

BHealthy

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਨਾਲ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਖਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਸਾਰਥਕ ਤਰੀਕਿਆਂ ਅਤੇ ਨੁਕਤਿਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਸੂਚੀ।



ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ✓ ਵਧੀਆ ਸਿਹਤ ਵਾਸਤੇ ਸੂਚੀ
- ✓ ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੀ ਸਕੀਮ
- ✓ ਕੋਵਿਡ ਤੋਂ ਬਚ ਕੇ ਰਹਿਣਾ



ਵਧੀਆ ਸਿਹਤ ਲਈ ਸੂਚੀ (ਚੈੱਕ ਲਿਸਟ)

ਇਹ ਕੰਮ ਪੂਰੇ ਕਰੋ	ਪੂਰੇ ਕਰਕੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਾਓ	ਕਸਰਤ ਕਰੋ	ਪੂਰੇ ਕਰਕੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਾਓ
ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਸਭ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਟੀਕੇ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਹਨ?		ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ 150 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਦਰਮਿਆਨੀ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋ? - ਇਸ ਨੂੰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁੱਝ ਗ਼ਰਮੀ ਆਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।	
ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ ਵਰਗੀ ਕੋਈ ਲੰਬੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਾਰੇ ਟੈੱਸਟ ਕਰਾਏ ਹੋਏ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ੂਗਰ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਸਲਾਨਾ ਚੈੱਕਅਪ ਕਰਾਉਣਾ?		ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਦੋ ਵਾਰੀ ਅਪਣੇ ਪੱਠੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋ? - ਇਹ ਯੋਗ ਕਰਨਾ, ਭਾਰ ਚੁੱਕਣਾ ਜਾਂ ਡੰਡ ਬੈਠਕਾਂ ਕੱਢਣੀਆਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।	
ਜੇ ਤੁਸੀਂ 40 ਤੋਂ 75 ਸਾਲ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੇ 3 ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰਾਇਆ ਹੈ?		ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣਾ	
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਸਿਗਰਟ ਛੱਡਵਾਉਣ ਦੀ ਮੁਫਤ ਸੇਵਾ ਰਾਹੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ?		ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੀਆਂ ਪੰਜ ਲੱਖਾਂ (ਖੁਰਾਕਾਂ) ਖਾਂਦੇ ਹੋ?	
ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਬਚ ਕੇ ਰਹਿਣਾ	ਪੂਰੇ ਕਰਕੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਾਓ	ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤੇ ਮਿੱਠੇ ਪਦਾਰਥਾਂ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਗੈਸ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ?	
ਤੁਸੀਂ ਜਦੋਂ ਵੀ ਘਰ ਆਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਆਕੇ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਹੱਥ ਧੋਂਦੇ ਹੋ?		ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮਿੱਠੀਆਂ ਜਾਂ ਸਪੈਸ਼ਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਘੱਟ ਖਾਂਦੇ ਹੋ?	
ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੁਕਾਨ ਜਾਂ ਬੱਸ ਵਰਗੀ ਬੰਦ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਨੱਕ ਮੂੰਹ ਢਕਦੇ ਹੋ?		ਮਨ ਨੂੰ ਤਕੜਾ ਕਰਨਾ	ਪੂਰੇ ਕਰਕੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਾਓ
ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਟੈੱਸਟ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਉਣਾ ਹੈ?		ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਲਗਾਤਾਰ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ?	
ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈੱਸਟ ਪੌਜ਼ਿਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ?		ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਗਰੁੱਪ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਗਰੁੱਪ ਲਈ ਵਲੰਟੀਅਰ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ?	
		ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਰਾਤਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 7 ਘੰਟੇ ਸੌਂਦੇ ਹੋ?	

ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੀ ਸਕੀਮ

ਸਰਗਰਮੀ	ਸੋਮਵਾਰ	ਮੰਗਲਵਾਰ	ਬੁੱਧਵਾਰ	ਵੀਰਵਾਰ	ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ	ਸਨਿੱਚਰਵਾਰ	ਐਤਵਾਰ
ਅੱਜ ਤੁਸੀਂ ਫ਼ਲਾਂ ਦੇ ਕਿੰਨੇ ਲੱਪ (ਖੁਰਾਕਾਂ) ਖਾਧੇ?							
ਤੁਸੀਂ ਅੱਜ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰੀ ਸਬਜ਼ੀ ਖਾਧੀ?							
ਅੱਜ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰੀ ਸਿਰਫ਼ ਸਵਾਦ ਲਈ ਮਿੱਠੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਧੀਆਂ?							
ਤੁਸੀਂ ਅੱਜ ਕਿੰਨੇ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਕੀਤੀ?							
ਤੁਸੀਂ ਅੱਜ ਕਿਸ ਨਾਲ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਦਿਲ ਦੀ ਗੱਲ ਕੀਤੀ?							
ਤੁਸੀਂ ਰਾਤੀਂ ਕਿੰਨੇ ਘੰਟੇ ਸੁੱਤੇ?							
ਤੁਸੀਂ ਅੱਜ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰੀ ਹੱਥ ਧੋਤੇ?							

