

| English  | Punjabi (Indian script) / ਪੰਜਾਬੀ   |
|--|--|
| <p><b>Coronavirus (COVID-19): Guidance for households with possible coronavirus infection</b></p> <p>It's very important that you stay at home (self-isolate) if:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• you have symptoms that may be caused by coronavirus (COVID-19)</li> <li>• you've had a positive test result</li> <li>• someone you live with has symptoms but has not yet been tested or received their test result</li> </ul> <p>Household isolation will help to control the spread of the virus to friends, the wider community and the most vulnerable.</p> | <p><b>ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ :(19-COVID) ਸੰਭਾਵੀ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੀ ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਘਰਾਂ ਲਈ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ</b></p> <p>ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਘਰ (ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖੋ) ਰਹੋ ਜੇ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜੋ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ</li> <li>• ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪੋਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ</li> <li>• ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹਨ ਪਰ ਅਜੇ ਤੱਕ ਜਾਂਚ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ</li> </ul> <p>ਘਰ ਵਿੱਚ ਏਕਾਂਤਵਾਸ ਮਿੱਤਰਾਂ, ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਸਮਾਜ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ।</p> |

## 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.

Read about [how to access testing](#)

## 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।

[ਟੈਸਟਿੰਗ ਤੱਕ ਕਿਵੇਂ ਪਹੁੰਚਣਾ ਹੈ](#)

## Passing on the infection

If you have symptoms, you must self-isolate immediately and [book a test](#). If you test positive, you must self-isolate for 10 days from when your symptoms started.

If you have had a positive test but have had no symptoms, you must self-isolate for 10 days from the day your test was taken. However, if you develop symptoms in the days after your positive test, you should re-start your self-isolation from the day your symptoms start.

Evidence suggests that people who develop symptoms are very unlikely to pose an infection risk to other people beyond the 10th day of illness, so these people can return to some of their normal

## ਲਾਗ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਪਾਰਿਤ ਕਰਨਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਟੈਸਟ ਬੁੱਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੇ ਦਿਨ ਤੋਂ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

|  |   |
|--|---|
| <p>activities at this point but must continue to abide by the <a href="#">Scottish Government's coronavirus advice</a>.</p>  | <p>ਸਬੂਤ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ 11ਵੇਂ ਦਿਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗ ਦੇ ਜੋਖਮ ਹੋਣ ਦੀ ਬਹੁਤ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਲੋਕ ਇਸ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀਆਂ ਕੁਝ ਆਮ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ <a href="#">Scottish Government ਦੀ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਸਲਾਹ</a> ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।</p>  |
| <p><b>Close contacts</b></p> <p>Close contacts should <a href="#">book a test</a> as soon as possible, and self-isolate while waiting for the result.</p> <p>As a close contact, you can end self-isolation if you:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• are fully vaccinated - this means you've received 2 doses from the NHS and have had your second dose more than 14 days ago</li> <li>• receive a negative PCR test result</li> <li>• do not have, or develop, symptoms</li> </ul> <p>If you're a close contact under 18 years and 4 months or you cannot be vaccinated for medical reasons, you can only end self-</p> | <p><b>ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ</b></p> <p>ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਇੱਕ ਟੈਸਟ ਬੁੱਕ ਕਰਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਨਤੀਜੇ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।</p> <p>ਇੱਕ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਹੋਣ ਵਜੋਂ, ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੀਕਾਕਰਣ ਕਰਵਾ ਲਿਆ ਹੈ - ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ NHS ਤੋਂ 2 ਖੁਰਾਕਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਗਈਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਲਏ ਨੂੰ 14 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ</li> <li>• ਇੱਕ ਨੈਗੇਟਿਵ PCR ਟੈਸਟ ਨਤੀਜਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ</li> <li>• ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਵਿਕਸਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ</li> </ul> |

isolation if you receive a negative PCR test result and you do not have, or develop, symptoms.

If you're a close contact and you've tested positive for coronavirus in the last 90 days, you do not have to self-isolate or book a test if you're fully vaccinated unless you develop new symptoms.

