

# ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (ਕੋਵਿਡ-19)

ਆਪਣੀ, ਦੂਜਿਆਂ ਅਤੇ NHS ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੜ੍ਹੋ।  
**ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜਾਨਾਂ ਬਚਾਈਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ।**

**ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ:**

- ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨਾ
- ਵਾਧੂ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਲਾਹ
- ਸਹਾਇਤਾ
- ਉਪਯੋਗੀ ਸੰਪਰਕ

Punjabi version:  
Coronavirus (COVID-19)



Healthier  
Scotland  
Scottish  
Government



ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ

ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ  
**NHS ਦੀ**  
ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ  
ਸਿੱਦਗੀਆਂ ਬਚਾਓ



# ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ

## ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ?

ਵਾਇਰਸ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨਹੀਂ ਫੈਲਦਾ - ਮਨੁੱਖ ਇਸ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਤੋਂ ਛੋਟੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹਵਾ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਸਤਹਾਂ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ, ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਕੋਈ ਵੀ ਨੇੜਲਾ ਸੰਪਰਕ ਇਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ:

- ਸਿਰਫ ਖਾਣੇ, ਸਿਹਤ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਜਾਂ ਕੰਮ ਲਈ (ਪਰ ਸਿਰਫ ਤਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ) ਬਾਹਰ ਜਾਓ
- ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ ਬਾਹਰੀ ਕਸਰਤ ਦਾ ਇੱਕ ਰੂਪ ਲਓ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਇਕੱਲੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਦੌੜਨਾ, ਤੁਰਨਾ ਜਾਂ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ 2 ਮੀਟਰ (6 ਫੁੱਟ) ਦੂਰ ਰਹੋ
- ਘਰ ਪਹੁੰਚਦਿਆਂ ਹੀ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ

ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਵੀ, ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦੇ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਘਰ 7 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਨਾ ਛੱਡੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਨਾਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਨਾ ਛੱਡੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਤ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ 7 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਆਪਣਾ ਘਰ ਨਹੀਂ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਏਕਾਂਤਵਾਸ ਕਰਨਾ ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ, ਵਿਆਪਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਸਭ ਤੋਂ ਤਾਜ਼ਾ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ, [www.nhsinform.scot/coronavirus](http://www.nhsinform.scot/coronavirus) 'ਤੇ ਜਾਓ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਨਲਾਈਨ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ **0800 028 2816** 'ਤੇ ਫੋਨ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਸਵੇਰੇ 8 - ਰਾਤ 10 ਵਜੇ ਤੱਕ)।



# ਵਾਧੂ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਲਾਹ

## ਮੈਨੂੰ 111 ਜਾਂ 999 'ਤੇ ਕਦੋਂ ਕਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਤੁਸੀਂ NHS 24 ਨੂੰ **111** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਬਦਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਸੱਤ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜਾਨਲੇਵਾ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਈ, **999** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸਿਹਤ ਚਿੰਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਆਪਣੇ GP (ਜੀਪੀ) ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਲਓ, ਜਾਂ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਸਮਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ **111** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਈ **999** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

## ਤਾਂ ਕੀ ਜੇ ਮੈਨੂੰ NHS ਦਾ ਪੱਤਰ ਆਇਆ ਹੈ ਜੋ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ?

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ 12 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਪੱਤਰ ਵਿਚਲੇ ਪਰਿਰੱਖਿਆ (shielding) ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਟੈਕਸਟ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਸਾਈਨ ਅਪ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਅਥਾਰਟੀ ਕੋਲ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸਪੁਰਦਗੀ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਸੰਪਰਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸਮਰਪਿਤ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਹੈ।

[www.gov.scot/covid-shielding-contacts](http://www.gov.scot/covid-shielding-contacts) 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ

