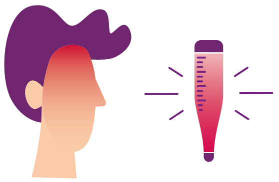
ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੈਕਟ: ਕਦਮ-ਦਰ-ਕਦਮ ਗਾਈਡ

ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ

1



ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣੋ

ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਨਿਰੰਤਰ ਖੰਘ, ਬੁਖਾਰ, ਜਾਂ ਗੰਧ ਜਾਂ ਸੁਆਦ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਵਿੱਚ ਘਾਟ ਜਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਹੋ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

2

ਤੁਰੰਤ ਟੈਸਟ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰੋ

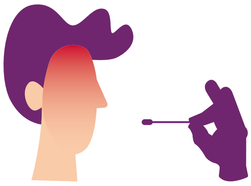
ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। **NHSinform.scot/test-and-protect** 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ **0800 028 2816** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਨ ਲਾਈਨ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ।

3

ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਰਹੋ

ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੀ ਮਿਤੀ ਤੋਂ 7 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਰਹੋ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਜੇ ਬੁਖਾਰ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੁਖਾਰ ਖਤਮ ਹੋਣ ਦੇ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ। ਦੂਸਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਨੂੰ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਅਲੱਗ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

4



ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ

ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਰਹਿਣ ਸਮੇਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਘਰ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਕਰਵਾਉਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ।

5

ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ

ਉਹ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

6

ਵੇਰਵੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੈ, ਤਾਂ NHS ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਟ੍ਰੇਸਰ ਗੁਪਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਇਹ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਹ ਰਹਿਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

7

NHS ਸੰਪਕਾਂ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੇਗਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੈ, ਤਾਂ NHS ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੇਗਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਮ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਸਾਂਝਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਏਗਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ। ਸਾਰਾ ਡੇਟਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਕੁਸ਼ਲ ਢੰਗ ਨਾਲ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।

8

ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕਾਂ ਦਾ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਹੋਣਾ

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੋਂ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ ਜਦੋਂ ਤੋਂ ਉਹ ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲੇ ਸਨ।

9

ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰ

ਜੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਜੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁਮਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗਾਈਡ ਨੂੰ ਕਦਮ 1 ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ National Assistance Helpline ਨੂੰ **0800 111 4000** (ਸੋਮਵਾਰ - ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ) 'ਤੇ ਜਾਂ ਟੈਕਸਟਫੋਨ ਦੁਆਰਾ **0800 111 4114** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣਾ ਘਰ ਨਹੀਂ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।

ਮੌਜੂਦਾ ਸਿਹਤ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੈਕਟ (Test & Protect) ਸੇਵਾ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ **NHSinform.scot/test-and-protect** 'ਤੇ ਜਾਓ।

NHS SCOTLAND ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੈਕਟ