English	Punjabi (Indian script) / ਪੰਜਾਬੀ
Coronavirus (COVID-19): General advice **Overview** Coronavirus (COVID-19) is the illness caused by a new strain of coronavirus first identified in Wuhan city, China. It can cause a new continuous cough, fever or loss of, or change in, sense of smell or taste (anosmia). Generally, coronavirus can cause more severe symptoms in people with weakened immune systems, older people and those with long term conditions like diabetes, cancer and chronic lung disease. This is a rapidly changing situation which is being monitored carefully.	**ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19): ਆਮ ਸਲਾਹ** **ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ** ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਇੱਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੀ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਕਿਸਮ ਕਾਰਨ ਹੋਈ ਜਿਸ ਦੀ ਪਛਾਣ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਚੀਨ ਦੇ ਵੁਹਾਨ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਹੋਈ। ਇਹ ਨਵੀਂ ਨਿਰੰਤਰ ਖੰਘ, ਬੁਖ਼ਾਰ ਜਾਂ ਗੰਧ ਜਾਂ ਸੁਆਦ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਵਿੱਚ ਘਾਟ, ਜਾਂ ਬਦਲਾਅ (ਅਨੋਸਮੀਆ) ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਮਤੌਰ 'ਤੇ, ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪ੍ਰਤੀਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ੂਗਰ, ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਚਿਰਕਾਲੀਨ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਬਦਲ ਰਹੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

## Higher risk of severe illness Some people are at higher risk of developing severe illness with coronavirus. These people should strictly follow protective measures. Their household and other contacts should also strictly follow protective measures. Higher-risk group This group includes people with: • cancer and are receiving active chemotherapy • lung cancer and are either receiving or previously received radical radiotherapy • cancers of the blood or bone marrow, such as leukaemia, lymphoma or myeloma who are at any stage of treatment • severe chest conditions such as cystic fibrosis, severe asthma, severe COPD, severe bronchiectasis and pulmonary hypertension	## ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ ਉਪਾਅਾਂ ਦੀ ਸਖਤੀ ਨਾਲ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੰਪਰਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ ਉਪਾਅਾਂ ਦੀ ਸਖਤੀ ਨਾਲ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਵਾਲਾ ਸਮੂਹ ਇਸ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਉਹ ਲੋਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: • ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੈ ਅਤੇ ਐਕਟਿਵ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ • ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੈ ਅਤੇ ਜਾਂ ਤਾਂ ਰੈਡੀਕਲ ਰੇਡੀਓਥੈਰੇਪੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਹੈ • ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਹੂ ਜਾਂ ਬੋਨ ਮੈਰੋ ਕੈਂਸਰ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲਿਉਕੇਮੀਆ, ਲਿਮਫੋਮਾ ਜਾਂ ਮਯੇਲੋਮਾ ਜੋ ਇਲਾਜ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਹਨ • ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਸਟਿਕ ਫਾਈਬ੍ਰੋਸਿਸ, ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਦਮਾ, ਗੰਭੀਰ COPD, ਗੰਭੀਰ ਬ੍ਰੌਨਚੀਐਕਟਸੀਸ ਅਤੇ ਪਲਮਨਰੀ ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ ਹੈ

• rare diseases, including all forms of interstitial lung disease/sarcoidosis, and inborn errors of metabolism (such as SCID and homozygous sickle cell) that significantly increase the risk of infections • an absent spleen or have had their spleen removed • significant heart disease (congenital or acquired) and are pregnant • Down's syndrome • stage 5 kidney disease • liver cirrhosis (Child-Pugh class B and C) And those that have had: • solid organ transplants • bone marrow or stem cell transplants in the last 6 months, or who are still taking immunosuppression drugs Or receiving: • immunotherapy or other continuing antibody treatments for cancer	• ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੁਰਲੱਭ ਰੋਗ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੰਟਰਸਟੀਸ਼ਿਅਲ ਫੇਫੜੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ/ਸਾਰਕੋਇਡੋਸਿਸ ਦੇ ਸਾਰੇ ਰੂਪ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਅਤੇ ਪਾਚਕ ਕਿਰਿਆ ਦੀਆਂ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਤਰੁਟੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ SCID ਅਤੇ ਹੋਮੋਜ਼ਾਈਗਸ ਸਿਕਲ ਸੈੱਲ) ਜੋ ਲਾਗ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ • ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤਿੱਲੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤਿੱਲੀ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ • ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ (ਜਮਾਂਦਰੂ ਜਾਂ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕੀਤੀ ਗਈ) ਹੈ ਅਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹਨ • ਡਾਊਨਸ ਸਿੰਡਰੋਮ • ਸਟੇਜ 5 ਦੀ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ • ਲਿਵਰ ਸਿਰੋਸਿਸ (ਚਾਈਲਡ-ਪੁਗ ਵਰਗ ਬੀ ਅਤੇ ਸੀ) ਅਤੇ ਉਹ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿਮਨਲਿਖਿਤ ਹੋਇਆ ਹੈ: • ਠੋਸ ਅੰਗ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ • ਪਿਛਲੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬੋਨ ਮੈਰੋ ਜਾਂ ਸਟੈਮ ਸੈੱਲ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਹੋਏ ਹਨ, ਜਾਂ ਜੋ ਅਜੇ ਵੀ ਇਮਿਉਨੋਸਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਇਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ:

