

**ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਕੂਲ ਵਾਪਸ ਜਾਣਾ****ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਦੇ ਡਾਇਰੈਕਟਰ, ਡੋਕਟਰ ਜਸਟਿਨ ਵਾਰਨੀ ਵਲੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ, ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਚਿੱਠੀ**

ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਾਪਸ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਬੜੀ ਖੁਸ਼ੀ ਹੋਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬਹੁਤ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਸਕੂਲਾਂ ਦੀ ਬਹੁਤ ਮੱਦਦ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਮੈਂ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਸਮਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਇਨਸਾਨ ਲਈ ਆਸਾਨ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਈ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਵਿਛੜ ਗਏ ਹਨ, ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਨੌਕਰੀਆਂ ਖਤਮ ਹੋ ਗਈਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਮਦਨ ਨਹੀਂ ਰਹੀ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਮਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵੱਲ ਵੀ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਪਿਆ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਭਨਾਂ ਉੱਤੇ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਇਸ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਅਸਰ ਪਿਆ ਹੈ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦੇ ਅਸਰ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇੰਨੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਰਹਿਣ ਦਾ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀਆਂ ਦਿਮਾਗੀ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤਾਂ ਉੱਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ੱਕ ਬਹੁਤ ਡੂੰਘਾ ਅਸਰ ਪਿਆ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਚਿੱਠੀ ਰਾਹੀਂ ਬੇਨਤੀ ਕਰਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਲਈ ਹੌਸਲਾ ਦਿਓ, ਤਾਂਕਿ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਜਾਰੀ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕੇ, ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਮਿਲ ਸਕਣ ਅਤੇ ਮੌਜੂਦਾ ਹਾਲਾਤਾਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖ ਕੇ ਦੂਸਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਆਪਸੀ ਸਾਂਝ ਵਾਲੇ ਮਹੌਲੇ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਣ।

ਮੈਂ ਅਤੇ ਮੇਰੀ ਟੀਮ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਉੱਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣ ਲਈ ਮਿਲੇ ਸਬੂਤਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਉੱਤੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਸਕੂਲਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਹਾਂ, ਤਾਂਕਿ ਹਰ ਕੋਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿ ਸਕੇ। ਇਸ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਅਸੀਂ ਲਗਾਤਾਰ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਕਰਦੇ ਰਹੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਸਬੂਤਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਬਦਲਦੀਆਂ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਹੀ ਟੀਚਰਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਾਈ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬਚ ਕੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦੇ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਵਿਦਿਅਕ ਅਦਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਮੁੱਖ ਪਹਿਲੂਆਂ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ, ਵਾਰ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਂਦੇ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ, ਕਮਰੇ ਹਵਾਦਾਰ ਰੱਖਣਾ, ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕੇ ਨੱਕ/ਮੂੰਹ ਢਕਣਾ ਅਤੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਪਰਸਨਲ ਪਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਇਕੁਪਮੈਂਟ ਪਹਿਨਣਾ (PPE), ਛੂਤ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਟੀਚਰਾਂ ਉੱਤੇ ਨਿਗ੍ਰਾ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਹੁਣ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਰਾਹੀਂ ਲੇਟਰਲ ਫਲੋ ਟੈਂਸਟਿੰਗ ਦੁਆਰਾ ਬੱਚਿਆਂ, ਟੀਚਰਾਂ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਸਲ ਗਰੁੱਪਾਂ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਪਛਾਨਣ ਲਈ ਕਿ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਲਗਾਤਾਰ ਰੈਪਿਡ ਟੈਸਟਿੰਗ ਤਰੀਕਾ ਇੱਕ ਮੁੱਖ ਕਦਮ ਹੈ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਾਪਸ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਇੱਕ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਜਲਦੀ ਪਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕਿਸ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂਕਿ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਹੁਣ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰ 3 ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 1 ਅਜਿਹਾ ਇਨਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਲੱਗੀ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਉਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਨਿਸ਼ਾਨੀ

ਦਿਖਾਈ ਨਾ ਦੇਵੇ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਾਨੂੰ ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਹੁਣ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਟੈਸਟ ਕਿੱਟਾਂ ਵੀ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਲਗਤਾਰ ਇਹ ਰੈਪਿਡ ਟੈਸਟ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਹੀ ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਨੂੰ ਸਕੂਲਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਧਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਦਾ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਬਹੁਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਸਟਾਫ਼ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮੱਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਰੈਪਿਡ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਦੇ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਲੇਟਰਲ ਫਲੋ ਡਿਵਾਈਸ (LFD) ਟੈਸਟਿੰਗ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੁਣ ਇਹ ਕਿੱਟ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲਾਂ, ਛੋਟੇ ਸਕੂਲਾਂ, ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਸਟਾਫ਼, ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲੇ ਘਰਾਂ ਅਤੇ ਬਬਲਾਂ ਵਾਲੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੁਫਤ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸ਼ਾਇਦ ਹੁਣ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਕੂਲਾਂ ਨੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ ਕਿ ਇਹ ਟੈਸਟ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਟੈਸਟ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ, ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲਾਂ ਅਤੇ ਕੌਲਿਜ਼ਾਂ ਵਾਸਤੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਥੋੜ੍ਹੇ, ਪਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਫਰਕ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿਓ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਟੈਸਟ ਕਰ ਸਕਣ ਅਤੇ ਆਪ ਵੀ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਲੋਕਡਾਊਨ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਟੀਕੇ ਲਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਇਹ ਵੀ ਇੱਕ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਹੈ।

**ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਲਈ ਲੇਟਰਲ ਫਲੋ ਡਿਵਾਈਸਿਸ ਕਿੱਟਾਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ:**

1. **ਸ਼ਹਿਰ ਦੀਆਂ ਕਈ ਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਲੇਟਰਲ ਫਲੋ ਡਿਵਾਈਸਿਸ ਕਿੱਟਾਂ ਦੇ ਡੱਬੇ ਆਪ ਆ ਕੇ ਲੈ ਜਾਓ।**
  - a. ਇਨ੍ਹਾਂ ਥਾਵਾਂ ਦੇ ਪਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ: <https://find-covid-19-rapidtest-sites.maps.test-and-trace.nhs.uk/>.
  - b. ਲੇਟਰਲ ਫਲੋ ਡਿਵਾਈਸਿਸ ਕਿੱਟਾਂ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਦੇ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਇਸ ਸਾਈਟ ਉੱਤੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ। **ਇੱਥੋਂ ਲੇਟਰਲ ਫਲੋ ਡਿਵਾਈਸਿਸ ਕਿੱਟਾਂ ਲੈਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੁਪਹਿਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਹਨ।** ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਥਾਵਾਂ ਉੱਤੇ ਸਵੇਰ ਦੇ ਸਮੇਂ ਪੀ ਸੀ ਆਰ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਦਾ ਕੰਮ ਚੱਲਦਾ ਹੈ।
  - c. ਬਰਮਿੰਘਮ ਦੇ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਅਤੇ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਟਾਫ਼ ਦੇ ਮੈਂਬਰ (ਕੋਰਿੰਗ ਸਟਾਫ਼ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ ਡਰਾਈਵਰ ਵਗੈਰਾ) ਇਨ੍ਹਾਂ ਥਾਵਾਂ ਉੱਤੇ ਜਾਕੇ ਬਿਨਾ ਅਪੋਅਇੰਟਮੈਂਟ ਤੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਟੈਸਟ ਕਿੱਟਾਂ ਦੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 4 ਡੱਬੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਾਸਤੇ ਲਿਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
  - d. ਹਰ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ 7 ਲੇਟਰਲ ਫਲੋ ਟੈਸਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਇੱਕ ਮੈਂਬਰ ਲਈ 1 ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਚੱਲ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੇਕਰ ਉਹ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ 2 ਵਾਰੀ ਟੈਸਟ ਕਰਦੇ ਹੋਣ।

2. **ਤੁਸੀਂ ਟੈਸਟ ਕਿੱਟਾਂ ਵਾਸਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਔਰਡਰ ਇਸ ਸਾਈਟ ਤੋਂ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:**  
<https://www.gov.uk/order-coronavirus-rapid-lateral-flow-tests>

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਉੱਤੇ ਹੀ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 2 ਵਾਰੀ ਆਪਣਾ ਟੈਸਟ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਦਿਨ ਬਦਿਨ ਹੋਰ ਕਾਰੋਬਾਰ ਖੁੱਲ੍ਹ ਰਹੇ ਹਨ, ਅਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਸਾਰੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਵੀ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਗੇ ਕਿ ਉੱਥੇ ਵੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਦਾ ਵੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਟੈਸਟਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ 119 ਉੱਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਇਸ ਸਾਈਟ ਉੱਤੇ ਜਾਕੇ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਾਉਣੇ ਪੈਣਗੇ:  
<https://www.gov.uk/report-covid19-result-or-by-calling-119>.

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਦਾ ਵੀ ਨਤੀਜਾ ਪੌਜ਼ਿਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਕਿ ਉਹ ਇੱਕ ਦਮ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਾਕੀਆਂ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਕਰ ਲੈਣ।

- ਆਪਣੇ ਨਤੀਜੇ ਨੂੰ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਸਾਈਟ ਉੱਤੇ ਪੀ ਸੀ ਆਰ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਜਾਂ 119 ਉੱਤੇ ਫੋਨ ਕਰਨ: <https://www.gov.uk/get-coronavirus-test>.
- ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੋ ਜਾਣ ਉੱਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨ।
- ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਕੌਲਿਜ਼ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੌਜ਼ਿਟਿਵ ਨਤੀਜੇ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਤਾਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਟੀਮ ਵਲੋਂ ਸਹੀ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕੇ।
- ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਹੀ ਇਸ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਐਨ ਐਚ ਐਸ ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟਰੇਸ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦੇਣ।

**ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:** ਰੈਪਿਡ ਟੈਸਟਿੰਗ ਕਿੱਟ ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨੈਗੇਟਿਵ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਨਤੀਜੇ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦਿਨ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਪਾਏ ਗਏ, ਪਰ ਇਹ ਅਜਿਹੀ ਕੋਈ ਗਾਰੰਟੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਟੈਸਟ ਉਦੋਂ ਹੀ ਸਹੀ ਨਤੀਜੇ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਹ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਾਫ਼ੀ ਫ਼ੈਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਲੇ ਵਾਇਰਸ ਨਾ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਲਗਾਤਾਰ ਧੋਂਦੇ ਰਹੋ, ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇ ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ।

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਨਵੀਂ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਖੰਘ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਬੁਖਾਰ, ਜਾਂ ਸਵਾਦ ਚੱਖਣ ਅਤੇ ਸੁੰਘਣ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਬਦਲ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਵੀ ਪਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਆਮ ਕਰਕੇ ਜ਼ਰੂਰ ਪਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਅਤੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਜ਼ਰੂਰ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ:

[www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/symptoms/coronavirus-in-children/](http://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/symptoms/coronavirus-in-children/).

ਦੇਸ਼ ਵਿਆਪੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਨਵੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ/ਸਮਝਾਉਣ ਲਈ ਸਾਡੀ ਟੀਮ ਸਕੂਲਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਅਕਸਰ ਬਦਲਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤਬਦੀਲ ਹੋਈਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਨਾਲ ਭੁਲੇਖੇ ਵੀ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕੋਈ ਵੀ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਕੂਲਾਂ ਅਤੇ ਸਾਡੀਆਂ ਸਥਾਨਕ ਟੀਮਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਰਹੋ।

ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੱਕ ਤਾਜ਼ੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਅਸੀਂ **ਕੋਵਿਡ-19 ਚੈਂਪੀਅਨ** ਭਰਤੀ ਕੀਤੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਵੇਲੇ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਸਾਰੇ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਤਕਰੀਬਨ 800 ਚੈਂਪੀਅਨ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ ਯੂਥ ਚੈਂਪੀਅਨ ਵੀ ਭਰਤੀ ਕਰਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ ਬਾਰੇ ਨਵੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲਦੀ ਰਹੇ ਅਤੇ ਵੈਕਸੀਨ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਬਦਲ ਰਹੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਰਹੇ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਹੋਵੋ।

ਅਸੀਂ ਸਕੂਲਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਸਟਾਫ਼ ਦੀ ਆਮ ਸਿਹਤ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਪਿਛਲਾ ਸਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਭਨਾਂ ਲਈ ਕਿੰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਭਰਿਆ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਡੀਓ ਉੱਤੇ ਕੁੱਝ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੱਦਦਗਾਰ ਸਾਬਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ: [https://youtu.be/KI\\_xyNB598M](https://youtu.be/KI_xyNB598M) ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਲਿੰਕ ਹੇਠਾਂ ਵੀ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ:

- ਯੰਗ ਮਾਈਂਡਜ਼ - <https://youngminds.org.uk/find-help/for-parents/>
- ਮਾਈਂਡ ਈ ਡੀ - <https://mindedforfamilies.org.uk/young-people>
- ਬੀਟ (ਖਾਣਪੀਣ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਬਾਰੇ ਮਾਹਿਰ ਚੈਰਿਟੀ) - <https://www.beateatingdisorders.org.uk/>
- ਬਰਮਿੰਘਮ ਚਿਲਡਰਨ'ਜ਼ ਪਾਰਟਨਰਸ਼ਿਪ - <https://www.birmingham.gov.uk/bcp>
- ਫੋਰਵਰਡ ਥਿੰਕਿੰਗ ਬਰਮਿੰਘਮ <https://www.forwardthinkingbirmingham.org.uk/services/13-pause>
- ਕੂਠ <https://www.kooth.com/>
- ਬਰਮਿੰਘਮ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਪਾਰਟਨਰਸ਼ਿਪ - <https://bep.education/>

- ਫਰੈਂਡਜ਼ ਫੌਰ ਲਾਈਫ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ - <https://friendsresilience.org/friendsforlife>
- ਬਰਮਿੰਘਮ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਸੁਪੋਰਟ ਸਰਵਿਸਿਸ - <https://birminghameducationalsupportservices.co.uk/>
- ਬਰਮਿੰਘਮ ਵਿਮੈਨ'ਜ਼ ਐਂਡ ਚਿਲਡਰਨ'ਜ਼ ਐਨ ਐਚ ਐਸ ਟ੍ਰਸਟ - <https://bwc.nhs.uk/youve-been-missed/>

ਫੇਰ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਤੁਹਾਡਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਧੰਨਵਾਦ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ, ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ, ਆਪਣੇ ਸ਼ਹਿਰ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅਤੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਬਰਮਿੰਘਮ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਵਧੀਆ ਭਵਿੱਖ ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋ ਜਾਵਾਂਗੇ।

ਤੁਹਾਡਾ ਸ਼ੁੱਭ ਚਿੰਤਕ



ਡੋਕਟਰ ਜਸਟਿਨ ਵਾਰਨੀ  
Director of Public Health  
Birmingham City Council  
10 Woodcock Street  
Birmingham  
B7 4BL