If you are over 18 years and 4 months old and are not fully vaccinated, you must complete 10 days of self-isolation from your last date of contact with a positive case, even if you do not have symptoms and you receive a negative test result. The reason we say 18 years and 4 months is to allow time for individuals to become fully vaccinated.

If you were identified as a close contact before 9 August 2021 and are still self-isolating on or after the 9<sup>th</sup>, you can end self-isolation as long as you:

- are fully vaccinated – this means you've received 2 doses from the NHS and have had your second dose more than 14 days ago
- have received a negative PCR test result
- do not have, or develop, symptoms

ਜੇ ਤੁਸੀਂ 18 ਸਾਲਾਂ ਅਤੇ 4 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਹੋ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਕਾ ਨਹੀਂ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣਾ ਉਦੋਂ ਹੀ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਨੈਗੇਟਿਵ PCR ਟੈਸਟ ਨਤੀਜਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਵਿਕਸਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਿਛਲੇ 90 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਲਈ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਟੈਸਟ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਟੀਕਾਕਰਣ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣਾ ਜਾਂ ਟੈਸਟ ਬੁੱਕ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਵੇਂ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 18 ਸਾਲ ਅਤੇ 4 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੀਕਾਕਰਣ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੀ ਆਖਰੀ ਮਿਤੀ ਤੋਂ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਨੈਗੇਟਿਵ ਮਿਲਿਆ ਹੋਵੇ। ਸਾਡੇ ਦੁਆਰਾ 18 ਸਾਲ ਅਤੇ 4 ਮਹੀਨੇ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੀਕਾਕਰਣ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦੇਣਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ 9 ਅਗਸਤ 2021 ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਵਜੋਂ ਪਛਾਣਿਆ ਗਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ 9 ਤਾਰੀਖ ਨੂੰ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਅਜੇ ਵੀ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ:

|   |   |
|---|---|
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੀਕਾਕਰਣ ਕਰਵਾ ਲਿਆ ਹੈ - ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ NHS ਤੋਂ 2 ਖੁਰਾਕਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਗਈਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਲਏ ਨੂੰ 14 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ</li> <li>• ਇੱਕ ਨੈਗੇਟਿਵ PCR ਟੈਸਟ ਨਤੀਜਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ</li> <li>• ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਵਿਕਸਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ</li> </ul>   |
| <p><b>What to consider as a household</b></p> <p>If you have to self-isolate:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• plan ahead and ask others for help to make sure you can stay at home successfully</li> <li>• ask your employer, friends and family to help you get the things you need to stay at home</li> <li>• stay at least 2 metres (about 3 steps) away from other people in your home whenever possible</li> <li>• sleep alone if possible</li> <li>• wash your hands with soap and water for 20 seconds regularly</li> </ul> | <p><b>ਪਰਿਵਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੀ ਵਿਚਾਰਨਾ ਹੈ</b></p> <p>ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਏਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਫਲਤਾਪੂਰਕ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ</li> <li>• ਆਪਣੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਹਨ</li> <li>• ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਮੀਟਰ (ਲਗਭਗ 3 ਕਦਮ) ਦੂਰ ਰਹੋ</li> <li>• ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਕੱਲੇ ਸੌਂਵੋ</li> <li>• ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਧੋਵੋ</li> </ul> |

|  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• stay away from the elderly and those with underlying health conditions as much as possible</li> <li>• consider whether older people and those with underlying health conditions can stay in another house while you need to stay at home</li> <li>• contact essential carers to tell them someone in your household has symptoms, so that they can follow the correct procedures to prevent spread of the infection</li> <li>• make sure that you keep in touch with friends and family by phone or through social media</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ਜਿੰਨਾਂ ਹੋ ਸਕੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਮਾੜੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਹਨ</li> <li>• ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਮਾੜੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਦੂਸਰੇ ਘਰ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ</li> <li>• ਜ਼ਰੂਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਲਾਗ ਦੇ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਹੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰ ਸਕਣ</li> <li>• ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਰਾਹੀਂ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ</li> </ul> |
| <p><b>What we mean by household isolation</b></p> <p>Household isolation means you and all household members or extended household members should remain at home and shouldn't go to work, school, public areas or use public transport. You shouldn't go out to buy food or other essentials.</p> <p>Avoid close contact with others by:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• not having visitors</li> </ul>  | <p><b>ਘਰ ਵਿੱਚ ਏਕਾਂਤਵਾਸ ਤੋਂ ਸਾਡਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ</b></p> <p>ਘਰ ਵਿੱਚ ਏਕਾਂਤਵਾਸ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਜਾਂ ਵਿਸਥਾਰਿਤ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੰਮ, ਸਕੂਲ, ਜਨਤਕ ਖੇਤਰਾਂ ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।</p> <p>ਇਸ ਰਾਹੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਦਾ ਨਾ ਆਣਾ</li> </ul>  |