• other targeted cancer treatments which can affect the immune system, such as protein kinase inhibitors or PARP inhibitors • immunosuppression therapies that significantly increase the risk of infection • renal dialysis treatment	• ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਇਮਿਉਨੋਥੈਰੇਪੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਨਿਰੰਤਰ ਐਂਟੀਬਾਡੀ ਇਲਾਜ • ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਉਦੇਸ਼ੀ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਜੋ ਪ੍ਰਤੀਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਕਿਨੇਸ ਇਨਹਿਬਿਟਰਜ਼ ਜਾਂ PARP ਇਨਹਿਬਿਟਰਜ਼ • ਇਮਿਉਨੋਸਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਜੋ ਲਾਗ ਦੇ ਜੋਖਿਮ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਗੁਰਦੇ ਸਬੰਧੀ (ਰੀਨਲ) ਡਾਇਲਸਿਸ ਦਾ ਇਲਾਜ
I'm not sure if I fall into one of the more vulnerable groups. What should I do? If you have an underlying health condition or take medicines regularly but you're not sure whether or not you fall into one of the more vulnerable groups, you should phone your GP practice and say you want advice about your underlying condition or your medicines.	**ਮੈਨੂੰ ਪੱਕਾ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਮੈਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਵਿੱਚ ਹਾਂ। ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?** ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਮਾੜੀ ਹਾਲਤ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ GP ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਾੜੀ ਸਥਿਤੀ ਜਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

People who are considered to be extremely vulnerable to severe illness will receive a letter giving them further advice, but if you remain unsure, contact your GP.	ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਮੰਨੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪੱਤਰ ਰਾਹੀਂ ਵਧੇਰੇ ਸਲਾਹ ਮਿਲੇਗੀ, ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ GP ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
Coronavirus vaccine The coronavirus vaccine does not cause a coronavirus infection. It helps to build up your immunity to the virus, so your body will fight it off more easily if it affects you. This can reduce your risk of developing coronavirus and make your symptoms milder if you do get it. NHS Scotland strongly recommends you get the vaccine when offered it. After you've had your vaccine, it's important that you continue to follow the latest government advice. Read further information about the coronavirus vaccine	**ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦਾ ਟੀਕਾ** ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਟੀਕਾ ਕਾਰਨ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੀ ਲਾਗ ਨਹੀਂ ਲਗਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਪ੍ਰਤੀ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਜੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਇਸਦਾ ਜਿਆਦਾ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰੇਗਾ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਗ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। NHS Scotland ਦੁਆਰਾ ਪੁਰਜ਼ੋਰ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਕੇ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਓ। ਆਪਣੇ ਟੀਕੇ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਇਹ ਗੱਲ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਵੀਨਤਮ ਸਰਕਾਰੀ ਸਲਾਹਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਟੀਕੇ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੜ੍ਹੋ

Symptoms of coronavirus

The most common symptoms are new:

- continuous cough
- fever/high temperature (37.8C or greater)
- loss of, or change in, sense of smell or taste (anosmia)

A new continuous cough is where you:

- have a new cough that’s lasted for an hour
- have had 3 or more episodes of coughing in 24 hours
- are coughing more than usual

A high temperature is feeling hot to the touch on your chest or back (you don’t need to measure your temperature). You may feel warm, cold or shivery.

Some people will have more serious symptoms, including pneumonia or difficulty breathing, which might require admission to hospital.