## ਮੈਂ 70 ਜਾਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦਾ ਹਾਂ, 28 ਜਾਂ ਵੱਧ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਗਰਭਵਤੀ, ਜਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਹਰ ਸਾਲ ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਵਿੱਚ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਵੱਧ ਖਤਰਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਦੇ ਉਪਾਆਂ ਦੀ ਸਖਤੀ ਨਾਲ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ ਖਾਣੇ, ਸਿਹਤ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ, ਕਸਰਤ ਜਾਂ ਕੰਮ ਲਈ (ਪਰ ਸਿਰਫ ਤਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ) ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੁੱਢੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਦੋਸਤੀ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ Age Scotland ਨੂੰ ਮੁਫ਼ਤ ਹੈਲਪਲਾਈਨ **0800 12 44 222** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ (ਸੋਮ-ਸ਼ੁੱਕਰ, ਸਵੇਰੇ 9-ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ)। ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤ ਵੀ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇ ਉਹ ਕਿਸੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹਨ।



# ਸਹਾਇਤਾ

## ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ, ਨਿਰਾਸ਼ ਜਾਂ ਬੇਬੱਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਇਹ ਕੁਝ ਸਧਾਰਣ ਤਰੀਕੇ ਹਨ:

- ਗੱਲਬਾਤ ਲਈ ਇੱਕ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ
- ਕੋਈ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਖਬਰਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਰ ਦੇਵੇ
- ਕੁਝ ਕਸਰਤ ਕਰੋ (ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਬਾਹਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹ\*, ਪਰ ਹਰ ਸਮੇਂ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ 2 ਮੀਟਰ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ)
- [www.nhsinform.scot](http://www.nhsinform.scot) 'ਤੇ ਤਣਾਅ, ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ NHS inform ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਕਈ ਆਨਲਾਈਨ ਸਾਧਨ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਅਤੇ [www.readyscotland.org](http://www.readyscotland.org) 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਹੈ ਜੋ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ

## ਮੈਂ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਘਰ ਰਹਿ ਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਅਤੇ NHS ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਠੀਕ ਹੋ ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਵਿਵਹਾਰਕ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਹੋਵੇ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਵਲੰਟੀਅਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਲੰਟੀਅਰਾਂ ਲਈ ਸਾਈਨ ਅਪ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

[www.readyscotland.org](http://www.readyscotland.org) 'ਤੇ ਜਾਓ।

\*ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਘਰ ਨਾ ਛੱਡਣ ਬਾਰੇ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਜਾਂ ਘਰੇਲੂ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਏਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ NHS Scotland ਦਾ ਪੱਤਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

# ਉਪਯੋਗੀ ਸੰਪਰਕ



## National Assistance Helpline - National Assistance ਹੈਲਪਲਾਈਨ

ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਮਦਦ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ 70 ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਫਲੂ ਦੀ ਟੀਕਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੰਟਰਨੈਟ ਦੀ ਕੋਈ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਵਰਗੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਬਣਾਈ ਹੈ।

**ਕਾਲ ਕਰੋ: 0800 111 4000**

**(ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਦਫਤਰ ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖੁਲ੍ਹਾ ਹੈ)**

ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਹ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਰਪਿਤ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣਾ ਘਰ ਨਹੀਂ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਨਲਾਈਨ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ।

## ਸਿਹਤ

[www.nhsinform.scot/coronavirus](http://www.nhsinform.scot/coronavirus)

0800 028 2816

(ਸਵੇਰੇ 8 - ਰਾਤ 10 ਵਜੇ ਤੱਕ ਰੋਜ਼ਾਨਾ)

ਕੇਵਲ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਜੇ ਲੱਛਣ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜੇ ਬੁਖਾਰ 7 ਦਿਨਾਂ

ਬਾਅਦ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਲਾਹ ਲਈ **NHS 24**

**ਨੂੰ 111 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ**

ਸਥਾਨਕ ਸਹਾਇਤਾ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣਾ (Shielding)

