

## ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨਾ

COVID-19 ਮਹਾਮਾਰੀ ਸਮਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਨਿਯਮਾਂ ਅਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਨ ਲਈ ਹਾਲੇ ਵੀ ਕੁਝ ਨਿਯਮ ਲਾਗੂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣਾ
- ਉਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਬ, ਕੈਫੇ ਅਤੇ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਵਾਂਗ ਦੇ ਸਥਾਨਾਂ ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ
- ਅੰਤਰ-ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਫ਼ਰ

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉਦੋਂ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣਾ
- ਬਾਹਰ ਮਿਲਣਾ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ
- ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
- ਨਿਯਮਿਤ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
- ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ ਅਤੇ ਚੈੱਕ-ਇਨ ਸਕੋਟਲੈਂਡ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰੋ
- ਘਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਘਰ ਅਤੇ ਦਫ਼ਤਰ ਦੇ ਕੰਮ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਨ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

## ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ

### ਟੀਕਾਕਰਣ (ਟੀਕਾ ਪ੍ਰਮਾਣ-ਪੱਤਰਾਂ ਸਮੇਤ)

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਗੱਲ ਜੇ ਅਸੀਂ COVID-19 ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਖੁਦ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਉਹ ਹੈ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣਾ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲੇ ਤਕ ਆਪਣਾ ਟੀਕਾ ਨਹੀਂ ਲਗਵਾਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ NHS ਸੂਚਨਾ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ:
  - [www.nhsinform.scot/vaccineregistration](http://www.nhsinform.scot/vaccineregistration) 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਟੀਕੇ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰੋ, ਜਾਂ
  - [www.nhsinform.scot/covid-19-vaccine/invitations-and-appointments/vaccine-drop-in-clinics](http://www.nhsinform.scot/covid-19-vaccine/invitations-and-appointments/vaccine-drop-in-clinics) ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜੇ ਇੱਕ ਡ੍ਰੌਪ-ਇਨ ਸੈਂਟਰ ਹੈ

### ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਟੀਕਾ ਪ੍ਰਮਾਣ-ਪੱਤਰ

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਟੀਕਾ ਪ੍ਰਮਾਣ-ਪੱਤਰਾਂ (ਜਾਂ ਪਾਸਪੋਰਟਾਂ) ਦੀ ਕੁਝ ਖਾਸ ਸਥਾਨਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਰੋਹਾਂ ਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ NHS Scotland Covid Status ਐਪ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ

[www.nhsinform.scot/covid-19-vaccine/after-your-vaccine/get-a-record-of-your-](http://www.nhsinform.scot/covid-19-vaccine/after-your-vaccine/get-a-record-of-your-)

coronavirus-covid-19-vaccination-status ਤੇ ਜਾਣ ਦੁਆਰਾ NHS ਸੂਚਨਾ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਟੀਕੇ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਇੱਕ ਕਾਗਜ਼ੀ ਰਿਕਾਰਡ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

## ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢੱਕਣਾ

ਕਾਨੂੰਨ ਦੁਆਰਾ, ਤੁਹਾਡਾ ਅੰਦਰਲੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਥਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣਾ (ਜਦੋਂ ਤਕ ਛੂਟ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ) ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਦੁਕਾਨਾਂ
- ਬਾਰ ਅਤੇ ਕੈਫੇ ਵਾਂਗ ਦੇ ਸਥਾਨ
- ਯਾਤਰੀ ਆਕਰਸ਼ਣ
- ਸਮਾਜਿਕ ਆਵਾਜਾਈ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੀੜ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨਾਂ ਤੇ ਕਿਤੇ ਬਾਹਰ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣ ਦੀ ਵੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

12 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ 12ਵੇਂ ਜਨਮਦਿਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕੋਈ ਵੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਵਿਖੇ ਉਹੀ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ 12 ਸਾਲ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਹਾਲੇ ਵੀ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਪਾਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਕਾ ਲੱਗ ਵੀ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣਾ COVID-19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

## ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਉਣਾ

ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਤੇ ਕੋਈ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿਖੇ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਥਾਨਾਂ ਤੇ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰਾਂ ਤੋਂ 2 ਮੀਟਰ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਹੁਣ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਪਰ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਦੂਰੀ ਬਣਾਏ ਰੱਖੋ, ਖਾਸਤੌਰ ਤੇ ਅੰਦਰ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨਾਂ ਤੇ - ਦੂਰੀ ਜਿੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇਗੀ, ਰੱਖਿਆ ਵੀ ਉੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇਗੀ
- ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਿਤੇ ਬਾਹਰ ਮਿਲੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਅੰਦਰਲੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਮਿਲਣ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ
- ਭੀੜ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਬਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹ ਦਿਓ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਤੇ ਅੰਦਰ ਮਿਲਦੇ ਹੋ - ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਇਹ ਉੰਨਾ ਹੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇਗਾ

## ਵਧੀਆ ਹੱਥ ਅਤੇ ਸਾਹ ਸਬੰਧੀ ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਸਤਹ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖੋ

COVID-19 ਫੈਲਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਹੈਂਡ ਸੈਨਿਟਾਈਜ਼ਰ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰੋ
- ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ, ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਟੇਬਲਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੂਜਾ ਗਾਹਕ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸੈਨਿਟਾਈਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

- ਖਾਂਸੀ ਕਰਨ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਮਾਰਨ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਟਿਸ਼ੂ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਢੱਕੇ ਇਹ ਖਾਸਤੌਰ ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਹਾਲੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੀਕਾਕਰਣ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਹੈ।

## ਵਧੀਆ ਹਵਾਦਾਰੀ

ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ COVID-19 ਦੇ ਕਣਾਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਘਰਾਂ, ਸਕੂਲਾਂ, ਵਪਾਰਾਂ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨਾਂ ਤੇ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਆਉਣ ਦੇਣਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮੁੱਖ ਗੱਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ਜੋ ਅਸੀਂ COVID-19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਇਹ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:

- ਕਿਤੇ ਬਾਹਰਲੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਮਿਲੇ ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ
- ਬਾਰੀਆਂ ਜਾਂ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹੋ ਜੇ ਕਿਤੇ ਅੰਦਰਲੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਮਿਲ ਰਹੇ ਹੋ
- ਬਾਰੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਜਦੋਂ ਕਾਰਾਂ, ਬੱਸਾਂ ਅਤੇ ਰੇਲਗੱਡੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਫਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ

## ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਅਤੇ ਖੁੱਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਕਰਨਾ

### ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋਏ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਤੁਰੰਤ ਖੁੱਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਨਿਯਮਿਤ ਟੈਸਟ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤਿੰਨ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ COVID-19 ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਮੁਫਤ ਟੈਸਟ ਨੂੰ ਕਰਾਏ ਜਾਣ ਦਾ ਆਦੇਸ਼ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।

### ਖੁੱਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਕਰਨਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੀਕਾਕਰਣ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕਾਂ ਲਈ ਖੁੱਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਕਰਨ ਤੇ ਸਲਾਹ ਬਦਲ ਗਈ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁੱਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ
- ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦੱਸੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਇੱਕ ਨਕਾਰਾਤਮਕ PCR ਟੈਸਟ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਾਮਲੇ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਹੋ

ਤੁਹਾਡੇ PCR ਟੈਸਟ ਦੇ ਸਿੱਟੇ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਖੁੱਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਜੇ ਲੱਛਣ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚਰਣ ਤੇ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਤੁਰੰਤ ਖੁੱਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇੱਕ PCR ਟੈਸਟ ਨੂੰ ਬੁਕ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੀਕਾਕਰਣ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਜੇ ਉਸ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਇੱਕ ਨਜ਼ਦੀਕ ਸੰਪਰਕ ਵਜੋਂ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਆਇਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਇੱਕ PCR ਜਾਂਚ ਬੁਕ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋ।

### **ਸੰਪਰਕ ਟ੍ਰੇਸਿੰਗ (ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਪ੍ਰੋਟੈਕਟ)**

ਸਾਡੀ ਸੰਪਰਕ ਟ੍ਰੇਸਿੰਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਪ੍ਰੋਟੈਕਟ ਪੁਸ਼ਟੀਕ੍ਰਿਤ COVID-19 ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ, ਜੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਕਰਨ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇਵੇਗੀ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਸਮਾਰਟਫੋਨ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ ਐਪ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਜਾਂ ਡਾਉਨਲੋਡ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਇਹ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੈ।

ਐਪ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੇਗੀ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਐਪ ਉਪਭੋਗਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ ਜਿਸ ਦਾ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਲਈ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਟੈਸਟ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਆਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

