English	Punjabi (Indian script) / ਪੰਜਾਬੀ
Coronavirus (COVID-19): How to do a rapid lateral flow device (LFD) test at home	**ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19): ਘਰ ਵਿੱਚ ਰੈਪਿਡ ਲੇਟਰਲ ਫਲੋ ਡਿਵਾਈਸ (LFD) ਟੈਸਟ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ**
A lateral flow device (LFD) test usually involves taking a sample from your throat and nose using a swab. You can get a result in 30 minutes. You should take a rapid LFD test twice a week (every 3 or 4 days). Get rapid LFD tests to do at home	ਲੇਟਰਲ ਫਲੋ ਡਿਵਾਈਸ (LFD) ਟੈਸਟ ਵਿੱਚ ਆਮ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਸਵੈਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਗਲੇ ਅਤੇ ਨੱਕ ਤੋਂ ਇੱਕ ਨਮੂਨਾ ਲੈਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਨਤੀਜਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ (ਹਰੇਕ 3 ਜਾਂ 4 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ) ਰੈਪਿਡ LFD ਟੈਸਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਰਨ ਲਈ ਰੈਪਿਡ LFD ਟੈਸਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ
Step by step instructions Do not eat or drink 30 minutes before taking the test. You'll need to swab both your tonsils (and where your tonsils would have been) and nose. If you've had a nosebleed in the last 24 hours, swab the other nostril or wait 24 hours from when the nosebleed stopped.	**ਪੜਾਅ ਦਰ ਪੜਾਅ ਨਿਰਦੇਸ਼** ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਤੋਂ 30 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾ ਖਾਓ ਅਤੇ ਨਾ ਪੀਓ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਦੋਵੇਂ ਟੌਨਸਿਲਾਂ (ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੇ ਟੌਨਸਿਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ) ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਸਵੈਬ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਪਿਛਲੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਨੱਕ ਵਿੱਚੋਂ ਖ਼ੂਨ ਵੱਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਨੱਕ ਦੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸਿਓਂ ਸਵੈਬ ਲਓ ਜਾਂ ਨੱਕ ਵਿੱਚੋਂ ਖ਼ੂਨ ਵੱਗਣਾ ਰੁੱਕ ਜਾਣ ਤੋਂ 24 ਘੰਟੇ ਉਡੀਕ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਨੱਕ ਵਿੰਨ੍ਹਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਦੂਸਰੀ ਨਾਸ 'ਚੋਂ ਸਵੈਬ ਲਵੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਵਾਂ ਪਾਸਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿੰਨ੍ਹਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਿਸ ਪਾਸਿਓਂ ਸਵੈਬ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਉੱਥੋਂ ਵਿੰਨੀ ਚੀਜ਼ ਹਟਾਓ। **ਸਵੈਬ ਦੀ ਫੈਬਰਿਕ ਨੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਗਲੇ ਅਤੇ ਨੱਕ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਛੂਹਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।**

