



<b>English</b>	<b>Punjabi</b>
<p><b>Coronavirus (COVID-19)</b></p> <p>Most people no longer need to take a coronavirus test. You should stay at home if unwell. Testing is still available to <a href="#">specific groups</a>.</p> <p>Coronavirus, and other respiratory infections such as flu, can spread easily and cause serious illness in some people.</p> <p>Vaccinations are very effective at preventing serious illness from coronavirus. But there's still a chance you might catch coronavirus, or another respiratory infection, and pass it on to other people.</p>	<p><b>ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19)</b></p> <p>ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੁਣ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਰਹੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਤਬੀਅਤ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। <a href="#">ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਗਰੁੱਪਾਂ</a> ਵਾਸਤੇ ਟੈਸਟਿੰਗ ਅਜੇ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।</p> <p>ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ, ਅਤੇ ਫ਼ਲੂ ਵਰਗੀਆਂ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਲਾਗਾਂ, ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਟੀਕਾਕਰਣ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਕਾਰਗਰ ਹਨ। ਪਰ ਫ਼ਿਰ ਵੀ ਇਹ ਸੰਭਾਵਨਾ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਾਹ ਦੀ ਲਾਗ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਇਹ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਵੇ।</p>
<p><b>Symptoms</b></p> <p>Stay at home and avoid contact with other people if you have symptoms of a respiratory infection such as coronavirus and you:</p>	<p><b>ਲੱਛਣ</b></p>

- have a high temperature or
- do not feel well enough to go to work or carry out normal activities

Do this until you no longer have a high temperature (if you had one) or until you feel better.

Symptoms of coronavirus include:

- continuous cough
- high temperature, fever or chills
- loss of, or change in, your normal sense of taste or smell
- shortness of breath
- unexplained tiredness, lack of energy
- muscle aches or pains that are not due to exercise
- not wanting to eat or not feeling hungry
- headache that's unusual or longer lasting than usual
- sore throat, stuffy or runny nose
- diarrhoea
- feeling sick or being sick

ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਦੀ ਕਿਸੇ ਲਾਗ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਅਤੇ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਤਾਪਮਾਨ ਵੱਧ ਹੈ ਜਾਂ
- ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾਣ ਜਾਂ ਆਮ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ

ਅਜਿਹਾ ਉਦੋਂ ਤਕ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਹਾਡਾ ਤਾਪਮਾਨ ਵੱਧ ਰਹਿਣਾ ਬੰਦ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ (ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਸੀ ਤਾਂ) ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਚੰਗੇ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ।

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਲਗਾਤਾਰ ਖੰਘ
- ਵੱਧ ਤਾਪਮਾਨ, ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਕਾਂਬਾ
- ਰੰਧ ਜਾਂ ਸੁਆਦ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮ ਚੇਤਨਾ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਜਾਂ ਤਬਦੀਲੀ
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਅਸਪਸ਼ਟ ਥਕਾਵਟ, ਊਰਜਾ ਵਿੱਚ ਕਮੀ
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜੋ ਕਸਰਤ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ ਹੈ
- ਖਾਣਾ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨਾ ਹੋਣੀ ਜਾਂ ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣੀ
- ਸਿਰ ਦਰਦ ਜੋ ਅਜੀਬ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜੋ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਰਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ਪੱਕਿਆ ਗਲਾ, ਬੰਦ ਹੋਇਆ ਜਾਂ ਵਗਦਾ ਨੱਕ</li> <li>• ਦਸਤ</li> <li>• ਕਚਿਆਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਉਲਟੀ ਆਉਣਾ</li> </ul>
<p><b>How to help your symptoms</b></p> <p>Do:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• drink fluids like water to keep yourself hydrated</li> <li>• get plenty of rest</li> <li>• wear loose, comfortable clothing – don't try to make yourself too cold</li> <li>• take over-the-counter medications like paracetamol – always follow the manufacturer's instructions</li> </ul> <p>Antibiotics will not relieve your symptoms or speed up your recovery.</p> <p>You might continue to have a cough or feel tired after your other symptoms have improved. This does not mean that you're still infectious.</p>	<p><b>ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ</b></p> <p>ਇਹ ਕਰੋ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪਾਣੀ ਵਰਗੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ</li> <li>• ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਅਰਾਮ ਕਰੋ</li> <li>• ਢਿੱਲੇ, ਅਰਾਮਦੇਹ ਕਪੜੇ ਪਾਓ – ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ</li> <li>• ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ ਵਰਗੀਆਂ ਬਗੈਰ ਨੁਸਖੇ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲਓ – ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ</li> </ul> <p>ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਨਹੀਂ ਦੇਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਤੁਹਾਡੀ ਰਿਕਵਰੀ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ੀ ਲਿਆਉਣਗੀਆਂ।</p> <p>ਤੁਹਾਡੇ ਦੂਜੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਖੰਘ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਰਹੇ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਛੂਤਕਾਰੀ ਹੋ।</p>
<p><b>Speak to your GP if:</b></p>	<p><b>ਆਪਣੇ GP ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੇ:</b></p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• your symptoms worsen</li> <li>• you're concerned about your symptoms</li> <li>• you have symptoms that you can no longer manage at home</li> <li>• you're worried about your child, especially if they're under 2 years</li> </ul> <p>If your GP is closed, phone 111. In an emergency phone 999.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ</li> <li>• ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਹੈ</li> <li>• ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਘਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਸੰਭਾਲ ਸਕਦੇ ਹੋ</li> <li>• ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਉਹ 2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਛੋਟਾ ਹੈ</li> </ul> <p>ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ GP ਬੰਦ ਹੈ, ਤਾਂ 111 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ। ਕਿਸੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ 999 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।</p>
<p><b>People at higher risk of becoming seriously unwell from a respiratory infection, including coronavirus</b></p> <p>People who are at higher risk from coronavirus and other respiratory infections include:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• older people</li> <li>• those who are pregnant</li> <li>• those who are unvaccinated</li> <li>• people of any age <a href="#">whose immune system means they're at higher risk of serious illness</a></li> <li>• people of any age with <a href="#">certain long-term conditions</a></li> </ul>	<p><b>ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਸਮੇਤ ਸਾਹ ਦੀ ਕਿਸੇ ਲਾਗ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕ</b></p> <p>ਜੇ ਲੋਕ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਲਾਗਾਂ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ਬਜ਼ੁਰਗ</li> <li>• ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ</li> <li>• ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਣ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ</li> <li>• ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ <a href="#">ਜਿਹਨਾਂ ਦੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ (ਰੋਗਾਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ) ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਹਨ</a></li> </ul>

