

# ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ: ਕਦਮ-ਦਰ-ਕਦਮ ਗਾਈਡ

ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਨਾਲ  
ਨਜ਼ਿੱਠਣ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ  
ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ

1



## ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣੋ

ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਨਿਰੰਤਰ ਖੰਘ, ਬੁਖਾਰ, ਜਾਂ ਗੰਧ ਜਾਂ ਸੁਆਦ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਵਿੱਚ ਘਾਟ ਜਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਹੋ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

2



## ਤੁਰੰਤ ਟੈਸਟ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰੋ

ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।  
**NHSinform.scot/test-and-protect** 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ **0800 028 2816** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਨ ਲਾਈਨ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ।

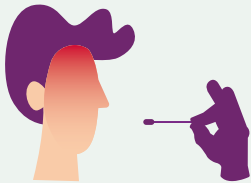
3



## ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਰਹੋ

ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੀ ਮਿਤੀ ਤੋਂ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਰਹੋ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਜੇ ਬੁਖਾਰ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੁਖਾਰ ਖਤਮ ਹੋਣ ਦੇ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ। ਦੂਸਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਨੂੰ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਅਲੱਗ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

4



## ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ

ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਰਹਿਣ ਸਮੇਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਘਰ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਕਰਵਾਉਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ।

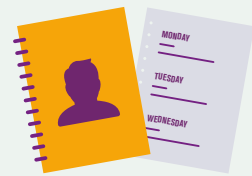
5



## ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ

ਉਹ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ 72 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੀ ਦੇਰੀ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

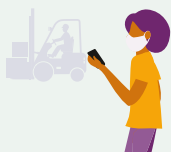
6



## ਵੇਰਵੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੈ, ਤਾਂ NHS ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਟੈਸਟ ਇਹ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਹੋਇਆ ਹੈ।

7



## NHS ਸੰਪਰਕਾਂ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋਗਾ

NHS ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੇਗਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਮ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਸਾਂਝਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ। ਸਾਰਾ ਡੇਟਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਢੰਗ ਨਾਲ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।

8



## ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕਾਂ ਦਾ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਹੋਣਾ

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੋਂ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ ਜਦੋਂ ਤੋਂ ਉਹ ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲੇ ਸਨ।

9



## ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰ

ਜੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਜੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਰਹਿਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਟੈਸਟ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

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।

ਮੌਜੂਦਾ ਸਿਹਤ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ (Test & Protect) ਸੇਵਾ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ **NHSinform.scot/test-and-protect** 'ਤੇ ਜਾਓ।