|  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• not using taxis or public transport</li> <li>• asking a friend or neighbour to get your shopping or arranging for a delivery to be left at your door</li> <li>• not sharing towels, clothes, toothbrushes or razors</li> </ul> <p>If you are told to isolate by Test and Protect you may be eligible for a £500 <a href="#">Self-Isolation Support Grant</a>.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ਟੈਕਸੀਆਂ ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨਾ</li> <li>• ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਗੁਆਂਢੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿਣਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਤੇ ਛੱਡਣ ਲਈ ਡਿਲਿਵਰੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ</li> <li>• ਤੌਲੀਏ, ਕੱਪੜੇ, ਟੁੱਬਬਰੱਸ਼ ਅਤੇ ਰੇਜ਼ਰ ਸਾਂਝੇ ਨਾ ਕਰਨਾ</li> </ul> <p>ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ Test and Protect (ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਪ੍ਰੋਟੈਕਟ) ਵੱਲੋਂ ਏਕਾਂਤਵਾਸ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ £500 <a href="#">ਸਵੈ-ਏਕਾਂਤਵਾਸ ਲਈ ਸਪੋਰਟ ਗ੍ਰਾਂਟ</a> ਲੈਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ</p> |
| <p><b>What you can do to help yourself get better</b></p> <p>Drink water to keep yourself hydrated. Drink enough during the day so your urine (pee) is a pale clear colour.</p> <p>You can use over-the-counter medications, such as paracetamol, to help with some of your symptoms. Use these according to the instructions on the packet or label and do not exceed the recommended dose.</p>           | <p><b>ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ</b></p> <p>ਆਪਣੇ ਸ਼ਰੀਰ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਪੂਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪਾਣੀ ਪੀਓ। ਕਾਫ਼ੀ ਪਾਣੀ ਪੀਓ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਸਾਫ਼ ਹਲਕੇ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਹੋਵੇ।</p> <p>ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੁਝ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਪੈਰਾਸਿਟਾਮੋਲ ਵਰਗੀਆਂ ਓਵਰ-ਦਾ-ਕਾਊਂਟਰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪੈਕਟ ਜਾਂ ਲੇਬਲ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਲਓ।</p>   |

|  |   |
|--|---|
| <p><b>Wash your hands regularly</b></p> <p>Wash your hands with soap and water for 20 seconds regularly; this will help protect you and others around you from passing on any infection. You can also use an alcohol-based hand sanitiser if your hands aren't visibly dirty.</p> <p>Dry your hands using a separate towel from other people.</p> <p>Avoid touching your eyes, nose and mouth.</p> | <p><b>ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਧੋਵੋ</b></p> <p>ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਧੋਵੋ, ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਲਾਗ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਗੰਦੇ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਲਕੋਹਲ ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨਿਟਾਇਜ਼ਰ ਦੀ ਵੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।</p> <p>ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਤੌਲੀਏ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸੁਕਾਓ।</p> <p>ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।</p> |
| <p><b>Cover your coughs and sneezes</b></p> <p>Cover your nose and mouth with disposable tissues when you cough or sneeze. If you don't have a tissue, cough into the crook of your elbow and not in your hand.</p> <p>Dispose your tissues in a disposable rubbish bag and wash your hands immediately with soap and water or use a hand sanitiser.</p>   | <p><b>ਆਪਣੀਆਂ ਖੰਘਾਂ ਅਤੇ ਛਿੱਕਾਂ ਨੂੰ ਢੱਕੋ</b></p> <p>ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਂਸੀ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਡਿਸਪੋਜੇਬਲ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨਾਲ ਢੱਕੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਟਿਸ਼ੂ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਕੁਹਣੀ ਦੇ ਮੋੜ ਵਿੱਚ ਖੰਘੋ, ਨਾ ਕਿ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ।</p> <p>ਆਪਣੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ-ਬਾਅਦ ਸੁੱਟਣ ਵਾਲੇ ਕੂੜੇ ਦੇ ਥੈਲੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਇੱਕ ਹੈਂਡ ਸੈਨਿਟਾਇਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।</p>   |
| <p><b>Stay away from others</b></p>  | <p><b>ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ</b></p>  |