If you have a nose piercing, swab the other nostril. If you have a piercing on both sides, remove the piercing on the side you're going to swab. **The fabric tip of the swab should not touch anything apart from the inside of your throat and nose.**	
Follow these steps if you're doing a rapid LFD test at home. 1. Read the instructions that come with your test kit. 2. Clean and dry a flat surface and wash or sanitise your hands before you start. 3. Once you have removed the test strip from its packet, start the test within 30 minutes. 4. Carefully open the extraction buffer sachet/tube. 5. Open the extraction tube and pour in all the liquid. 6. Close the cap and put the extraction tube in the holder 7. Blow your nose. 8. Clean your hands again. 9. Remove the swab from the packet. Do not touch the fabric tip (soft part) of the swab.	ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰੈਪਿਡ LFD ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਪੜਾਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। 1. ਤੁਹਾਡੀ ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ। 2. ਕਿਸੇ ਸਮਤਲ ਸਤਹ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸੁਕਾਓ ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਸੈਨੇਟਾਈਜ਼ ਕਰੋ। 3. ਇੱਕ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਟੈਸਟ ਸਟ੍ਰਿਪਾ ਨੂੰ ਇਸ ਦੇ ਪੈਕੇਟ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, 30 ਮਿੰਟਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਟੈਸਟ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। 4. ਐਕਸਟ੍ਰੈਕਸ਼ਨ ਬੱਫਰ ਸੈਸ਼ੇ/ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਖੋਲ੍ਹੋ। 5. ਐਕਸਟ੍ਰੈਕਸ਼ਨ ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹੋ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਤਰਲ ਨੂੰ ਪਾ ਲਓ। 6. ਕੈਪ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ ਅਤੇ ਐਕਸਟ੍ਰੈਕਸ਼ਨ ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਹੋਲਡਰ ਵਿੱਚ ਪਾਓ 7. ਆਪਣੀ ਨੱਕ ਨੂੰ ਛਿੜਕੋ। 8. ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਦੁਬਾਰਾ ਸਾਫ ਕਰੋ। 9. ਪੈਕਟ ਵਿੱਚੋਂ ਸਵੈਬ ਕੱਢੋ। ਸਵੈਬ ਦੀ ਫੈਬਰਿਕ ਟਿਪ (ਨਰਮ ਹਿੱਸਾ) ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹੋ। 10. ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਖੋਲ੍ਹੋ ਅਤੇ ਫੈਬਰਿਕ ਦੀ ਨੋਕ ਨੂੰ ਦੋਵੇਂ ਟੌਨਸਿਲਾਂ ਉੱਤੇ ਰਗੜੋ (ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਢਵਾ ਚੁੱਕੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੇ ਟੌਨਸਿਲ ਹੁੰਦੇ)। ਅਜਿਹਾ ਹਰ ਪਾਸੇ 4 ਵਾਰ ਕਰੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਥੋੜਾ ਅਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। 11. ਉਸੇ ਸਵੈਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ, ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਵਿੱਚ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਪਾਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਸਿਰੇ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੀ। 12. ਸਵੈਬ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਵਿੱਚ 10 ਵਾਰ ਘੁੰਮਾਓ। 13. ਐਕਸਟ੍ਰੈਕਸ਼ਨ ਟਿਊਬ ਚੁੱਕੋ, ਢੱਕਣ ਖੋਲ੍ਹੋ ਅਤੇ ਫੈਬਰਿਕ ਦੀ ਨੋਕ ਨੂੰ ਟਿਊਬ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।

10. Open your mouth wide and rub the fabric tip over both tonsils (and where your tonsils would have been if you’ve had them removed). Do this 4 times on each side. It’s normal to find this a bit uncomfortable.
11. Using the same swab, insert it up your nostril until you feel resistance.
12. Rotate the swab in your nostril 10 times.
13. Pick up the extraction tube, open the lid and place the fabric tip of the swab in the fluid in the tube.
14. Firmly press the swab against the bottom-inside of the tube and rotate it around for 15 seconds. It’s important to mix thoroughly.
15. Pinch the tube as you remove the swab and put the nozzle cap on.
16. Squeeze the extraction tube to place two drops of fluid on the test strip. Watch out for any air bubbles.
17. Set a timer for 30 minutes and leave the test strip on a clean, flat surface.
18. Once your test is complete, place all used test kit contents in the waste bag provided and put this in your bin.

14. ਸਵੈਬ ਨੂੰ ਟਿਊਬ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤਲ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਦਬਾਓ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ 15 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਘੁੰਮਾਓ। ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਲਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
15. ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸਵੈਬ ਨੂੰ ਹਟਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਦਬਾਓ ਅਤੇ ਨੋਜ਼ਲ ਕੈਪ ਲਗਾਓ।
16. ਟੈਸਟ ਸਟ੍ਰਿਪ 'ਤੇ ਤਰਲ ਦੀਆਂ ਦੋ ਬੂੰਦਾਂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਐਕਸਟ੍ਰੈਕਸ਼ਨ ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਦਬਾਓ। ਹਵਾ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬੁਲਬਲਿਆਂ ਲਈ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।
17. 30 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਟਾਈਮਰ ਸੈੱਟ ਕਰੋ ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਸਟ੍ਰਿਪ ਨੂੰ ਸਾਫ਼, ਸਮਤਲ ਸਤਹ 'ਤੇ ਛੱਡ ਦਿਓ।
18. ਇੱਕ ਵਾਰ ਟੈਸਟ ਪੂਰਾ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਵਰਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਨੂੰ ਨਾਲ ਦਿੱਤੇ ਕੂੜੇ ਵਾਲੇ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿਓ।