ਕੋਵਿਡ ਤੋਂ ਬਚ ਕੇ ਰਹਿਣਾ



ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣਾ

ਹਰ ਵਾਰੀ ਘਰ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਮਲ ਕੇ ਧੋਵੋ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਿਲਡਿੰਗ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਵੇਲੇ, ਲਿਫਟ ਦੇ ਬਟਨਾਂ ਜਾਂ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਦੇ ਹੈਂਡਲਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੱਥ ਧੋਣੇ ਜਾਂ ਹੱਥਾਂ ਉੱਤੇ ਸੈਨਿਟਾਈਜ਼ਰ ਲਾਉਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।



ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ

ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ (ਕੋਵਿਡ-19) ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਉਸ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਨੇੜੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਾਜੀ ਦੂਰੀ ਜਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਡਿਸਟੈਂਸਿੰਗ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਇਨਸਾਨ ਤੋਂ 2 ਮੀਟਰ (3 ਕਦਮ) ਦੂਰ ਰਹੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ (ਜਾਂ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਦੇ ਘੇਰੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ)।



ਨੱਕ ਮੂੰਹ ਢਕਣਾ

ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ (ਮਾਸਕ) ਪਹਿਨੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਢਕਿਆ ਜਾ ਸਕੇ - ਬੱਸ ਜਾਂ ਰੇਲ 'ਤੇ, ਟੈਕਸੀ ਵਿੱਚ ਸਫਰ ਕਰਨ ਸਮੇਂ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਚਾਰ ਦੀਵਾਰੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਦੁਕਾਨ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵੇਲੇ। 3 ਸਾਲ ਤੋਂ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨੱਕ ਮੂੰਹ ਨਹੀਂ ਢਕਣੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਮਾਸਕ ਪਾਉਣ ਅਤੇ ਲਾਹੁਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।



ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣਾ

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਲੱਗ ਉਦੋਂ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (ਕੋਵਿਡ-19) ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਲੱਗਣ ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਨਾਲ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਬਾਕੀ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ 119 ਉੱਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਐਨ ਐਚ ਐਸ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਕੋਵਿਡ ਬਾਰੇ ਆਪਣਾ ਟੈਸਟ ਕਰਾਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਪੌਜ਼ਿਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਐਨ ਐਚ ਐਸ ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟਰੇਸ ਸਰਵਿਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਸਲਾਹ ਦੇਵੇਗੀ ਕਿ ਅੱਗੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁੱਛਣਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਕਿੱਥੇ ਗਏ ਹੋ ਤਾਂਕਿ ਪਤਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋਰ ਲੋਕ ਵੀ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ।



ਕੋਵਿਡ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣਾ

ਹੁਣ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਹੋਵੇ (ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਬੁਖਾਰ, ਲਗਾਤਾਰ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਨਵੀਂ ਖੰਘ, ਜਾਂ ਸੁੰਘਣ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਜੀਭ ਦੇ ਸਵਾਦ ਦਾ ਬਦਲ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣਾ) ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਨ ਐਚ ਐਸ, ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਇੰਗਲੈਂਡ ਨੇ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਮੁਫਤ ਟੈਸਟ ਕਰਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ 119 ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਐਨ ਐਚ ਐਸ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਰਾਹੀਂ ਟੈਸਟ ਬੁੱਕ ਕਰਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਭੇਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਡਰਾਈਵ ਥਰੂ ਟੈਸਟ ਸੈਂਟਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਈ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਵਾਕ ਥਰੂ ਪ੍ਰਬੰਧ ਵੀ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣ ਜਾਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਅਪੋਆਇੰਟਮੈਂਟ ਲੈਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/
gov.uk/coronavirus
birmingham.gov.uk/coronavirus_advice