਹੀਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਵੈ-ਸੇਵਕਾਂ ਬਾਰੇ DBS ਪੜਤਾਲਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਕਾਨੂੰਨੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕੁਝ ਸੰਗਠਨਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਚੈਰਿਟੀਆਂ) ਦੀ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਨੀਤੀ ਤੈਅ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ DBS ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੜਤਾਲਾਂ ਬਾਰੇ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਥਾਨਕ ਸੰਗਠਨਾਂ ਲਈ ਸੋਚ-ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਜੋ ਸਥਾਨਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਵੈ-ਸੇਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹਨ।

- ਇੱਕ ਸਵੈ-ਸੇਵੀ ਸੰਗਠਨ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਹ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੂਹ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿਹਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਖਰਚੇ ਪੈਸੇ ਦੇ ਰਿਕਾਰਡ

ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਰਸੀਦਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਰਗੀਆਂ ਅਸਾਨ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

- ਜੇ ਜੋੜਿਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਸਮੇਂ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੋ ਮੀਟਰ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕੇ ਓਨੀ ਵਾਰੀ ਭੇਜਨ ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਵਰਗੀਆਂ ਮੁਢਲੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਲਈ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਘਰ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉ ਲਈ, ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਉੱਤੇ ਛੱਡ ਦਿਓ।

ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿਹਾਰਾਂ ਅਤੇ DBS ਪੜਤਾਲਾਂ ਬਾਰੇ ਅਗਲੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਰਕਾਰੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਉੱਤੇ [ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਂਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ](#) ਵਿੱਚ ਦੇਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਗਲੀ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ, ਜੋ ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ, ਤੱਕ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਦਾ ਸਮਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਕੇ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੁੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਘੁਮਾ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਕੇ ਸਵੈ-ਸੇਵਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ? ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਪੜਤਾਲ DBS ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਤੁਹਾਨੂੰ DBS ਪੜਤਾਲ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਕੋਈ ਕਾਨੂੰਨੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਪਰ ਸਵੈ-ਸੇਵਕ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁਣਗੇ ਕਿ ਉਹ ਜੋ ਵੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਉਹ ਸਪਸ਼ਟ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵੱਲੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਉਹ ਮਦਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੋੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੰਮ ਕਰਨ, ਖਰਚੇ ਗਏ ਪੈਸਿਆਂ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਰਸੀਦਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਰਗੀਆਂ ਸਰਲ, ਵਿਵਹਾਰਕ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਨਾਲ ਇਸ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

ਜੇ ਉਹ ਇੱਕੋ ਘਰ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਸਵੈ-ਸੇਵਕਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਸਮੇਂ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੋ ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਹ ਗੱਲ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਜਨਤਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਛੇ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਇਕੱਠ ਉੱਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਉਪਾਅ ਪੁਲਿਸ ਵੱਲੋਂ ਲਾਗੂ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਪਰ 15 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਤੱਕ ਦੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਡਿਮੈਨਸ਼ੀਆ ਵਰਗੀਆਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਨੂੰ ਛੋਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਹੈ।

ਕੀ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਵੈ-ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਕਮਜ਼ੋਰ ਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਸਵੈ-ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਰਫ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰੋਕਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ DBS ਰਾਹੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਜੁਰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ।

ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਵੈ-ਸੇਵਕਾਂ ਤੋਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਰੋਕ ਲਗਾਈ ਗਈ ਹੈ। ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਰੋਕ ਲਗਾਈ ਗਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਫੇਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲ ਨੇੜੇ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਅਗਲੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਹ [DBS ਸੇਧ](#) ਦੇਖੋ।

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਰਕਾਰੀ ਸਲਾਹ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੈ

<https://www.gov.uk/government/publications/safeguarding-factsheet-community-volunteers-during-covid-19-outbreak>

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਾਰੇ ਸਰਕਾਰੀ ਸੇਧ ਨੂੰ 22 ਸਤੰਬਰ ਨੂੰ ਅਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ

<https://www.gov.uk/government/news/coronavirus-covid-19-what-has-changed-22-september>