### **ਖਾਣਾ, ਪੀਣਾ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ (ਪ੍ਰਾਹੁਣਚਾਰੀ)**

ਪੱਥ, ਕੈਫੇ, ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਅਤੇ ਨਾਈਟਕਲੱਬਾਂ ਸਮੇਤ ਸਾਰੇ ਖਾਤਰਦਾਰੀ ਦੇ ਸਥਾਨ ਖੁੱਲ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੇ ਸਥਾਨਾਂ ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਜਾਂ ਚੈੱਕ-ਇਨ ਸਕੈਨਲੈਂਡ ਐਪ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।

ਤੁਹਾਡਾ ਕਿਤੇ ਅੰਦਰਲੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਉਦੋਂ ਤਕ ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣਾ ਵੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਸੀਂ:

- ਖਾ ਜਾਂ ਪੀ ਨਹੀਂ ਰਹੇ ਹੋ (ਬੈਠੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਵੇਲੇ)
- ਨੱਚ ਨਹੀਂ ਰਹੇ ਹੋ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਇੱਕ ਨਾਈਟਕਲੱਬ ਵਿੱਚ)

ਵਪਾਰਾਂ ਦਾ ਖਾਤਰਦਾਰੀ ਸੈਕਟਰ ਲਈ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਤੇ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਟਾਫ ਅਤੇ ਗਾਹਕਾਂ ਲਈ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਇਸ ਦੁਆਰਾ:

- ਟੇਬਲ ਜਾਂ ਟੇਕਅਵੇ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ
- ਕਤਾਰਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣਾ

### **ਕੰਮ ਤੇ ਜਾਣਾ**

ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਲਕ ਦੀ ਕੰਮ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ ਤੇ COVID-19 ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਨਿਯਮਿਤ ਜੋਖਮ ਮੁਲਾਂਕਣਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕਦਮਾਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ।

ਉਹ ਲੋਕ, ਜੋ ਘਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਆ ਰਹੇ ਹਨ, ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਦਫਤਰਾਂ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੇ ਹੋਰ ਸਥਾਨਾਂ ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮਾਲਕਾਂ ਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਸਟਾਫ਼ ਅਤੇ ਸੰਘਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਵਿੱਚ, ਲਚਕੀਲਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਕਲਪਾਂ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਸਟਾਫ਼ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਘਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ
- ਘਰ ਅਤੇ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਨ ਨੂੰ ਕਰਨਾ

ਅਜਿਹੇ ਹੋਰ ਕੰਮ ਵੀ ਹਨ ਜੋ ਮਾਲਕ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦਫ਼ਤਰੀ ਸਮਿਆਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨਾ।

ਤੁਹਾਡਾ ਉਦੋਂ ਤਕ ਕੰਟੀਨਾਂ ਅਤੇ ਗਲਿਆਰਿਆਂ ਵਾਂਗ, ਕੰਮ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਸਮੁਦਾਇਕ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ 1 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਤੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## **ਸਫ਼ਰ ਅਤੇ ਸੈਰ-ਸਪਾਟਾ**

ਤੁਹਾਡਾ ਸਮਾਜਿਕ ਆਵਾਜਾਈ ਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣਾ (ਜਦੋਂ ਤਕ ਛੋਟ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ) ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਕੋਟਿਸ਼ ਟਾਪੂ ਤੇ ਸਫ਼ਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਫ਼ਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ COVID-19 ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

## **ਅੰਤਰ-ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਫ਼ਰ**

ਸਫ਼ਰ ਤੇ ਕੁਝ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਵਿਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਵਾਇਰਸ ਦੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਆਉਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਲਾਗੂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਿਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਸਫ਼ਰ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਇਸ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ:

- ਉਦ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਖੇਤਰ ਲਈ ਨਿਯਮ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਸਫ਼ਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ
- ਕੀ ਉਹ ਦੇਸ਼ ਲਾਲ ਸੂਚੀ ਤੇ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਸਫ਼ਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ
- ਉਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਕੋਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ

## **ਪੂਜਾ ਦੇ ਸਥਾਨ**

ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਤੇ ਕੋਈ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜੋ ਪੂਜਾ ਦੇ ਸਥਾਨਾਂ ਤੇ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਥਾਨਾਂ ਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਗਾਇਕ ਅਤੇ ਬੈਂਡ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਮਾਸਕ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਪਰ ਸਿਰਫ਼ 1 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਹੋਰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨਕਾਰੀਆਂ/ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਦੇ ਵਿਚਲੀ ਦੂਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ) ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇ ਮੰਡਲੀ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਗਾਣਾ ਗਾ ਰਹੇ ਹੋ।

