



ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ

ਪਿਛੋਕੜ ਅਤੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦਾ ਦਾਇਰਾ

ਇਹ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਹਰੇਕ ਲਈ ਹੈ। ਇਹ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਉਪਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚਾਲੇ ਸਮਾਜਿਕ ਮੇਲ-ਜੋਲ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣ ਲਈ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਲੋਕ, ਦੇਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ, ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ [ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ](#)।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਜੋਖਮ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਵਾਲੇ ਉਪਾਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਖ਼ਤੀ ਨਾਲ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਇਸ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਉਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜੋ:

- 70 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹਨ (ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤੇ ਬਿਨਾਂ)
- 70 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਹਨ ਪਰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ (ਭਾਵ ਉਹ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਮੈਡੀਕਲ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਹਰ ਸਾਲ ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਦੀ ਹਦਾਇਤ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ):
 - ਪੁਰਾਣੀਆਂ (ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ) ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ [ਦਮਾ](#), [ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਪੁਰਾਣੀ ਬਿਮਾਰੀ](#) (ਕ੍ਰੋਨਿਕ ਆਬਸਟ੍ਰਕਟਿਵ ਪੁਲਮੋਨਰੀ ਡਿਜੀਜ਼ - COPD), ਐਮਫੀਸੀਮਾ (ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ) ਜਾਂ [ਬ੍ਰੋਨਕਾਈਟਿਸ](#)
 - ਗੰਭੀਰ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ [ਦਿਲ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰਨਾ](#)
 - [ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ](#)
 - ਜਿਗਰ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ [ਹੈਪਟਾਈਟਿਸ](#)

- ਗੰਭੀਰ ਨਿਊਰੋਲੋਜੀਕਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ [ਪਾਰਕਿੰਸਨ ਰੋਗ](#), [ਮੇਟਰ ਨਿਊਰੋਨ ਬਿਮਾਰੀ](#), [ਮਲਟੀਪਲ ਸਕਲੇਰੋਸਿਸ \(MS\)](#), ਸਿੱਖਣ ਸੰਬੰਧੀ ਅਸਮਰਥਤਾ ਜਾਂ ਸੇਰੇਬਰਲ ਪਾਲਸੀ
- [ਸ਼ੂਗਰ](#)
- ਤੁਹਾਡੀ ਤਿੱਲੀ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ - ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, [ਸਿੱਕਲ ਸੈਲ](#) ਰੋਗ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਤਿੱਲੀ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ
- [HIV ਅਤੇ AIDS](#) ਵਰਗੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਾਂ [ਸਟੀਰੋਇਡ ਗੋਲੀਆਂ](#) ਜਾਂ [ਕੀਮੋਥੇਰੇਪੀ](#) ਦੇ ਕਾਰਨ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਗਈ ਪ੍ਰਤਿਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ
- ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ (40 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਦਾ ਬਾਡੀ ਮਾਸ ਇੰਡੈਕਸ (BMI))
- ਜੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹਨ

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਕੁਝ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ COVID-19 ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਅਗਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ NHS ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਸਖ਼ਤ ਉਪਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇਵੇਗਾ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਹੁਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਸਖ਼ਤੀ ਨਾਲ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਉਹ ਹਨ ਜੋ ਜਟਿਲ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਕਾਰਨ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੋਈ ਅੰਗ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਲਗਾਤਾਰ ਇਮਿਊਨੋਸਪ੍ਰੈਸ਼ਨ (ਪ੍ਰਤਿਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਨਪੀੜਨ ਵਾਲੀ) ਦਵਾਈ ਲੈਂਦੇ ਹਨ
- ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਗੂਸਤ ਲੋਕ ਜੋ ਸਰਗਰਮ ਕੀਮੋਥੇਰੇਪੀ ਜਾਂ ਰੇਡੀਓਥੇਰੇਪੀ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹਨ
- ਲਹੂ ਜਾਂ ਬੇਨ ਮੈਰੋ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੂਕੀਮੀਆ ਜੋ ਇਲਾਜ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਹਨ
- ਛਾਤੀ ਦੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਸਟਿਕ ਫਾਇਬ੍ਰੋਸਿਸ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਦਮਾ (ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲੇ ਜਾਂ ਸਟੀਰੋਇਡ ਗੋਲੀਆਂ ਦੇ ਕੋਰਸਾਂ ਦੀ ਲੋੜ)
- ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਦੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ (ਡਾਇਲਿਸਿਸ)

ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਕੀ ਹੈ?

ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਉਪਾਅ ਉਹ ਕਦਮ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸਮਾਜਕ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇਗੀ।

ਉਹ ਹਨ:

1. ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਦੇ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਉੱਚ ਤਾਪ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਨਵੀਂ ਅਤੇ ਨਿਰੰਤਰ ਖੰਘ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।
2. ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਦੀ ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਚੋ, ਜਦ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਭੀੜ-ਭੜੱਕੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਬਦਲੋ।

3. ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਘਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰੋ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ [ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਲਈ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ](#) ਦੇਖੋ।
4. ਵੱਡੇ ਇਕੱਠਾਂ ਅਤੇ ਛੋਟੀਆਂ ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੱਬਾਂ, ਸਿਨੇਮਾਘਰਾਂ, ਰੈਸਟੋਰੈਂਟਾਂ, ਥਿਏਟਰਾਂ, ਬਾਰਾਂ, ਕਲੱਬਾਂ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।
5. ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਇਕੱਤਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਰਿਮੋਟ ਟੈਕਨੋਲੋਜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫੋਨ, ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ।

ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਟੈਲੀਫੋਨ ਜਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

ਜਿੱਥੇ ਤੱਕ ਵਿਹਾਰਕ ਹੋਵੇ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਉਪਾਵਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ 70 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੋਈ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ੋਰ ਦੇ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਉਪਰੋਕਤ ਉਪਾਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਮੋ-ਸਾਹਮਣੇ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੀਮਤ ਕਰੋ।

ਇਹ ਸਲਾਹ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਲਾਗੂ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।

ਹੱਥ ਧੋਣ ਅਤੇ ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਸਾਫ਼-ਸਫਾਈ

ਕੁਝ ਆਮ ਸਿਧਾਂਤ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਦੇ ਵਾਇਰਸਾਂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਅਪਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਧੋਣ - ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਜਾਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹੋ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਨੱਕ ਸੁਨਕਦੇ ਹੋ, ਛਿੱਕ ਮਾਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਖੰਘਦੇ ਹੋ, ਖਾਂਦੇ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਨਾ ਧੋਤੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਚੋ
- ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹਨ
- ਆਪਣੀ ਖੰਘ ਜਾਂ ਨਿੱਛ ਨੂੰ ਟਿਸ਼ੂ ਨਾਲ ਢੱਕੋ, ਫਿਰ ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਕੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋ ਲਵੋ
- ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਛੂਹਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਅਤੇ ਸਤ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਇਹੋ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਆਮ ਜਨਤਾ ਅਤੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ (ਉੱਚ ਤਾਪ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਨਵੀਂ

ਅਤੇ ਨਿਰੰਤਰ ਖੰਘ), ਤਾਂ 7 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰੀ ਸੇਧ [ਘਰ ਰਹਿਣਾ](#) 'ਤੇ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਸਮਾਜਕ ਸੰਪਰਕ ਘਟਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਂ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਲੈ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ ਅਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜੇ ਇਹ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਨਤਕ ਖੇਤਰ, ਕਾਰੋਬਾਰ, ਚੈਰਿਟੀਆਂ ਅਤੇ ਆਮ ਲੋਕ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘਰਾਂ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ, ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਪਲਾਈ ਦੀ ਡਿਲੀਵਰੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿਣਾ, ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਸੰਗਠਨਾਂ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ ਜੇ ਸਥਾਨਕ ਅਥਾਰਿਟੀ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਆਮ ਵਾਂਗ ਜਾਰੀ ਰਹੇਗੀ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਾਧੂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਲੈਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਰਸਮੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਲਾਹ [ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ](#) ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਹਸਪਤਾਲ ਅਤੇ ਜੀਪੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਅਸੀਂ ਹਰੇਕ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੂਰੋਂ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇ ਇਸ ਮਿਆਦ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਨਿਯਮਿਤ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਡਾਕਟਰੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਕਲੀਨਿਕ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਦੇਖਭਾਲ ਮਿਲਦੀ ਰਹੇ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਕਿ ਕੀ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਨੂੰ ਮੁਲਤਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਉਹਨਾਂ ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਲਈ ਕੀ ਸਲਾਹ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਿਯਮਿਤ ਸਮਾਜਿਕ ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਪਰਕ ਘਟਾ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਨਹੀਂ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜਦ ਤਕ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਨਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣ।

ਜ਼ਰੂਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਸਰੀਰ ਧੋਣ, ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸੰਗਠਨ ਤੋਂ ਨਿਯਮਿਤ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਅਥਾਰਿਟੀ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂ ਫਿਰ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਭੁਗਤਾਨ ਦੁਆਰਾ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਮਾਜਕ ਸੰਪਰਕ ਘਟਾ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ 'ਤੇ ਸਹਿਮਤੀ ਬਣਾਓ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਵਾਧੂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ [ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ](#) ਬਾਰੇ ਇਹ ਸੇਧ ਲਾਭਦਾਇਕ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਵੀ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਕਾਉਂਸਿਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਣਗੇ।

ਜੇ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਲਾਹ ਕੀ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਵਾਲੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਾਡੀ [ਘਰ ਲਈ ਸੇਧ](#) ਦੇਖੋ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹੋ?

ਸਮਝਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਬੇਰਿੰਗ ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾਜਨਕ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂਡ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸ, ਚਿੰਤਾ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਂਦ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਬਾਰੇ ਯਾਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ, ਵਿਹਾਰ ਦੇ ਗੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਪੈਟਰਨ ਦਾ ਚਲੇ ਜਾਣਾ ਸੌਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਵੀ ਬਦਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਸਧਾਰਨ ਗੱਲਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- [NHS ਵੈੱਬਸਾਈਟ](#) 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਕਸਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਲੱਭੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

- ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਬਤੀਤ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਅਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ - ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਇਦ ਪੜ੍ਹਨਾ, ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣਾ, ਘਰ ਅੰਦਰਲੇ ਹੋਰ ਸ਼ੈਲੀ ਜਾਂ ਰੇਡੀਓ ਸੁਣਨਾ ਜਾਂ ਟੀਵੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਸਿਹਤਮੰਦ, ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਕਾਫ਼ੀ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਪੀਓ, ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ, ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਰੱਖੋ, ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਬਗੀਚੇ ਵਿੱਚ ਜਾਓ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ 2 ਮੀਟਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੂਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਘੁੰਮਣ ਲਈ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਉਸ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਉਠਾਓ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨੈੱਟਵਰਕਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਫੋਨ, ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਆਪਣੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ [NHS ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ](#) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਗੈਰ ਰਸਮੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਲਾਹ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੁਝ ਸਧਾਰਨ ਕਦਮ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮੌਜੂਦਾ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀ ਸਫਾਈ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਪਹੁੰਚਣ 'ਤੇ ਅਤੇ ਅਕਸਰ, ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖੰਘਦੇ ਜਾਂ ਛਿੱਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਟਿਸੂ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਨਾਲ ਢੱਕੋ (ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ)
- ਵਰਤੋਂ ਟਿਸੂਆਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਪਾਓ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਨਾ ਜਾਓ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਵਿਕਲਪਕ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ
- ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ ਕਿ ਜੇ ਉਹ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, [NHS 111 ਆਨਲਾਈਨ](#) ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਣਾ ਹੈ ਅਤੇ NHS 111 ਲਈ ਨੰਬਰ ਅਜਿਹੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਛੱਡੋ ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇ
- ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖ ਸਰੋਤਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸਲਾਹ ਲਵੋ ਜੋ [ਕੇਅਰਰਜ਼ ਯੂਕੇ](#) ਤੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।

ਸਲਾਹ ਦਾ ਸਾਰ

ਸਮੂਹ/ਕਿਰਿਆ	ਵਾਰ-ਵਾਰ ਹੱਥ ਧੋਵੋ	14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਕੱਲਤਾ*	7 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ**	ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜਿਕ ਮੇਲ-ਜੋਲ***	ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਬੁਲਾਉਣਾ	NHS ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਰਿਮੋਟ ਪਹੁੰਚ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ****	ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਫ਼ਰ ਦਾ ਸਮਾਂ ਬਦਲੋ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰੋ	ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ
0 – 69	ਹਾਂ	ਹਾਂ	ਹਾਂ	ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ	ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ	ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ	ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ	ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ
70+	ਹਾਂ	ਹਾਂ	ਹਾਂ	ਜ਼ੋਰ ਦੇ ਕੇ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ	ਜ਼ੋਰ ਦੇ ਕੇ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ	ਜ਼ੋਰ ਦੇ ਕੇ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ	ਜ਼ੋਰ ਦੇ ਕੇ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ	ਜ਼ੋਰ ਦੇ ਕੇ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ
ਕਮਜ਼ੋਰ ਸਮੂਹ ਦਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਜਿਸਨੂੰ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ¹	ਹਾਂ	ਹਾਂ	ਹਾਂ	ਜ਼ੋਰ ਦੇ ਕੇ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ	ਜ਼ੋਰ ਦੇ ਕੇ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ	ਜ਼ੋਰ ਦੇ ਕੇ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ	ਜ਼ੋਰ ਦੇ ਕੇ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ	ਜ਼ੋਰ ਦੇ ਕੇ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ
ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ	ਹਾਂ	ਹਾਂ	ਹਾਂ	ਜ਼ੋਰ ਦੇ ਕੇ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ	ਜ਼ੋਰ ਦੇ ਕੇ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ	ਜ਼ੋਰ ਦੇ ਕੇ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ	ਜ਼ੋਰ ਦੇ ਕੇ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ	ਜ਼ੋਰ ਦੇ ਕੇ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ
ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ	ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉੱਪਰ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਪਰ ਅਗਲਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ NHS ਦੁਆਰਾ ਅਗਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ							

* ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਇੱਕ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਨਵੀਂ ਖੰਘ ਜਾਂ ਉੱਚ ਤਾਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

** ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਵੀਂ ਖੰਘ ਜਾਂ ਉੱਚ ਤਾਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

*** ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਸਿਨੇਮਾ, ਥਿਏਟਰ, ਪੱਬ, ਬਾਰ, ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ, ਕਲੱਬ

**** ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਟੈਲੀਫੋਨ ਜਾਂ ਇੰਟਰਨੈੱਟ

¹ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਹਰ ਸਾਲ ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਦੀ ਹਦਾਇਤ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