<p>The risk of becoming seriously unwell from coronavirus and other respiratory infections is very low for most children and young people.</p> <p>Some children aged under 2 years, especially those with a heart condition or born prematurely, are at increased risk of hospitalisation from respiratory syncytial virus (RSV).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ <a href="#">ਲੰਬੀ ਅਵਧੀ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ</a> ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ</li> </ul> <p>ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਦੂਜੀਆਂ ਲਾਗਾਂ ਤੋਂ ਰੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।</p> <p>2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਕੁਝ ਬੱਚੇ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਦਿਲ ਦੀ ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਬੱਚੇ, ਰੈਸਪਿਰੇਟਰੀ ਸਿੰਸੀਆਲ ਵਾਇਰਸ (Respiratory Syncytial Virus, RSV) ਕਰਕੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਦੇ ਵਧੇ ਹੋਏ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।</p>
<p><b>Testing</b></p> <p>Most people in Scotland no longer need to test for coronavirus.</p> <p>You can still access testing if:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• you work in NHS health or social care settings</li> <li>• you have a health condition which means <a href="#">you're eligible for new coronavirus treatments</a></li> <li>• you're going into hospital for surgery or a procedure</li> <li>• you're visiting a hospital or care home</li> <li>• you're an unpaid carer</li> <li>• you're applying for the <a href="#">self-isolation support grant</a></li> </ul>	<p><b>ਟੈਸਟਿੰਗ</b></p> <p>ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੁਣ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਲਈ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਰਹੀ।</p> <p>ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਜਾਂਚ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ਤੁਸੀਂ NHS ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ</li> <li>• ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ <a href="#">ਤੁਸੀਂ ਨਵੇਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਇਲਾਜਾਂ ਵਾਸਤੇ ਯੋਗ ਹੋ</a></li> <li>• ਤੁਸੀਂ ਸਰਜਰੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਪਰਕਿਰਿਆ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ</li> <li>• ਤੁਸੀਂ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ ਕਿਸੇ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਘਰ ਵਿਖੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ</li> </ul>

An unpaid carer is someone providing face-to-face care to someone due to a disability, long-term health condition or old age.

If you're a health and social care worker, you should access testing through your organisation.

If you're going into hospital, you should access testing through that service.

Anyone else who is eligible for testing can [order tests online](#) or by phoning 119.

If you have received a positive test result and have been self-isolating, you do not need to continue with any further testing unless you have been advised to do so by a health professional.

You do not need to have a negative test result to end self-isolation, follow the stay at home advice.