## **ਵਿਆਹ, ਸਿਵਲ ਭਾਈਵਾਲੀਆਂ, ਸੰਸਕਾਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ**

**ਸੰਖਿਆਵਾਂ**

ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਸੰਖਿਆ ਤੇ ਕੋਈ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜੋ ਵਿਆਹਾਂ, ਸਿਵਲ ਭਾਈਵਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਤੇ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹੋਰ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਲਈ ਵੀ ਮਾਮਲਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਾਮਕਰਨ, ਸਾਲਗਿਰ੍ਹਾ ਦੇ ਜਸ਼ਨ, ਬਾਰ ਮਿਟਜ਼ਵਾ ਅਤੇ ਬੈਟ ਮਿਟਜ਼ਵਾ।

### **ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢੱਕਣਾ ਸਮਾਰੋਹ/ਸੇਵਾ**

ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਮਾਰੋਹ/ਵਿਆਹਾਂ ਦੇ ਸੇਵਾ ਹਿੱਸੇ, ਸਿਵਲ ਭਾਈਵਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ (ਜਦੋਂ ਤਕ ਛੋਟ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ) ਦੁਆਰਾ ਪਾਇਆ ਜਾਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ:

- ਸਮਾਰੋਹ ਜਾਂ ਸੇਵਾ ਦਾ ਸੰਚਾਲਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਜਾਂ ਸ਼ਰਧਾਂਜਲੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ
- ਵਿਆਹ ਵਾਲਾ ਜੋੜਾ

ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਤਾਂ ਹਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ 1 ਮੀਟਰ ਦੂਰੀ ਤੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸਕੀਨ ਜਾਂ ਵੰਡ ਦੁਆਰਾ ਅਲੱਗ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਵਿਆਹ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸਿਵਲ ਭਾਈਵਾਲੀ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਜੋੜੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਇੱਕ ਕਿਸੇ ਦੇ ਨਾਲ ਚੱਲ ਕੇ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਮਹਿਮਾਣ (ਜਾਂ ਮਹਿਮਾਣਾਂ) ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਰੋਹ ਤੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਧਾਰਮਿਕ ਰਸਮ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਖਾਣ ਜਾਂ ਪੀਣ ਲਈ, ਜਾਂ ਉਸ ਦੇ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਅਸਥਾਈ ਤੌਰ ਤੇ ਹਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਛੋਟੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਵਾਪਸ ਆਪਣੇ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਪੂਰੇ ਸਮਾਰੋਹ ਜਾਂ ਸੇਵਾ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਉਤਾਰ ਕੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

### **ਰਿਸੈਪਸ਼ਨਾਂ ਅਤੇ ਅੰਤਿਮ ਸੰਸਕਾਰ**

ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਵਿਆਹ ਦੀਆਂ ਰਿਸੈਪਸ਼ਨਾਂ, ਅੰਤਿਮ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਖ਼ਤਰਦਾਰੀ ਦੇ ਸਥਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਯੋਜਿਤ ਹੋਰ ਸਮਾਰੋਹਾਂ ਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਨੂੰ ਉਤਾਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇ:

- ਕੁਝ ਖਾ ਜਾਂ ਪੀ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ (ਜਾਂ ਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਜਾਂ ਫੇਰ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ)
- ਨੱਚ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ (ਵਿਆਹ ਦੀਆਂ ਰਿਸੈਪਸ਼ਨਾਂ ਅਤੇ ਪਾਰਟੀਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ)

### **ਸਮਾਰੋਹ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ**

ਸੰਗੀਤ ਸਮਾਰੋਹਾਂ ਅਤੇ ਲਾਈਵ ਖੇਡਾਂ ਵਾਂਗ ਦੇ ਸਮਾਰੋਹ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੀ ਉਮਰ ਦਾ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ, ਜੇ ਵੱਡੇ ਸਮਾਰੋਹ ਤੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ - ਜਾਂ ਦੇਰ ਰਾਤ ਦੇ ਸਮਾਰੋਹ ਤੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ - ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਪ੍ਰਮਾਣ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੀਕਾਕਰਣ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜਾਂ ਇਹ ਪ੍ਰਮਾਣ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟ ਹੈ, ਦਰਸਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।

ਸਮਾਰੋਹ ਦੇ ਆਯੋਜਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖਣਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰੀ ਸਥਾਨ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਦੂਰੀ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

### **ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢੱਕਣਾ**

#### **ਅਦਾਕਾਰਾਂ, ਸੰਗੀਤਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਮੰਡਲੀ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵਾਂਗ ਦੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਕਾਰੀ**

