

ਸਵੈ-ਏਕਾਂਤਵਾਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ

**ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ? ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ
ਸਵੈ-ਏਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।**



ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਂਸੀ, ਉੱਚ ਤਾਪਮਾਨ ਜਾਂ ਸੁਆਦ ਜਾਂ ਗੰਧ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਕਮੀ/ਤਬਦੀਲੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ [NHSinform.scot/test-and-protect](https://www.nhs.uk/healthier-scotland/test-and-protect) 'ਤੇ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਨਲਾਈਨ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ ਤਾਂ **0800 028 2816** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਫੇਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਆਉਣ ਤੱਕ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸਵੈ-ਏਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਵੈ-ਏਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਉੱਚ ਤਾਪਮਾਨ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ (ਉੱਚ ਤਾਪਮਾਨ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਲਏ ਬਿਨਾਂ)। ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਵੀ ਏਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੇ ਸੀ ਜਿਸ ਦਾ ਟੈਸਟ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਆਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਸੂਚੀ ਵਿਚਲੇ ਕਿਸੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਗਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵੈ-ਏਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਾਂ ਵੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ।



ਮੈਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਸਵੈ-ਏਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ 10 ਦਿਨ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ 10 ਦਿਨ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੱਛਣ ਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਣ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਸਵੈ-ਏਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿਣਾ ਹੈ?

ਸਵੈ-ਏਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਹਰ ਸਮੇਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ, ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੂਜੇ ਘਰਾਂ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਆਉਣ ਦੇਣਾ।

- ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਦੁਕਾਨਾਂ 'ਤੇ ਨਾ ਜਾਓ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪਹਿਨਿਆ ਹੋਵੋ।
- ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਨਰਸਰੀ ਵਿੱਚ ਨਾ ਜਾਓ
- ਕੁੱਤੇ ਨੂੰ ਸੈਰ ਲਈ ਨਾ ਲਿਜਾਓ
- ਸਮਾਨ ਖਰੀਦ ਕੇ ਲਿਆਉਣ ਲਈ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਇਕੱਠ ਲਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਅੰਦਰ ਨਾ ਆਉਣ ਦਿਓ



**ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ
ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ**



ਫੇਸ
ਕਵਰਿੰਗਾਂ



ਭੀੜ ਵਿੱਚ
ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਚੋ



ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ
ਸਾਫ਼ ਕਰੋ



ਦੋ ਮੀਟਰ



ਸਵੈ-ਏਕਾਂਤਵਾਸ
ਵਿੱਚ ਰਹੋ

ਅੱਗੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ



ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵੈ-ਏਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤਿਆਰ ਰੱਖਣਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ:

- ਉਹ ਦਵਾਈਆਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋ
- ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ
- ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਜਾਣੂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਾਨ ਖਰੀਦ ਕੇ ਲਿਆ ਸਕੇ (ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਅੱਗੇ ਬਾਹਰ ਛੱਡ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ) ਅਤੇ ਕੁੱਤੇ ਨੂੰ ਸੈਰ ਕਰਵਾਉਣ ਲਿਜਾ ਸਕੇ।

ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਪੈਸਾ



ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵੈ-ਏਕਾਂਤਵਾਸ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਿਕ ਪੇਅ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਮਦਨੀ ਘੱਟ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੈਕਟ (Test & Protect) ਦੁਆਰਾ ਸਵੈ-ਏਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ £500 ਦੀ ਸਵੈ-ਏਕਾਂਤਵਾਸ ਸਹਾਇਤਾ ਗਰਾਂਟ (Self-isolation Support Grant) ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਜਨਤਕ ਫੰਡਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ **0800 111 4000** 'ਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਹੈਲਪਲਾਈਨ (National Assistance Helpline) ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ **0800 111 4114** 'ਤੇ ਟੈਕਸਟਫੋਨ ਕਰੋ।

ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਮੁੱਖ ਸੰਪਰਕ



ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਅਜਿਹਾ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਸਵੈ-ਏਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਲਿਆ ਕੇ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕੇ ਤਾਂ **0800 111 4000** (ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ) 'ਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ **0800 111 4114** 'ਤੇ ਟੈਕਸਟਫੋਨ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ **clearyourhead.scot** 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ **parentclub.scot** 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰੇਲੂ ਬਦਸਲੂਕੀ ਕਾਰਨ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ **0800 027 1234** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ **sdafmh.org.uk** 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਭਾਈਚਾਰਾ ਸਮੂਹ ਨਾਲ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕੇਗਾ ਜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕੇਗਾ ਜੋ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ



ਫੇਸ
ਕਵਰਿੰਗਾਂ



ਭੀੜ ਵਿੱਚ
ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਚੋ



ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ
ਸਾਫ਼ ਕਰੋ



ਦੋ ਮੀਟਰ



ਸਵੈ-ਏਕਾਂਤਵਾਸ
ਵਿੱਚ ਰਹੋ