|  |   |
|--|---|
| <p>Separate yourself from other people in your home and keep the door closed. If you can't stay in a separate room, try to stay 2 metres (3 steps) away from the other people.</p> <p>Stay in a well-ventilated room with a window that can be opened. Try to keep the window open as much as possible to help with ventilation and air flow. This will help to keep clean air moving through your room.</p> <p>Each person should:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sleep in a different bed where possible</li> <li>• use their own toothbrushes, towels, linen, cups, plates, bowls and cutlery</li> <li>• take meals to their own room to eat</li> </ul> | <p>ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਬੰਦ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ 2 ਮੀਟਰ (3 ਕਦਮ) ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।</p> <p>ਇੱਕ ਬਾਰੀ ਵਾਲੇ ਚੰਗੇ ਹਵਾਦਾਰ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਵਾਦਾਰੀ ਅਤੇ ਹਵਾ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਬਾਰੀ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਸਾਫ਼ ਹਵਾ ਨੂੰ ਚਲਦਾ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ।</p> <p>ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ਜਿਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਬਿਸਤਰੇ ਤੇ ਸੌਂਵੋ</li> <li>• ਆਪਣੇ ਟੂਥ-ਬਰੱਸ਼, ਤੌਲੀਏ, ਚੱਦਰਾਂ, ਕੱਪ, ਪਲੇਟਾਂ, ਕਟੋਰੇ ਅਤੇ ਕਟਲਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ</li> <li>• ਖਾਣਾ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਖਾਣ ਲਈ ਲਿਜਾਓ</li> </ul> |
| <p><b>Shared living spaces</b></p> <p>Spend as little time as possible in your kitchen, bathrooms and sitting areas and keep these areas well ventilated. This is</p>  | <p><b>ਸਾਂਝੀਆਂ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ</b></p>   |

|   |  |
|---|--|
| <p>especially important if you, or your family members, are at higher risk.</p> <p>If you can, use a separate bathroom from the rest of the household. If you share a kitchen, avoid using it while others are present.</p> <p>If you share a toilet and bathroom, wipe any surfaces you come in contact and clean it after every use with a household detergent that's active against viruses and bacteria.</p> <p>Use a dishwasher if you have one. If you don't have a dishwasher, wash your plates and cutlery using washing up liquid and warm water, and dry them thoroughly with a separate tea towel.</p> | <p>ਆਪਣੀ ਰਸੋਈ, ਬਾਥਰੂਮਾਂ ਅਤੇ ਬੈਠਕਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿੰਨਾਂ ਹੋ ਸਕੇ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਬਤੀਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਵਾਦਾਰ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ 'ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।</p> <p>ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਬਾਕੀ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਬਾਥਰੂਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਰਸੋਈ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।</p> <p>ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਟਾਇਲਟ ਅਤੇ ਬਾਥਰੂਮ ਨੂੰ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੋਈ ਵੀ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਪੂੰਝੋ ਅਤੇ ਹਰ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਘਰੇਲੂ ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਜੋ ਵਾਇਰਸ ਅਤੇ ਬੈਕਟਰੀਆ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੈ, ਦੇ ਨਾਲ ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।</p> <p>ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਡਿਸ਼ਵਾਸ਼ਰ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਡਿਸ਼ਵਾਸ਼ਰ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਧੋਣ ਵਾਲੇ ਤਰਲ ਅਤੇ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਪਲੇਟਾਂ ਅਤੇ ਕਟਲਰੀ ਨੂੰ ਧੋ ਲਓ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਚਾਹ ਦੇ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਕਾਓ।</p> |
| <p><b>Collecting shopping and prescriptions</b></p> <p>If possible, ask a friend, family member to run errands on your behalf, including buying groceries, picking up prescriptions or walking your dog.</p>  | <p><b>ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਅਤੇ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਦਵਾਈ ਲੈਣਾ</b></p> <p>ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਤਰਫੋਂ ਬਾਹਰੀ ਕੰਮ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਰਿਆਨੇ ਦਾ ਸਾਮਾਨ, ਦਵਾ ਲੈ ਕੇ ਆਉਣ, ਜਾਂ ਕੁੱਤਾ ਘੁਮਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ।</p>   |