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣ

ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਮ ਲੱਛਣ ਨਵੇਂ ਹਨ:

- ਨਿਰੰਤਰ ਖੰਘ
- ਬੁਖਾਰ/ਉੱਚ ਤਾਪਮਾਨ (37.8C ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ)
- ਗੰਧ ਜਾਂ ਸੁਆਦ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਵਿੱਚ ਘਾਟ ਜਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ (ਅਨੋਸਮੀਆ)

ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਨਿਰੰਤਰ ਖੰਘ ਉਹ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ:

- ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਖੰਘ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਘੰਟਾ ਚਲਦੀ ਹੈ
- 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ 3 ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਖੰਘ ਲੱਗ ਚੁੱਕੀ ਹੈ
- ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੰਘ ਰਹੇ ਹੋ

ਇੱਕ ਉੱਚ ਤਾਪਮਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਜਾਂ ਪਿੱਠ ‘ਤੇ ਛੂਹਣ ਨਾਲ ਗਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ (ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ)। ਤੁਸੀਂ ਗਰਮੀ, ਠੰਡ ਜਾਂ ਕੰਬਣੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

	ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦੇ, ਨਮੂਨੀਆ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਮੇਤ, ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣ ਹੋਣਗੇ ਜਿਸ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।
If you have coronavirus symptoms If you've developed symptoms (however mild) stay at home for 10 days from the start of your symptoms and arrange to be tested. Do not go to your GP, pharmacy or hospital. You should remain at home until you get the result of the test, and then follow the advice you will be given based on the result Read our stay at home guidance for households with possible coronavirus infection.	**ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ** ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਏ ਹਨ (ਭਾਵੇਂ ਜਿੰਨੇ ਵੀ ਹਲਕੇ), ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੀ ਤਾਰੀਖ ਤੋਂ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ GP, ਫਾਰਮੇਸੀ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਨਾ ਜਾਓ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਤਕ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਨਤੀਜੇ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸੰਭਾਵੀ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ ਸਾਡੇ ਘਰ ਰਹੋ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ।
When to get help Only phone 111 if: • your symptoms worsen during home isolation, especially if you're in a high or extremely high risk group	**ਮਦਦ ਕਦੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ** ਤੁਹਾਨੂੰ 111 ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਸਿਰਫ਼ ਤਾਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇ: • ਘਰ ਵਿੱਚ ਏਕਾਂਤਵਾਸ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਖ਼ਾਸਤੌਰ ਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਹੋ

<table>
<tr>
<td>

breathlessness develops or worsens, particularly if you’re in a high or extremely high risk group
your symptoms haven’t improved in 10 days

If you have a medical emergency, phone 999 and tell them you have coronavirus symptoms.
Caring for a cough or fever at home
</td>
<td>

ਸਾਹ ਚੜਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਵਿਗੜਦਾ ਹੈ, ਖ਼ਾਸਤੌਰ ਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਹੋ
ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ 10 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਸੁਧਰੇ ਹਨ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਡਾਕਟਰੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈ, ਤਾਂ 999 ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ।
ਘਰ ਵਿਖੇ ਖੰਘ ਜਾਂ ਬੁਖਾਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ
</td>
</tr>
<tr>
<td>
<h2>Fever following a vaccination</h2>
If a child or adult develops fever following a vaccination, this would normally be within the first 48 hours after the time of vaccination and should usually go away within 48 hours from the start of your symptoms. It is quite common to have a fever after a vaccination.
You should only self-isolate or book a test during this time if you also either:

have other coronavirus symptoms (a new continuous cough or a loss of, or change in, sense of smell or taste)

</td>
<td>
<h2>ਦਵਾਈ ਲੈਣ (ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ) ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੁਖਾਰ</h2>
ਜੇ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਬਾਲਗ ਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅੰਦਰ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੁਖਾਰ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ।
ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਹੋਣ 'ਤੇ ਹੀ ਸਵੈ-ਏਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਜਾਂ ਟੈਸਟ ਬੁੱਕ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਹੋਰ ਲੱਛਣ (ਨਵੀਂ ਲਗਾਤਾਰ ਖੰਘ ਜਾਂ ਗੰਧ ਜਾਂ ਸੁਆਦ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ)

</td>
</tr>
</table>

- have been told by NHS Test and Protect that you are a close contact of someone who has tested positive for coronavirus
- live with someone who has recently tested positive for coronavirus
- live with someone who has symptoms of coronavirus

If the fever starts beyond 48 hours from the time of vaccination, or persists beyond 48 hours, you should self-isolate and book a coronavirus test. Your household should follow the guidance for households with possible coronavirus infection.