ਅਦਾਕਾਰਾਂ, ਸੰਗੀਤਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਮੰਡਲੀ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵਾਂਗ ਦੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨਕਾਰੀਆਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਜਾਂ ਅੰਦਰਲੇ ਸਥਾਨ ਦੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਉਹ ਇਸ ਨੂੰ ਉਤਾਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇ:

- ਉਹ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ 1 ਮੀਟਰ ਦੂਰੀ ਤੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵੰਡ ਹੈ, ਜਾਂ
- ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਜਾਂ ਅਭਿਆਸ ਨੂੰ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰੇਗਾ - ਪਰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨਕਾਰੀਆਂ ਦਾ ਹਾਲੇ ਵੀ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਤੋਂ 1 ਮੀਟਰ ਦੂਰੀ ਤੇ ਰਹਿਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ

**ਇੱਕ ਸਮਾਜਿਕ ਇਕੱਠ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨਾ, ਸੰਬੋਧਨ ਕਰਨਾ, ਭਾਸ਼ਣ ਦੇਣਾ ਜਾਂ ਇੱਕ ਪੈਨਲ ਮੈਂਬਰ ਹੋਣਾ** ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਅੰਦਰਲੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਜੇ ਇੱਕ ਸਮਾਜਿਕ ਇਕੱਠ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ, ਸੰਬੋਧਨ ਕਰ, ਭਾਸ਼ਣ ਦੇ ਜਾਂ ਇੱਕ ਪੈਨਲ ਮੈਂਬਰ ਬਣ ਰਹੇ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਸੰਮੇਲਣ ਤੇ)। ਉਹ ਇਸ ਨੂੰ ਉਤਾਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇ:

- ਉਹ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ 1 ਮੀਟਰ ਦੂਰੀ ਤੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵੰਡ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਉਤਾਰਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਛੋਟ ਜੇ ਦੂਰੀ ਰੱਖਣਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੰਡ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੇ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੇ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

## **ਹਸਪਤਾਲ, ਡਾਕਟਰ ਦੀਆਂ ਸਰਜਰੀਆਂ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਚਿਕਿਤਸਕ**

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ, ਡਾਕਟਰ ਦੀਆਂ ਸਰਜਰੀਆਂ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਚਿਕਿਤਸਕਾਂ ਵਾਂਗ ਦੇ NHS ਸਿਹਤ ਸਥਾਨਾਂ ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਲੇ ਵੀ ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਹੋਰਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰੀ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲਾਗੂ ਕੋਈ ਵੀ ਸੰਕੇਤਾਂ ਅਤੇ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਉਹ ਕਾਰਨ ਕਿ ਕਿਉਂ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਥਾਨਾਂ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕਰਨ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ COVID-19 ਦੇ ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਬਿਮਾਰ ਸਿਹਤ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਦੂਰੀ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

## **ਸਮਾਜਿਕ ਇਮਾਰਤਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ (ਪੁਸਤਕਾਲੇ, ਖੇਡ ਅਤੇ ਸਮੁਦਾਇਕ ਕੇਂਦਰਾਂ ਸਮੇਤ)**

ਕੁਝ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੁਵਿਧਾ ਕੇਂਦਰ ਹਾਲੇ ਵੀ ਮਹਾਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੰਚਾਲਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਘਟਿਆ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਬੁਕਿੰਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੇ ਕੋਈ ਵੀ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਹਾਲੇ ਵੀ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

## **ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ**

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਣੂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਵਾਧੂ ਸਮਰਥਨ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੰਗਠਨਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਨੂੰ [ready.scot/coronavirus/get-help](https://www.ready.scot/coronavirus/get-help) ਤੇ [Ready Scotland](https://www.ready.scot/) ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## **ਭਵਿੱਖੀ ਯੋਜਨਾਵਾਂ**

ਅਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ 2022 ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤਕ ਕੁਝ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਾਲੇ ਉਪਾਅਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਸ ਵਧੇ ਹੋਏ ਦਬਾਵ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ NHS ਸਰਦੀ ਦੀ ਅਵਧੀ ਵਿੱਚ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰੇਗਾ। ਪਰ ਅਸੀਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਹਲਾਤ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਾਂਗੇ ਕਿ ਕੀ ਕੋਈ ਵੀ ਉਪਾਅਾਂ ਦੀ ਹਾਲੇ ਵੀ ਲੋੜ ਹੈ।