Test results Your test result will show on the test strip 30 minutes after taking the test. You must read your result at exactly 30 minutes.	**ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ** ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਤੋਂ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ ਟੈਸਟ ਸਟ੍ਰਿਪ 'ਤੇ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਨਤੀਜਾ ਪੂਰੇ 30 ਮਿੰਟਾਂ 'ਤੇ ਪੜ੍ਹਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
Report your result Each time a LFD test is taken at home you should report your result online. You should report your result on the day you take the test. You must report your test result, whether the result is positive negative or void. Report your result	**ਆਪਣੇ ਨਤੀਜੇ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਦਿਓ** ਹਰ ਵਾਰ ਘਰ ਵਿੱਚ LFD ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਤੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਨਤੀਜਾ ਆਨਲਾਈਨ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਤੀਜੇ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਦੇਣੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਨੈਗੇਟਿਵ ਹੈ ਜਾਂ ਖਾਲੀ ਆਇਆ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਨਤੀਜੇ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਦਿਓ
Positive result If you have two lines (one next to C and one next to T), your LFD test is positive. If you or anyone in your household tests positive, everyone in the household must self-isolate immediately Financial and practical support is available. You must book a PCR test within 48 hours to confirm the result.	**ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਨਤੀਜਾ** ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਦੋ ਲਾਈਨਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ (ਇੱਕ C ਦੇ ਅੱਗੇ ਅਤੇ ਇੱਕ T ਦੇ ਅੱਗੇ), ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ LFD ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਦਾ ਵੀ ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸਵੈ-ਏਕਾਂਤ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਵਿੱਤੀ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਤੀਜੇ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਲਈ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ PCR ਟੈਸਟ ਬੁੱਕ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੰਪਰਕ ਟਰੇਸਿੰਗ ਉਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਵੇਗੀ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂਚ ਦੇ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਨਤੀਜੇ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋ।

Contact tracing will begin when you report a positive test result.	
Negative result If there is one line next to C (and no line next to T), your LFD test is negative. A negative LFD test is not a guarantee that you do not have coronavirus. It only reflects a specific point in time. You must continue to follow the latest government advice If you develop coronavirus symptoms you must self-isolate and book a PCR test.	**ਨੈਗੇਟਿਵ ਨਤੀਜਾ** ਜੇ C ਦੇ ਅੱਗੇ ਇੱਕ ਲਾਈਨ ਆਉਂਦੀ ਹੈ (ਅਤੇ T ਦੇ ਅੱਗੇ ਕੋਈ ਲਾਈਨ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ), ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ LFD ਟੈਸਟ ਨੈਗੇਟਿਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨੈਗੇਟਿਵ LFD ਟੈਸਟ ਕੋਈ ਗਰੰਟੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਖ਼ਾਸ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਵੀਨਤਮ ਸਰਕਾਰੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ PCR ਟੈਸਟ ਬੱਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
Void result If there is one line next to T (and no line next to C), or no lines, your test is void. This means your test did not run correctly. You should: • take another LFD test using a new test kit – do not reuse anything from the first kit	**ਰੱਦ ਨਤੀਜਾ** ਜੇ T ਦੇ ਅੱਗੇ ਇੱਕ ਲਾਈਨ ਆਉਂਦੀ ਹੈ (ਅਤੇ C ਦੇ ਅੱਗੇ ਕੋਈ ਲਾਈਨ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ), ਜਾਂ ਕੋਈ ਲਾਈਨਾਂ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਰੱਦ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ: • ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਇੱਕ ਹੋਰ LFD ਕਰੋ - ਪਹਿਲੀ ਕਿੱਟ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਦੁਬਾਰਾ ਨਾਂ ਵਰਤੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਦੂਜੀ ਵਾਰ ਵੀ ਅਸਫਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ PCR ਟੈਸਟ ਬੱਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ 2 ਰੱਦ ਨਤੀਜਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਵੈ-ਏਕਾਂਤ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਵੀਨਤਮ ਸਰਕਾਰੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

If your test fails for a second time, you should book a PCR test. You do not need to self-isolate after 2 void results, but you must continue to follow the latest government advice	
Further information • Coronavirus (COVID-19): Get a test if you do not have symptoms • Coronavirus (COVID-19): General advice • Coronavirus (COVID-19): Contact tracing • Coronavirus (COVID-19): Guidance for households with possible infection	**ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ** • ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19): ਜੇ ਤਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ ਤਾਂ ਇੱਕ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ • ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19): ਆਮ ਸਲਾਹ • ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19): ਸੰਪਰਕ ਟਰੇਸਿੰਗ • ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19): ਸੰਭਾਵੀ ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਘਰਾਂ ਲਈ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ
For more information about coronavirus (COVID-19) in Punjabi go to www.nhsinform.scot/translations/languages/punjabi-indian-script/illnesses-and-conditions/coronavirus-covid-19	ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ www.nhsinform.scot/translations/languages/punjabi-indian-script/illnesses-and-conditions/coronavirus-covid-19 'ਤੇ ਜਾਓ।
19 May 2021	19 ਮਈ 2021