NHS SCOTLAND

ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੈਕਟ

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਲੜਣ ਵਿੱਚ ਸਾਡਾ ਅਗਲਾ ਕਦਮ

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਪੜ੍ਹੋ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ-ਆਪ, ਆਪਣੇ ਅਜ਼ੀਜਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ:

- ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੈਕਟ (Test & Protect) ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਕਿਵੇਂ ਪਲਾਨ ਕਰੀਏ
- ਸਹਾਇਤਾ
- ਡੇਟਾ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਧੋਖਾਧੜੀ

Punjabi version: Test & Protect

ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ:

Scottish Government Riaghaltas na h-Alba gov.scot | Public Health Scotland | NHS Scotland | NHS 24 | COSLA

ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੈਕਟ (Test & Protect) ਕੀ ਹੈ?

NHS Scotland ਦੀ ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੈਕਟ (Test & Protect) ਸੇਵਾ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਅਗਲਾ ਕਦਮ ਹੈ। ਇਹ ਲਾਗ ਦੀ ਲੜੀ ਨੂੰ ਤੋੜਣ ਅਤੇ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ, ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਹੋਣ ਲਈ, ਸਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਾਂ ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਰੰਤਰ ਖੰਘ, ਤੇਜ਼ ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਗੰਧ ਜਾਂ ਸੁਆਦ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਵਿੱਚ ਘਾਟ ਜਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਟੈਸਟ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ **NHSinform.scot/test-and-protect** 'ਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ **0800 028 2816** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਨਲਾਈਨ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ 7 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਲੱਛਣ ਬਦਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ 7 ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ **111** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ 7 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬੁਖਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਦੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਅਲੱਗ -ਥਲੱਗ ਰਹਿਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।

ਮੈਂ ਟੈਸਟ ਕਿਵੇਂ ਕਰਵਾਵਾਂ?

ਇਸ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਡ੍ਰਾਇਵ-ਥ੍ਰੂ ਅਤੇ ਡਾਕ ਦੁਆਰਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਕਲਪ ਦੱਸੇ ਜਾਣਗੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਨਲਾਈਨ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਟੈਸਟ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇ ਮੇਰੇ ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚੱਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੈ?

NHS Scotland ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਹਰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੇਣ ਲਈ ਕਹੇਗਾ ਜਿਸ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਸੀ। ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸ ਦੇਣਗੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੋਖਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਬੇਨਤੀ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਉਹ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਘਰ ਨਾ ਛੱਡਣ ਅਤੇ ਜੇ ਉਚਿਤ ਹੈ ਤਾਂ ਟੈਸਟ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨਗੇ। ਇਹ ਗੁਪਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

NHSinform.scot/test-and-protect

ਤਾਂ ਕੀ ਜੇ ਮੇਰਾ ਟੈਸਟ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਨਹੀਂ ਹੈ?

ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਤੁਰੰਤ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਹੋਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਕੀ ਹੈ?

ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਨਕ੍ਰਮਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਲੱਛਣ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣ ਤੋਂ 48 ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਰਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ:

- ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ 1 ਮੀਟਰ (ਲਗਭਗ 3 ਫੁੱਟ) ਦੇ ਅੰਦਰ (ਆਮ੍ਹਣੇ-ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਸੰਪਰਕ)
- 15 ਮਿੰਟ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ 2 ਮੀਟਰ (ਲਗਭਗ 6 ਫੁੱਟ) ਦੇ ਅੰਦਰ

ਸੰਪਰਕ ਜਿੰਨਾ ਨਜ਼ਦੀਕ ਅਤੇ ਲੰਮਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਉਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਹੋਵੇਗਾ।

ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਮੇਰਾ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਵਾਇਰਸ ਹੈ?

NHS Scotland ਸੰਪਰਕ ਟਰੇਸਿੰਗ ਟੀਮ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰੇਗਾ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਇਹ ਕੌਣ ਸੀ?

ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ NHS Scotland ਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਸਹਿਮਤੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ।

ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਜੋਂ ਪਛਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ?

ਤੁਹਾਨੂੰ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਹੋਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਜਾਂ ਨਾ ਹੋਣ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਪ੍ਰਸਾਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜੇ ਲੱਛਣ ਨਾ ਵੀ ਹੋਣ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਸਟ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਮੇਰੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ ਜਿਸ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਜੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤਕ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਰਹਿਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ ਜਦੋਂ ਤਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਬਾਕੀ ਸਦੱਸਾਂ ਨੂੰ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਦੱਸ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਤੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਵਾਦਾਰ ਹੈ
- ਵੱਖਰੇ ਬਿਸਤਰੇ ਤੇ ਇਕੱਲੇ ਸੌਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਸਾਂਝੇ ਖੇਤਰਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੈਠਣ ਵਾਲਾ ਕਮਰਾ, ਰਸੋਈ ਜਾਂ ਬਾਥਰੂਮ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਘਟਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਜਦੋਂ ਦੂਸਰੇ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਰਸੋਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੁਕਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਤੌਲੀਏ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ
- ਘਰ ਵਿਚ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਰਸੋਈ, ਬਾਥਰੂਮ ਅਤੇ ਸਤਿਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ

ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- [ ] ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਕਾਫ਼ੀ ਸਪਲਾਈ ਹੋਣਾ (ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਜ਼ਿਆਦਾ-ਆਰਡਰ ਨਾ ਕਰੋ)
- [ ] ਉਸ ਕਿਸੇ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ ਰੱਖਣਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਭੋਜਨ ਦੀ ਖਰੀਦਾਰੀ ਨਾਲ
- [ ] ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਫੂਡ ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਅਕਾਉਂਟ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨਾ
- [ ] ਉਸ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਵਿਕਲਪਕ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਦੱਸ ਜਾਂ ਦੋਸਤ
- [ ] ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ **NHSinform.scot/coronavirus** ਅਤੇ **readyscotland.org/coronavirus** 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਓ।

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਲਈ ਸਫਾਈ ਸੰਬੰਧੀ ਸਲਾਹ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਲਾਗੂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ:

- 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਹੱਥ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 60% ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲੇ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਦੇ ਮੋੜ ਵਿੱਚ ਖੰਘੋ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਮਾਰੋ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਡਿਸਪੋਸੇਬਲ ਟਿਸ਼ੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਕੇ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟੋ
- ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਚੋ

ਇਹ ਨੌਕਰੀਆਂ ਅਤੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਘਰ ਵਿਚ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜਦ ਤਕ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂਚ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਅਤੇ ਘਰ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਤੇ ਆਉਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ NHS Scotland ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਉਸ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਨੇੜਲਾ ਸੰਪਰਕ ਹੋਇਆ ਸੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਵਾਇਰਸ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ) ਬਸ਼ਰਤੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੇਹਤਮੰਦ ਹੋ।

ਸਵੈ-ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਹਰ ਦਿਨ ਲਈ ਅਧਿਕਾਰਤ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਤਨਖਾਹ (ਸਿੱਕ ਪੇਯ) (Statutory Sick Pay) ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਯੋਗਤਾ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਘਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਉਦੋਂ ਕੀ ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਨੇੜਲੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ। ਪਰ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਹ ਸਹਾਇਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਦਦ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿਚ ਰਹਿ ਸਕੋ।

ਤੁਸੀਂ **readyscotland.org/coronavirus** 'ਤੇ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੀਏ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ National Assistance Helpline ਨੂੰ **0800 111 4000** (ਸੋਮਵਾਰ - ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ) 'ਤੇ ਜਾਂ ਟੈਕਸਟਫੋਨ ਦੁਆਰਾ **0800 111 4114** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣਾ ਘਰ ਨਹੀਂ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕਾਰੋਬਾਰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ **findbusinesssupport.gov.scot** 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੇ ਹੋਰ ਫਾਰਮੈਟ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾ ਜਾਂ ਫਾਰਮੈਟ ਵਿੱਚ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਆਡੀਓ ਸੰਸਕਰਣ) ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ **gov.scot/test-and-protect** 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਡੇਟਾ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਰੋਨਵਾਇਰਸ ਲਈ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਟੈਸਟ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੰਪਰਕ ਟਰੇਸਿੰਗ ਦੌਰਾਨ ਇਕੱਤਰ ਕੀਤਾ ਡੇਟਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਣ ਲਈ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ਜੋ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕਾਨੂੰਨ ਅਨੁਸਾਰ ਇਕੱਤਰ ਕੀਤੇ ਸਾਰੇ ਡੇਟਾ ਨੂੰ NHS ਦੁਆਰਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ UK Data Protection Act/GDPR ਵਰਗੇ ਡੇਟਾ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਟੈਸਟ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਮ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਏਗਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਲਈ ਸਹਿਮਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਇਕੱਤਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਡੀ ਪਛਾਣ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਏਗੀ ਕਿ ਕਿੱਥੇ ਪ੍ਰਕੋਪ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੰਗਠਨਾਂ ਨਾਲ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤੀ ਜਾਏਗੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਥਾਨਕ ਅਧਿਕਾਰੀ।

ਹਰ ਇੱਕ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਡੇਟਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਗੋਪਨੀਯਤਾ ਨੋਟਿਸ **informationgovernance.scot.nhs.uk** ਵਿਖੇ **COVID-19 ਮੀਨੂੰ ਦੇ** ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਧੋਖਾਧੜੀ ਅਤੇ ਘੋਟਾਲੇਬਾਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ

ਧੋਖਾਧੜੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਲਈ **gov.scot/test-and-protect** 'ਤੇ ਜਾਓ।

NHSinform.scot/test-and-protect