

ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ (ਕੋਵਿਡ-19) ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ

(16 ਮਾਰਚ 2020 ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਗਈ ਕੀਤੀ ਨਵੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ)

ਅਸੀਂ ਹੁਣ ਕੋਵਿਡ-19 ਉੱਤੇ ਇਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਦੀ ਰਫਤਾਰ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਪੱਧਰ ਉੱਤੇ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਹੁਣ ਇਹ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਈਆਂ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖੀਏ:

ਹੁਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਇਹ ਤਕਲੀਫਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਆਪਣੇ ਘਰ (ਬਾਕੀਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ) ਰਹੋ:

- ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਲਗਾਤਾਰ ਆ ਰਹੀ ਖੰਘ

ਜਾਂ

- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੁਖਾਰ (37.8 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ)

ਘਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਜੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਿਖਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 14 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਘਰ (ਬਾਕੀਆਂ ਤੋਂ ਅਲੱਗ) ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦੀ ਕੋਈ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਨਹੀਂ ਦਿਖਦੀ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੇਰ ਵੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ:

- ਗੈਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮਾਜੀ ਸੰਪਰਕ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਬਿਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਓ।
- ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਕਰੋ।
- ਪੱਬਾਂ, ਕਲੱਬਾਂ, ਥੀਏਟਰਾਂ, ਫੁੱਟਬਾਲ ਮੈਚਾਂ ਉੱਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਐਨ ਐਚ ਐਸ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। 111.nhs.uk ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰੋ

- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰੀ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਮਲ ਮਲ ਕੇ ਧੋਵੋ
- ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ 2 ਮੀਟਰ ਦੂਰ ਰੱਖੋ
- ਆਪਣੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਤਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਰੇ ਘਰ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ
- ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਰਜਰੀ, ਫਾਰਮੇਸੀ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਨਾ ਜਾਓ
- ਹੋਰ ਜਾਨਣ ਲਈ ਐਨ ਐਚ ਐਸ 111 ਔਨਲਾਈਨ ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਸਰਵਿਸ 'ਤੇ ਜਾਓ:
<https://111.nhs.uk/covid-19>