[Order tests online if you're eligible](#)

- ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਗੈਰ-ਵੇਤਨਕ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ [ਸਵੈ-ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਸਹਾਇਤਾ ਗ੍ਰਾਂਟ \(self-isolation support grant\)](#) ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ

ਇੱਕ ਗੈਰ-ਵੇਤਨਕ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਅਪਾਹਜਤਾ, ਲੰਬੀ ਅਵਧੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਜਾਂ ਬੁਢਾਪੇ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਹਮੋ-ਸਾਹਮਣੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਮਚਾਰੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੰਗਠਨ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਜਾਂਚ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਸੇਵਾ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਜਾਂਚ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਜਾਂਚ ਦੇ ਲਈ ਯੋਗ ਹੈ, ਉਹ [ਟੈਸਟਾਂ ਦਾ ਆਰਡਰ ਆਨਲਾਈਨ](#) ਜਾਂ 119 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰਕੇ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪੌਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸਵੈ-ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤਕ ਅੱਗੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਜਾਂਚ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੁਆਰਾ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵੈ-ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨੈਗੇਟਿਵ ਨਤੀਜੇ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

## Stay at home advice

There are things you can do to reduce the spread of infection if you have symptoms, have tested positive, or are a close contact.

If you aren't eligible for testing and you have symptoms of a respiratory infection such as coronavirus and have a high temperature or do not feel well enough to go to work or carry out normal activities, stay at home and avoid contact with other people. Do this until you no longer have a high temperature (if you had one) or until you feel better.

If you have a positive coronavirus test result, stay at home and avoid contact with other people for 5 days after the day you took your test, or from the day your symptoms started (whichever was earlier). You should count the day after you took the test as day 1.

If a child or young person aged 18 or under has a positive coronavirus test result, they should stay at home and avoid contact with other people for 3 days after the day they took the test or from the day their symptoms started (whichever was earliest), if they can. Children and young people tend to be infectious for less time than adults.

## ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਪੌਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਹੋ ਤਾਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਲਾਗ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂਚ ਦੇ ਲਈ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਦੀ ਲਾਗ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਸਬੰਧੀ ਲੱਛਣ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਤਾਪਮਾਨ ਵੱਧ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾਣ ਜਾਂ ਆਮ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਅਜਿਹਾ ਉਦੋਂ ਤਕ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਹਾਡਾ ਤਾਪਮਾਨ ਵੱਧ ਰਹਿਣਾ ਬੰਦ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ (ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਸੀ ਤਾਂ) ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਚੰਗੇ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਟੈਸਟ ਪੌਜ਼ਿਟਿਵ ਹੈ, ਤਾਂ ਘਰੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਦਿਨ (ਦੋਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਜੋ ਵੀ ਪਹਿਲਾਂ ਸੀ) ਤੋਂ 5 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਨੂੰ ਦਿਨ 1 ਵਜੋਂ ਗਿਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ 18 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨ ਦਾ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪੌਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦੁਆਰਾ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਦੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਉਸਦੇ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਦਿਨ (ਦੋਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਜੋ ਵੀ ਪਹਿਲਾਂ ਸੀ) ਤੋਂ ਬਾਅਦ 3 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ

	<p>ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਲਈ ਛੂਤਕਾਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।</p>
<p><b>If you've had a positive test result, and have completed 5 days of self-isolation</b></p> <p>Although many people will no longer be infectious to others after 5 days, some people may be infectious to other people for up to 10 days from the start of their infection.</p> <p>If you have a high temperature or still feel unwell after the 5 days, you should follow this advice until you feel well enough to resume normal activities and you no longer have a high temperature (if you had one).</p> <p>You should avoid meeting people at higher risk of becoming seriously unwell from coronavirus, especially <a href="#">those whose immune system means that they are at higher risk of serious illness from coronavirus</a> for 10 days after the day you took your test.</p>	<p><b>ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪੌਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਸੀ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸਵੈ-ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਦੇ 5 ਦਿਨ ਪੂਰੇ ਕਰ ਲਏ ਹਨ</b></p> <p>ਹਾਲਾਂਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ 5 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਛੂਤਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ, ਪਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਲਾਗ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 10 ਦਿਨਾਂ ਤਕ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਛੂਤਕਾਰੀ ਹੋਣ।</p> <p>ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਤਾਪਮਾਨ ਵੱਧ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ 5 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤਕ ਇਸ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਫਿਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਤਾਪਮਾਨ ਹੁਣ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ (ਜੇ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ ਤਾਂ)।</p> <p>ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਦੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ, ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ <a href="#">ਜਿਹਨਾਂ ਦੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਹਨ</a>।</p>
<p><b>How to reduce the spread of infection</b></p> <p>Do:</p>	<p><b>ਲਾਗ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾਈਏ</b></p> <p>ਇਹ ਕਰੋ:</p>