|   |   |
|---|---|
| <p>You can also order your shopping online, but ask them to leave items outside or by your front door. The delivery driver should not come into your home.</p> <p>Pharmacies can often arrange to deliver repeat prescriptions if you run out while you remain at home. Other people can collect a prescription on your behalf.</p> | <p>ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਦਾ ਆਨਲਾਈਨ ਆਰਡਰ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਤੱਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਛੱਡਣ ਲਈ ਕਹੋ। ਡਿਲਿਵਰੀ ਚਾਲਕ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।</p> <p>ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਅਕਸਰ ਦੁਹਰਾਏ ਗਏ ਨੁਸਖਿਆਂ ਨੂੰ ਡਿਲਿਵਰ ਕਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਦੂਸਰੇ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੀ ਤਰਫੋਂ ਇੱਕ ਨੁਸਖਾ ਇਕੱਤਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।</p> |
| <p><b>National Assistance Helpline</b></p> <p>If your friends or family are not able to help, phone the National Assistance Helpline (0800 111 4000).</p> <p>This helpline is for only for those who have to stay at home but can't get the help they need through friends or family.</p>   | <p><b>National Assistance Helpline</b></p> <p>ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ National Assistance Helpline (0800 111 4000) ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।</p> <p>ਇਹ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਕੇਵਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਹੈ ਪਰ ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਰਾਹੀਂ ਉਹ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਜਿਸ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ।</p>  |
| <p><b>If you live with someone at higher risk</b></p> <p>Family members at higher risk should spend as little time as possible in shared spaces such as kitchens, bathrooms and sitting areas. You should keep these spaces well ventilated.</p>  | <p><b>ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ</b></p> <p>ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰਸੋਈ, ਬਾਥਰੂਮ ਅਤੇ ਬੈਠਕਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਹਵਾਦਾਰ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।</p>   |

The person at higher risk should:

- keep 2 metres (3 steps) away from you and others in your household
- sleep in a different bed where possible
- use a separate bathroom from the rest of the household
- use separate towels from the other people in your house, both for drying themselves after bathing or showering and for hand-hygiene purposes
- take their meals back to their room to eat if they can

The rest of the household should:

- clean any shared toilets and bathrooms every time you use them, for example wiping surfaces you have come into contact with
- consider drawing up a rota for bathing, with the higher risk person using the facilities first
- avoid using the kitchen while they are present.

ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ 2 ਮੀਟਰ (3 ਕਦਮ) ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ
- ਜਿਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਬਿਸਤਰੇ ਤੇ ਸੌਣੇ
- ਬਾਕੀ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਬਾਥਰੂਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ
- ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਤੌਲੀਏ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ, ਦੇਵੇਂ ਨਹਾਉਣ ਜਾਂ ਸ਼ਾਵਰ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਕਾਉਣ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ
- ਜੇ ਉਹ ਖਾ ਸਕਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭੋਜਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਲੈ ਜਾਓ