Read further information about:

- the vaccines used to protect against coronavirus
- side effects of the coronavirus vaccines
- any other vaccines

- NHS Test and Protect ਦੁਆਰਾ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਸਦਾ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਟੈਸਟ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਆਇਆ ਹੈ
- ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਦਾ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਟੈਸਟ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਆਇਆ ਹੈ
- ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ

ਜੇ ਬੁਖਾਰ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵੈ-ਏਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਟੈਸਟ ਬੁੱਕ ਕਰਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਸਦੱਸਾਂ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੀ ਸੰਭਾਵਿਤ ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਘਰ ਦੇ ਸਦੱਸਾਂ ਲਈ ਸੇਧ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੜ੍ਹੋ:

- ਕੋਰੋਨਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਟੀਕੇ
- ਕੋਰੋਨਵਾਇਰਸ ਟੀਕੇਆਂ ਦੇ ਗੋਣ ਪ੍ਰਭਾਵ
- ਹੋਰ ਕੋਈ ਟੀਕੇ

How soon after contact with the virus do people become unwell? Because this is a new virus, we do not know enough to have a precise incubation period. Experience so far suggests the average time it takes for symptoms to develop is 4 to 6 days after exposure, but it may be as short as 1 day or much longer.	**ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਹੋਣ ਤੋਂ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਲੋਕ ਬੀਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?** ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਵਾਇਰਸ ਹੈ, ਸਾਨੂੰ ਸਹੀ ਇਨਕਿਊਬੇਸ਼ਨ ਪੀਰੀਅਡ (ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਹੋਣ ਦੀ ਅਵਧੀ) ਪਤਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਕਾਫ਼ੀ ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹੁਣ ਤੱਕ ਦਾ ਤਜ਼ੁਰਬਾ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਔਸਤਨ 4 ਤੋਂ 6 ਦਿਨ ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਸਮਾਂ 1 ਦਿਨ ਜਿੰਨਾ ਛੋਟਾ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
Do the people I live with need to take any action? If you have symptoms of coronavirus or you test positive, you and your household should follow our stay at home guidance for households with possible coronavirus infection.	**ਕੀ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ?** ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸੰਭਾਵੀ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ ਸਾਡੇ ਘਰ ਰਹੋ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
Get an isolation note to give to your employer You can send an isolation note to your employer as proof you need to stay off work because of coronavirus.	**ਆਪਣੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਦੇਣ ਲਈ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਰਹਿਣ ਦਾ ਨੋਟ ਲਓ**

You don't need to get a note from a GP. Get an isolation note	ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦੇ ਸਬੂਤ ਵਜੋਂ ਆਪਣੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਰਹਿਣ ਨੋਟ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕੰਮ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ GP ਤੋਂ ਕੋਈ ਨੋਟ ਲੈਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਰਹਿਣ ਲਈ ਨੋਟ ਹਾਸਿਲ ਕਰੋ
Is there anything I can do to prepare? You should start planning now for how you would manage a period of self-isolation just in case everyone in your household needs to stay at home. Read the Scottish Government's advice on how to make a plan for your household or family	**ਕੀ ਮੈਂ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?** ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਣੇ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਏਕਾਂਤਵਾਸ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋਗੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਨੂੰ ਘਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਘਰ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਈਏ ਇਸ ਬਾਰੇ Scottish Government ਦੀ ਸਲਾਹ ਪੜ੍ਹੋ
Testing for coronavirus Testing is available to people with and without symptoms. It can be carried out at home, or at one of the many coronavirus testing centres across Scotland.	**ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਲਈ ਟੈਸਟਿੰਗ** ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਟੈਸਟਿੰਗ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਇਹ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਭਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਟੈਸਟਿੰਗ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੇਂਦਰ ਵਿਖੇ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