[www.gov.scot/covid-shielding-contacts](http://www.gov.scot/covid-shielding-contacts)

## ਚਿੰਤਤ ਜਾਂ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ?

NHS inform:

[www.nhsinform.scot/coronavirus-mental-wellbeing](http://www.nhsinform.scot/coronavirus-mental-wellbeing)

coronavirus-mental-wellbeing

NHS 24:

111 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

## Breathing Space:

[www.breathingspace.scot](http://www.breathingspace.scot)

0800 83 85 87

Scottish Association for Mental Health:

0344 800 0550 / [info@samh.org.uk](mailto:info@samh.org.uk)

Samaritans Scotland ਹੈਲਪਲਾਈਨ:

116 123 / [jo@samaritans.org](mailto:jo@samaritans.org)

## ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਸਲਾਹ

[www.nhsinform.scot/ready-steady-baby](http://www.nhsinform.scot/ready-steady-baby)

ਜਾਂ ਜੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਨਾਲ

ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

## ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਾਰੇ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼

[www.sclcd.org.uk/information-on-coronavirus](http://www.sclcd.org.uk/information-on-coronavirus)

ਹੈਲਪਲਾਈਨ: 0141 248 3733

### ਸਮਾਜਿਕ ਭਲਾਈ ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਮਦਦ

Citizens Advice Scotland:  
[www.cas.org.uk](http://www.cas.org.uk) / 0800 028 1456

### ਊਰਜਾ ਬਿਲਾਂ ਨਾਲ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ?

Home Energy Scotland:  
0808 808 2282

### ਉਪਭੋਗਤਾ ਮੁੱਦੇ

Advice Direct Scotland:  
[www.coronavirusadvice.scot](http://www.coronavirusadvice.scot)  
0808 800 9060

### ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ

[www.acas.org.uk](http://www.acas.org.uk)  
ਹੈਲਪਲਾਈਨ: 0300 123 1100  
Relay UK: 18001 0300 123 1100

### ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ

[www.findbusinesssupport.gov.scot/coronavirus-advice](http://www.findbusinesssupport.gov.scot/coronavirus-advice)  
ਹੈਲਪਲਾਈਨ: 0300 303 0660

### ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸਵੈਇੱਛਾ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨੇ ਅਤੇ ਮਦਦ ਕਰਨੀ

[www.readyscotland.org](http://www.readyscotland.org)

### ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਸਲਾਹ

[www.parentclub.scot/coronavirus](http://www.parentclub.scot/coronavirus)  
Parentline Scotland:  
0800 028 2233  
The Money Talk Team:  
0800 085 7145

### ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ

[www.young.scot/coronavirus](http://www.young.scot/coronavirus)

### ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ

[www.agescotland.org.uk](http://www.agescotland.org.uk)  
0800 12 44 222

### ਡੀਮੋਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ

ਹੈਲਪਲਾਈਨ: 0808 808 3000

### Autism Advice Line

(ਔਟਿਜ਼ਮ ਸਲਾਹ ਲਾਈਨ)

01259 222022

### Domestic Abuse Helpline

(ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਹੈਲਪਲਾਈਨ)

[www.safer.scot](http://www.safer.scot)  
ਹੈਲਪਲਾਈਨ: 0800 027 1234

### Rape Crisis Scotland Helpline

(ਬਲਾਤਕਾਰ ਸੰਕਟ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਹੈਲਪਲਾਈਨ)

[www.rapecrisisscotland.org.uk](http://www.rapecrisisscotland.org.uk)  
ਹੈਲਪਲਾਈਨ: 08088 01 03 02



### ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਕਿਤਾਬਚਾ ਦਾ ਪ੍ਰਾਰੂਪ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾ ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਰੂਪ ਵਿੱਚ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਆਡੀਓ ਸੰਸਕਰਣ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ

[www.gov.scot/covid-stay-safe](http://www.gov.scot/covid-stay-safe) 'ਤੇ ਜਾਓ