ਬਾਕੀ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਸਾਂਝਾ ਟਾਇਲਟ ਅਤੇ ਬਾਥਰੂਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ, ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਉਹ ਸਤਹ ਪੂੰਝਣੀਆਂ ਜਿਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਆਏ ਹੋ
- ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਿਆਂ, ਨਹਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਕਾਰਜ-ਸੂਚੀ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ
- ਰਸੋਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਉਹ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ

|   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• use a dishwasher to clean and dry the family's used crockery and cutlery</li> <li>• wash them using your usual washing up liquid and warm water if you don't have a dishwasher</li> <li>• dry all crockery and cutlery thoroughly, and use a separate tea towel if the vulnerable person is using their own utensils</li> </ul> <p>If you live with a higher risk person and it's not possible to physically distance from them, phone the National Assistance Helpline (0800 111 4000) to discuss your needs.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਵਰਤੀ ਗਈ ਕ੍ਰੋਕਰੀ ਅਤੇ ਕਟਲਰੀ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੁਕਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਡਿਸ਼ਵਾਸ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ</li> <li>• ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਡਿਸ਼ਵਾਸ਼ਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਆਮ ਧੋਣ ਵਾਲੇ ਤਰਲ ਅਤੇ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ</li> <li>• ਸਾਰੀ ਕ੍ਰੋਕਰੀ ਅਤੇ ਕਟਲਰੀ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਕਾਓ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਚਾਹ ਤੌਲੀਏ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਭਾਂਡੇ ਵਰਤ ਰਿਹਾ ਹੈ</li> </ul> <p>ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੂਰੀ ਬਣਾਉਣਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ National Assistance Helpline (0800 111 4000) 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ।</p> |
| <p><b>Breastfeeding</b></p> <p>There's currently no evidence the virus can be spread through breast milk. However, you can still spread the infection by close contact with your baby.</p> <p>If you or a family member are feeding with formula or expressed milk, you should sterilise the equipment carefully before each use. You shouldn't share bottles or a breast pump with someone else.</p>   | <p><b>ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ</b></p> <p>ਫਿਲਹਾਲ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਰਾਹੀਂ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਦੁਆਰਾ ਲਾਗ ਨੂੰ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।</p> <p>ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਜਾਂ ਐਕਸਪ੍ਰੈਸਡ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰੇਕ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਉਪਕਰਨ ਨੂੰ ਜੀਵਾਣੂਮੁਕਤ ਕਰਨਾ</p>   |

|   |  |
|---|--|
|   | <p>ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਤਲਾਂ ਜਾਂ ਬ੍ਰੈਸਟ ਪੰਪ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।</p>   |
| <p><b>Late stages of pregnancy</b></p> <p>If you think you're in labour, phone your maternity unit and tell them you think you're in labour but have been self-isolating. They'll be able to advise you what to do next.</p> <p>We have more <a href="#">detailed coronavirus guidance for people who are pregnant</a></p>                    | <p><b>ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਆਖਰੀ ਪੜਾਅ</b></p> <p>ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਜਣੇਪਾ ਇਕਾਈ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਹੋ ਪਰ ਸਵੈ-ਇਕਾਂਤ ਵਿੱਚ ਹੋ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ ਕਿ ਅੱਗੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।</p> <p>ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਗਰਭਵਤੀ <a href="#">ਔਰਤਾਂ ਲਈ-ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਹੈ</a></p> |
| <p><b>Cleaning products</b></p> <p>Clean all surfaces every day with a household cleaner that's active against viruses and bacteria, this is important if you have an older or vulnerable person in your household. Pay special attention to frequently touched areas. Usual household products like detergents and bleach are effective.</p> | <p><b>ਸਫ਼ਾਈ ਉਤਪਾਦ</b></p> <p>ਘਰੇਲੂ ਕਲੀਨਰ ਨਾਲ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਾਰੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਵਾਇਰਸਾਂ ਅਤੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਵਿਰੁੱਧ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹਨ, ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬਜ਼ੁਰਗ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ। ਅਕਸਰ ਛੂਹੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵੱਲ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। ਆਮ ਘਰੇਲੂ ਉਤਪਾਦ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਅਤੇ ਬਲੀਚ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।</p>   |