If you test positive for the virus your close contacts will be traced as part of the national Test and Protect approach to containing the virus. How to access testing How contact tracing works If you're a close contact and an approved critical worker, you may be eligible for exemption from self-isolation if you have no symptoms. Read Coronavirus (COVID-19): Self-isolation exemption for approved critical workers	ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਵਾਇਰਸ ਲਈ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਟੈਸਟ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਪਕੜਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਰਾਸ਼ਟਰੀ Test and Protect ਸਿਧਾਂਤ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਲਗਾਇਆ ਜਾਏਗਾ। ਟੈਸਟਿੰਗ ਤਕ ਕਿਵੇਂ ਪਹੁੰਚਣਾ ਹੈ ਸੰਪਰਕ ਟਰੇਸਿੰਗ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਇੱਕ ਪ੍ਰਵਾਨਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਰਮਚਾਰੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਛੋਟ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਪੜ੍ਹੋ: ਪ੍ਰਵਾਨਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਛੋਟ
Overseas visitors, asylum seekers and refugees	**ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਯਾਤਰੀ, ਪਨਾਹ ਮੰਗਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ**

People who have come to Scotland to work, study or claim asylum (including refugees) will not pay for any coronavirus tests or treatments they need. More about the [coronavirus arrangements for overseas visitors](#)	ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿਖੇ ਕੰਮ ਕਰਨ, ਅਧਿਐਨ ਕਰਨ ਜਾਂ ਪਨਾਹ ਲਈ ਦਾਅਵਾ ਕਰਨ ਆਏ ਹਨ (ਸ਼ਰਨਾਰਥੀਆਂ ਸਮੇਤ) ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਟੈਸਟ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਲਈ ਅਦਾਇਗੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੇ। [ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਯਾਤਰੀਆਂ ਲਈ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ](#) ਬਾਰੇ ਹੋਰ।
How the virus spreads Because it's a new illness, we don't know exactly how the virus spreads from person to person. People can become infected when droplets land directly on them or they touch contaminated objects and surfaces. That is why good respiratory hygiene and hand washing are so important. The virus might also spread by people 2 days before developing symptoms or by those who don’t develop significant symptoms at all.	**ਵਾਇਰਸ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ** ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਵਾਇਰਸ ਕਿਵੇਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਲੋਕ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਬੂੰਦਾਂ ਸਿੱਧੇ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਗਿਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹ ਦੂਸ਼ਿਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸਤਿਹਾਂ ਨੂੰ ਛੂੰਹਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਸਾਹ ਸਬੰਧੀ ਸਾਫ-ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ। ਵਇਰਸ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਤੋਂ 2 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵੀ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਦੇ ਯੋਗ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
How to avoid catching coronavirus You can reduce your risk of getting and spreading the infection by:	**ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸਤੋਂ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚੀਏ** ਤੁਸੀਂ ਲਾਗ ਲੱਗਣ ਅਤੇ ਫੈਲਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ:

• avoiding direct hand contact with your eyes, nose and mouth	• ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਹੱਥ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਕੇ
• maintaining good hand hygiene	• ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸਫਾਈ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖ ਕੇ
• avoiding direct contact with people that have a respiratory illness and avoiding using their personal items such as their mobile phone	• ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਕੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਨਿੱਜੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਕੇ
• covering your nose and mouth when coughing or sneezing with disposable tissues and disposing of them in the nearest waste bin after use	• ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਮਾਰਨ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨਾਲ ਢੱਕ ਕੇ ਅਤੇ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟਕੇ
• following the guidance for households with possible coronavirus infection and arranging to be tested if someone in your household has symptoms	• ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਤਾਂ ਸੰਭਾਵੀ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਕੇ
• making sure everyone in your household follows the Scottish Government's coronavirus advice as much as possible and to stay away from other people	• ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਕੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਹਰ ਕੋਈ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਕੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਕੇ Scottish Government ਦੀ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਸਲਾਹ ਨੂੰ ਮੰਨਦਾ ਹੈ
• making sure everyone in your household follows the physical distancing advice, especially anyone in a vulnerable group	• ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਕੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਹਰ ਕੋਈ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀਆਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨੂੰ ਮੰਨਦਾ ਹੈ, ਖ਼ਾਸਤੌਰ ਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸਮੂਹ ਵਿਚਲਾ ਵਿਅਕਤੀ