- work from home if you can – if you can't, talk to your employer about your options
- if you've been asked to attend a medical or dental appointment in person, tell them about your symptoms or positive test
- ask friends, family or neighbours to get food and other essentials for you, if you wish
- keep your distance from the people you live with if you can
- ventilate rooms you have been in by opening windows and leaving them open for at least 10 minutes after you have left the room
- wear a well-fitting face covering made with multiple layers or a surgical face mask if you do leave home or in shared areas in your home, especially if you live with someone with a weakened immune system
- regularly clean frequently touched surfaces, such as door handles and remote controls, and shared areas such as kitchens and bathrooms
- if you do leave home, exercise outdoors in places where you will not have close contact with other people
- cover your mouth and nose when you cough or sneeze

- ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਘਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰੋ – ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਐਂਪਲੌਇਅਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਂ ਦੰਦਾਂ ਸਬੰਧੀ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ 'ਤੇ ਆਉਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਜਾਂ ਪੌਜ਼ਿਟਿਵ ਟੈਸਟ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਦੋਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਵਸਤਾਂ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਕਹੋ
- ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ
- ਜਿਹਨਾਂ ਕਮਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਗਏ ਸੀ ਉੱਥੋਂ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ, ਕਮਰਿਆਂ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਛੱਡ ਕੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਹਵਾ ਲਗਵਾਓ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਸਾਂਝੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਪਰਤਾਂ ਤੋਂ ਬਣੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਫ਼ੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਜਾਂ ਸਰਜਿਕਲ ਫ਼ੇਸ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ
- ਅਕਸਰ ਛੂਹੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਬਾਕਾਇਦਾ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਹੈਂਡਲ ਅਤੇ ਰਿਮੋਟ ਕੰਟ੍ਰੋਲ, ਅਤੇ ਸਾਂਝੇ ਖੇਤਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰਸੋਈ ਅਤੇ ਬਾਥਰੂਮ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਆਊਟਡੋਰ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡਾ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਨੇੜਲਾ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ

<ul style="list-style-type: none"> <li>• wash your hands regularly with soap and water for 20 seconds or use hand sanitiser after coughing, sneezing, blowing your nose, and before you eat or handle food</li> <li>• tell people you have recently been in contact with that you're feeling unwell or have tested positive so they can be aware of symptoms</li> <li>• tell anyone who needs to come into your home that you have symptoms or have tested positive so they can protect themselves</li> </ul> <p>Dont:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• do not have close contact with anyone who is at higher risk, especially individuals with a weakened immune system, if you can avoid it</li> <li>• do not go to crowded places or anywhere that is enclosed or poorly ventilated if you do leave home</li> <li>• do not touch your face with unwashed hands, if you can avoid it</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ਖੰਘਦੇ ਜਾਂ ਛਿੱਕਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਢੱਕੋ</li> <li>• ਖੰਘਣ, ਛਿੱਕਣ, ਆਪਣਾ ਨੱਕ ਸੁੜਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਜਾਂ ਉਸਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਬਾਕਾਇਦਾ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ</li> <li>• ਜਿਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਪੌਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਹੋ ਸਕਣ</li> <li>• ਜੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਆਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਪੌਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰ ਸਕਣ</li> </ul> <p>ਇਹ ਨਾ ਕਰੋ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਨੇੜਲਾ ਸੰਪਰਕ ਨਾ ਰੱਖੋ ਜੋ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਏ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ</li> <li>• ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਭੀੜ-ਭੜੱਕੇ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਜਾਂ ਅਜਿਹੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਨਾ ਜਾਓ ਜੋ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਦ ਹੈ ਜਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਵਾਦਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ</li> <li>• ਜੇ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰ ਸਕੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਅਣਧੋਤੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਨਾ ਛੂਹੋ</li> </ul>
<p><b>Children and young people aged 18 and under</b></p>	<p><b>18 ਸਾਲ ਅਤੇ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ</b></p>

