



ਅਪ੍ਰੈਲ 2020

ਇਹ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਸਮੇਂ ਹਨ - ਸ਼ਾਇਦ ਸਭ ਤੋਂ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤਿਆਂ ਨੇ ਸ਼ਾਇਦ ਹੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਦੇ ਸਾਹਮਣਾ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਹੀ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਲੰਘਾਂਗੇ।

ਮੈਂ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੀ ਕਿ ਇਹ ਕਿੰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜਾਰੀ ਰਹੇਗਾ। ਤਾਲਾਬੰਦੀ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਘਰ, ਸਕੂਲ, ਕੰਮ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਰੁਕਾਵਟ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ, ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਅਤੇ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਲਈ ਆਰਥਿਕ ਦਬਾਅ, ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਵਸਥਾ ਅਤੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਦੁਖਦਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੋਗ। ਕੋਵਿਡ -19 ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰ ਇੱਕ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਿਆ ਹੈ।

ਫਿਰ ਵੀ ਇਕੱਠੇ, ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਸੰਕਟ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਹਰ ਇੱਕ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ: ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਨੂੰ ਚਲਦਾ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਰਮਚਾਰੀ ਅਤੇ ਵਲੰਟੀਅਰ; ਉਹ ਜਿਹੜੇ ਸਾਡੀ NHS ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਹਨ, ਜੋ ਸਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ; ਇੱਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਉਹ ਜੋ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹਨ ਉਹ ਵੀ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਆਪਣੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਇਹ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾਜਨਕ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਜਾਂ ਸਮੁੰਦਰੀ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਹਾਤੀ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ, ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਹਰਾਉਣ ਲਈ ਇਹ ਉਪਾਅ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਸਭ ਤੋਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ, ਸਾਡੀ NHS ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਸਾਡੀ ਸਮੂਹਕ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋ। ਇਹ ਸਚਮੁੱਚ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਹ ਸਦਾ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ, ਇਹ ਹਟਾ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਇਸ ਪੱਤਰ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਉਪਯੋਗੀ ਸਪਸ਼ਟੀਕਰਨ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਇਹ ਵੀ ਸਮਝਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਸੰਕਟ ਹੋਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸਖਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇਸ ਸਮੇਂ ਲੋੜ ਹੈ - ਉਸ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਜੋ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ, ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਜਾਂ ਵਿੱਤੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਹ ਜੋ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਲੰਟੀਅਰ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਨੱਥੀ ਕੀਤੇ ਪਰਚੇ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।

ਅਸੀਂ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਲੰਘਾਂਗੇ। ਉਹ ਸਮਾਂ ਆਵੇਗਾ ਜਦੋਂ ਸਧਾਰਣ ਸਥਿਤੀ ਵਾਪਸ ਆਵੇਗੀ: ਦੁਕਾਨਾਂ ਅਤੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਦੁਬਾਰਾ ਖੁੱਲ੍ਹਣਗੇ; ਅਸੀਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਮਿਲਾਂਗੇ; ਅਸੀਂ ਕੀਤੇ ਯੋਗਦਾਨਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਾਂਗੇ; ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਗ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵਾਂਗੇ ਜੋ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰਹੇ। ਫਿਲਹਾਲ, ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਂ ਇਹ ਪੱਤਰ ਲਿਖ ਰਹੀ ਹਾਂ, ਇੱਕ ਦੇਸ਼ ਵਜੋਂ ਸਾਡਾ ਧਿਆਨ ਸਹੀ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚੱਲਦੇ ਰਹਿਣ 'ਤੇ ਹੈ - ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਾਂਗੇ।

ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਦੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਦ੍ਰਿੜਤਾ, ਚਰਿੱਤਰ ਅਤੇ ਹਮਦਰਦੀ ਦਿਖਾਈ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਸ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦਿਆਂ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰਦਿਆਂ, ਇੱਕ ਵਾਰ ਫਿਰ ਉਸ ਭਾਵਨਾ ਤੋਂ ਹੌਸਲਾ ਅਫ਼ਜ਼ਾਈ ਲੈਕੇ, ਅਸੀਂ ਇਸ ਸੰਕਟ ਤੋਂ ਹੋਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਕਰ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਾਂਗੇ।

ਦਿਲੋਂ ਤੁਹਾਡੀ,

Nicola Sturgeon
ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਮੰਤਰੀ (First Minister of Scotland)

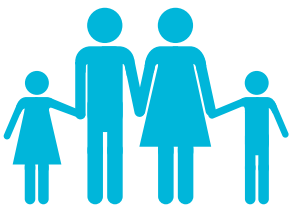
ਕੀ ਕਰੀਏ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ



ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਏ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਬਿੰਦੂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 7 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

7 ਦਿਨਾਂ ਦਾ ਏਕਾਂਤਵਾਸ



ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹਨ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਬਾਕੀ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਘਰ ਨਹੀਂ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਲੱਛਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ 7 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬੁਖਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਉਹ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਵਾਲੇ ਉਪਾਆਂ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਅਲੱਗ ਰਹਿਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

14 ਦਿਨਾਂ ਦਾ ਘਰ ਵਿੱਚ ਏਕਾਂਤਵਾਸ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ

ਇਹ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕੋ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਲੋਕ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਸੰਕਰਮਿਤ ਕਰਨਗੇ। ਜੇ ਲੱਛਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ 7 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬੁਖਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਉਹ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਵਾਲੇ ਉਪਾਆਂ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਅਲੱਗ ਰਹਿਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



7 ਦਿਨਾਂ ਦਾ ਏਕਾਂਤਵਾਸ

ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ 14-ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਵਿੱਚ ਦੇਰ ਨਾਲ ਵੀ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ

ਜੇ ਕਿਸੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਏਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਦੇਰ ਨਾਲ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਨ 13 ਜਾਂ 14 ਨੂੰ) ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ 7 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਘਰ ਨਹੀਂ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ 14-ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।



7 ਦਿਨਾਂ ਦਾ ਏਕਾਂਤਵਾਸ

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ

ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ
NHS ਦੀ
ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ
ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਬਚਾਓ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ 7 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਏ ਹਨ, ਤਾਂ 111 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਅਤੇ ਏਕਾਂਤਵਾਸ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਈ ਨਵੀਨਤਮ ਸੇਧ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ nhsinform.scot/coronavirus