Food You can't catch coronavirus from food. But it is possible to catch it if you touch an infected surface or object and then touch your mouth or nose. Food Standards Scotland has answered some [common questions you might have about coronavirus and food.]	**ਭੋਜਨ** ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਪਰ ਇਸ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਸਤਹ ਜਾਂ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਸਪਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਫੇਰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਜਾਂ ਨੱਕ ਨੂੰ ਸਪਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ। Food Standards Scotland ਨੇ [ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਅਤੇ ਖਾਣੇ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਆਮ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤੇ ਹਨ]।
Wash your hands regularly Wash your hands with soap and water or alcohol hand sanitiser before eating and drinking, and after coughing, sneezing and going to the toilet.	**ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਧੋਵੋ** ਖਾਣ-ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਖੰਘ, ਛਿੱਕ ਮਾਰਨ ਅਤੇ ਟਾਇਲਟ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਹੈਂਡ ਸੈਨਿਟਾਇਜ਼ਰ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।
Ibuprofen There's no evidence to show a link between ibuprofen, or other non-steroidal anti-inflammatory medications (NSAIDs), and catching or making coronavirus worse. Paracetamol or ibuprofen can be used to help with the symptoms of coronavirus if needed, unless your doctor has told you	**ਆਈਬੁਪ੍ਰੋਫੇਨ** ਆਈਬੁਪ੍ਰੋਫੇਨ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਗੈਰ-ਸਟੇਰੋਇਡਲ ਐਂਟੀ-ਇੰਫਲਾਮੇਟਰੀ ਦਵਾਈਆਂ (NSAIDs), ਅਤੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਹੋਣ ਜਾਂ ਹੋਰ ਬਦਤਰ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਕਿਸੇ ਸਬੰਧ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣ ਦਾ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।

paracetamol or NSAIDs are not suitable for you. Use these medications according to the instructions on the packet or label and do not exceed the recommended dose.	ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਪੈਰਾਸਿਟਾਮੋਲ ਜਾਂ ਆਈਬੁਪ੍ਰੋਫ਼ੇਨ ਦੀ ਵਰਤੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਪੈਰਾਸਿਟਾਮੋਲ ਜਾਂ NSAIDs ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪੈਕੇਟ ਜਾਂ ਲੇਬਲ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਲਓ।
Longer-term effects of coronavirus While most people recover quickly from coronavirus, some people may have ongoing symptoms. These can last a few weeks or longer. This has been referred to as 'long-COVID'. These symptoms are not limited to people who were seriously unwell or hospitalised when they first caught the virus. As this is a new condition our understanding is developing all the time. There can be different symptoms, which often overlap. These may change over time and can affect anywhere in the body. Read further information about the risks of [longer-term effects of coronavirus]() (long COVID).	**ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵ** ਜਦੋਂ ਕਿ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੱਛਣ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤੇ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਚੱਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ 'ਲੰਬਾ- ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਲੱਛਣ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜੋ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਵਾਇਰਸ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਗੰਭੀਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਏ ਸਨ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਏ ਸਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਾਡੀ ਸਮਝ ਹਰ ਸਮੇਂ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੇ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਅਕਸਰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਿਤੇ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

	ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਜਿਆਦਾ ਲੰਮੇ-ਸਮੇਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ (ਲੰਬੇ ਕੋਵਿਡ) ਦੇ ਜੋਖਮਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੜ੍ਹੋ।
Contaminated items Anyone with symptoms of coronavirus should: • use their own towels and bed linen • wash these separately from other people living in the household Don’t shake dirty laundry as this can spread the virus through the air. Items that may have been contaminated with the virus aren’t considered to be infectious after 3 days. This includes any personal items or clothing used by someone who has had symptoms. After 3 days you can: • place rubbish bags containing personal waste, such as tissues used by someone with symptoms, in the normal waste	**ਦੂਸ਼ਿਤ ਵਸਤੂਆਂ** ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ: • ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਤੌਲੀਏ ਅਤੇ ਬਿਸਤਰੇ ਦੀ ਚਾਦਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ • ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਵੱਖ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਗੰਦੀ ਲਾਂਡਰੀ ਨੂੰ ਝਾੜੋ ਨਾ ਕਿਉਂਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਹਵਾ ਰਾਹੀਂ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਵਸਤੂਆਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋਈਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਨੂੰ 3 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਸੰਕਰਾਮਕ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। 3 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ: • ਨਿੱਜੀ ਕੂੜੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੇ ਗਏ ਟਿਸ਼ੂਆਂ, ਵਾਲੇ ਕੂੜਾ-ਕਰਕਟ ਵਾਲੇ ਬੈਗਾਂ ਨੂੰ, ਆਮ ਕੂੜੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ

• take laundry used by someone who is ill to a launderette Regular household cleaning is important to remove the virus from surfaces and household items quickly.	• ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੀ ਗਈ ਲਾਂਡਰੀ ਲਿਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਲਾਂਡਰੀ ਖੁਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਸਤਹਾਂ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਨਿਯਮਤ ਘਰੇਲੂ ਸਫਾਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
Returning unused medications You can now return unused medicines to your community pharmacy for disposal. However, you cannot return essential medicines if you: • have or have had coronavirus symptoms (or a positive test result) and are still within your 10 days self-isolation period • are self-isolating for 10 days as someone you live with has or has had symptoms • have been identified as a close contact of someone who has tested positive If you or others in your household have symptoms you need to stay at home and follow our guidance for households with a possible coronavirus infection.	**ਅਣਵਰਤੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਾਪਸ ਕਰਨਾ** ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਨਿਪਟਾਰੇ ਲਈ ਆਪਣੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਫਾਰਮੇਸੀ ਵਿੱਚ ਅਣਵਰਤੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਾਪਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਰ, ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਦਵਾਈਆਂ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਜੇ: • ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਾਂ ਹੋਏ ਸਨ (ਜਾਂ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਸਕਾਰਾਤਮਕਆਇਆ ਹੈ) ਅਤੇ ਅਜੇ ਵੀ ਆਪਣੀ 10 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਸਵੈ-ਵੱਖ ਰਹਿਣ ਦੀ ਅਵਧੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੋ • ਤੁਸੀਂ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਹੋਏ ਹਨ ਜਾਂ ਸਨ • ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕਰੀਬੀ ਸੰਪਰਕ ਵਜੋਂ ਪਛਾਣਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਸਕਾਰਾਤਮਕਆਇਆ ਹੈ

When returning medication: • wipe the outside of the bottle or packaging with a damp cloth using your usual detergent • place in a plastic bag • separate any medicines with needles or controlled drugs from other medicines • wash your hands for 20 seconds with soap and water or alcohol hand sanitiser after handling	ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਸੰਭਾਵਤ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਸੰਕਰਮਣ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਸਾਡੀ ਸੇਧ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਦਵਾਈ ਵਾਪਸ ਕਰਨ ਵੇਲੇ: • ਆਪਣੇ ਆਮ ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਬੋਤਲ ਦੇ ਬਾਹਰੀ ਹਿੱਸੇ ਜਾਂ ਪੈਕਿੰਗ ਨੂੰ ਸਿੱਲ੍ਹੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਪੂੰਝੋ • ਪਲਾਸਟਿਕ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ • ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੂਈਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਜਾਂ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਦੂਜੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰੋ • ਹੱਥ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ 20 ਸੈਕਿੰਡ ਲਈ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਹੈਂਡ ਸੈਨੇਟਾਈਜ਼ਰ ਨਾਲ ਧੋਵੋ
Pets There have been no reported cases of coronavirus in livestock in the UK, and infections in pets are very rare. Read the Scottish Government's advice for animal owners	**ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ** UK ਵਿੱਚ ਪਸ਼ੂਆਂ ਵਿੱਚ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਕੋਈ ਮਾਮਲੇ ਸਾਹਮਣੇ ਨਹੀਂ ਆਏ ਹਨ, ਅਤੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਿੱਚ ਲਾਗਾਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਪਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਮਾਲਕਾਂ ਲਈ Scottish Government ਦੀ ਸਲਾਹ ਪੜ੍ਹੋ

Coronavirus helpline We have setup a free helpline (0800 028 2816) to help with any questions you have about coronavirus that you can't answer online. The helpline is open from 8.00am to 8.00pm each day.	**ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੈਲਪਲਾਈਨ** ਕੋਰੋਨਵਾਇਰਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਨਾਲ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਹੈਲਪਲਾਈਨ (0800 028 2816) ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਨਲਾਈਨ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇ। ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ 8.00 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 8.00 ਵਜੇ ਤੱਕ ਖੁੱਲੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।
For more information about coronavirus (COVID-19) in Punjabi go to www.nhsinform.scot/translations/languages/punjabi/illnesses-and-conditions/coronavirus-covid-19-punjabi	ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ www.nhsinform.scot/translations/languages/punjabi/illnesses-and-conditions/coronavirus-covid-19-punjabi 'ਤੇ ਜਾਓ।
9 August 2021	**9 ਅਗਸਤ 2021**