<p>Respiratory infections are common in children and young people, particularly during the winter months. Symptoms can be caused by several respiratory infections including the common cold, coronavirus and RSV.</p> <p>For most children and young people, these illnesses will not be serious. They'll soon recover following rest and plenty of fluids.</p> <p>Very few children and young people with respiratory infections become seriously unwell.</p>	<p>ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਲਾਗਾਂ ਆਮ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ। ਲੱਛਣ ਜੁਕਾਮ, ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਅਤੇ RSV ਸਮੇਤ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਲਾਗਾਂ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।</p> <p>ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ, ਇਹ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਰੰਭੀਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਅਰਾਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬਥੇਰੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਲੈਣ ਮਗਰੋਂ ਉਹ ਛੇਤੀ ਹੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣਗੇ।</p> <p>ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਲਾਗਾਂ ਵਾਲੇ ਰੋਗਾਂ ਨਾਲ ਰੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।</p>
<p><b>When to stay at home</b></p> <p>Children and young people with mild symptoms who are otherwise well, can continue to attend their education setting. Mild symptoms include a runny nose, sore throat, or slight cough.</p> <p>Children and young people who are unwell and have a high temperature should stay at home and avoid contact with other people, where they can. They can go back to school, college or childcare, and resume normal activities when they no longer have a high temperature and they're well enough to attend.</p> <p>It's not recommended that children and young people are tested for coronavirus unless advised to by a healthcare professional.</p>	<p><b>ਘਰੇ ਕਦੋਂ ਰਹਿਣਾ ਹੈ</b></p> <p>ਹਲਕੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਜੋ ਕਿ ਓਦਾਂ ਠੀਕ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਸਿੱਖਿਆ ਸਥਾਨ ਵਿਖੇ ਜਾਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਲਕੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਵਗਦਾ ਨੱਕ, ਪੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਗਲਾ, ਜਾਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਖੰਘ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।</p> <p>ਉਹ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਜੋ ਬਿਮਾਰ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਵੱਧ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘਰੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਹੋ ਸਕੇ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਵੱਧ ਰਹਿਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਉਹ ਜਾਣ ਲਈ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਹ ਸਕੂਲ, ਕਾਲਜ ਜਾਂ ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿਖੇ ਵਾਪਸ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਆਮ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਫਿਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।</p>

<p>Children and young people who usually go to school, college or childcare and who live with someone who has a positive coronavirus test result should continue to attend as normal.</p>	<p>ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਬਸ਼ਰਤੇ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੁਆਰਾ ਇਸਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ।</p> <p>ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਕੂਲ, ਕਾਲਜ ਜਾਂ ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸਦਾ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪੌਜ਼ਿਟਿਵ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਵਾਂਗ ਹੀ ਜਾਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।</p>
<p><b>Further support</b></p> <p><b>Testing helpline</b></p> <p>If you're eligible for free NHS tests and you cannot place an order online, phone 119. The helpline is free from mobiles and landlines. It's open every day from 7am to 11pm. They have a translation service. <a href="#">SignVideo</a> (a free online British Sign Language interpreter service) is also available.</p> <p><b>Self-isolation grant</b></p> <p>Support is available if you're a low-income worker and need financial support to isolate or stay at home as advised.</p> <p><a href="#">Read about the self-isolation support grant</a></p>	<p><b>ਅਗਲੇਰੀ ਸਹਾਇਤਾ</b></p> <p><b>ਜਾਂਚ ਸਬੰਧੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ</b></p> <p>ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੁਫ਼ਤ NHS ਟੈਸਟਾਂ ਦੇ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਅਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਆਰਡਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ 119 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਮੋਬਾਈਲਾਂ ਅਤੇ ਲੈਂਡਲਾਈਨਾਂ ਤੋਂ ਮੁਫ਼ਤ ਹੈ। ਇਹ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ 7 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 11 ਵਜੇ ਤਕ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਕੋਲ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾ ਮੌਜੂਦ ਹ। <a href="#">SignVideo</a> (ਇੱਕ ਮੁਫ਼ਤ ਆਨਲਾਈਨ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਸੰਕੇਤਕ ਭਾਸ਼ਾ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ) ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।</p> <p><b>ਸਵੈ-ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਗ੍ਰਾਂਟ (Self-isolation grant)</b></p> <p>ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਅਨੁਸਾਰ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਹੋਣ ਜਾਂ ਘਰੇ ਰਹਿਣ ਵਾਸਤੇ ਮਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।</p> <p><a href="#">ਸਵੈ-ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਸਹਾਇਤਾ ਗ੍ਰਾਂਟ (self-isolation support grant) ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹੋ</a></p>

<p>For more information about coronavirus (COVID-19) in Punjabi go to <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/punjabi/">www.nhsinform.scot/translations/languages/punjabi/</a></p>	<p>ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/punjabi/">www.nhsinform.scot/translations/languages/punjabi/</a></p>
<p>15 July 2022</p>	<p>15 ਜੁਲਾਈ 2022</p>