|  |   |
|--|---|
| <p>Wash your hands with soap and water after cleaning surfaces and handling clothing and bedding.</p>  | <p>ਸਤਰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਬਿਸਤਰੇ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।</p>   |
| <p><b>Waste disposal</b></p> <p>You can securely store personal waste (such as used tissues) and disposable cleaning cloths within disposable rubbish bags. These should be:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• placed into another bag</li> <li>• tied securely</li> <li>• kept separate from other waste in your room</li> <li>• put aside for at least 72 hours before being putting in your usual external household waste bin</li> </ul> <p>Other household waste can be disposed of as normal.</p> | <p><b>ਕੂੜਾ ਸੁੱਟਣਾ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ਤੁਸੀਂ ਨਿਜੀ ਕੂੜਾ-ਕਰਕਟ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਰਤੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ) ਅਤੇ ਡਿਸਪੋਜੇਬਲ ਸਫਾਈ ਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤੋਂਕਰਕੇ ਸੁੱਟਣ ਵਾਲੇ ਕੂੜਾ-ਕਰਕਟ ਬੈਗ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਟੋਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:</li> <li>• ਇੱਕ ਹੋਰ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ</li> <li>• ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬੰਨ੍ਹਣਾ</li> <li>• ਤੁਹਾਡੇ ਕਮਰੇ ਦੇ ਹੋਰ ਕੂੜੇ-ਕਰਕਟ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਰੱਖਣਾ</li> <li>• ਆਪਣੇ ਆਮ ਬਾਹਰੀ ਘਰੇਲੂ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 72 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਰੱਖਣਾ</li> </ul> <p>ਹੋਰ ਘਰੇਲੂ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਨੂੰ ਆਮ ਵਾਂਗ ਨਿਪਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।</p> |
| <p><b>Laundry</b></p>  | <p><b>ਲਾਂਡਰੀ (ਧੋਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ)</b></p>   |

|  |  |
|--|--|
| <p>Don't shake dirty laundry as this can spread the virus through the air.</p> <p>Wash laundry using the highest temperature setting indicated on the garment care label. Where possible, wash laundry separately from other people living in your household.</p> <p>If you don't have a washing machine, wait a further 3 days after your isolation period has ended to take your laundry to a laundrette.</p>      | <p>ਗੰਦੀ ਧੋਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਨਾ ਹਿਲਾਓ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਹਵਾ ਰਾਹੀਂ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।</p> <p>ਲਾਂਡਰੀ ਨੂੰ ਕਪੜੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਲੇ ਲੇਬਲ ਤੇ ਦਰਸਾਏ ਅਨੁਸਾਰ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਤੌਰ ਤੇ ਲਾਂਡਰੀ ਧੋਵੋ।</p> <p>ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਵਾਸ਼ਿੰਗ ਮਸ਼ੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਲਾਂਡਰੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਲੌਂਡਰੇਟ ਵਿੱਚ ਲਿਜਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਏਕਾਂਤਵਾਸ ਅਵਧੀ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 3 ਦਿਨ ਹੋਰ ਉਡੀਕ ਕਰੋ।</p>  |
| <p><b>Medical or dental treatment</b></p> <p>Everyone following household isolation advice should postpone any non-essential healthcare appointments including medical, dental or optician appointments.</p> <p>If you're concerned or have been asked to attend an appointment while you've to stay at home, discuss this with your GP, local hospital or outpatient service using the number they've provided.</p> | <p><b>ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਂ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ</b></p> <p>ਹਰੇਕ ਘਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਿਹਤ, ਦੰਦਾਂ ਜਾਂ ਆਪਟੀਸ਼ੀਅਨ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਸਮੇਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਗ਼ੈਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਨੂੰ ਮੁਲਤਵੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।</p> <p>ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਬੈਠਣ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਮੁਲਾਕਾਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ GP, ਸਥਾਨਕ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਬਾਹਰੀ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਏ ਗਏ ਨੰਬਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।</p> <p>ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕੇਅਰ ਹੋਮ, ਬਾਲਗ ਹਸਪਤਾਲ, GP ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਜਾਂ ਫਾਰਮੇਸੀ ਜਾਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਵਰਤ ਕੇ ਪਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।</p> |



|  |  |
|--|--|
| <p>If you have to visit a care home, adult hospital, GP practice or pharmacy you must wear a face covering.</p>  |  |
| <p><b>Travel</b></p> <p>As you have to stay at home you can't travel. You can re-arrange your travel for a date after you've self-isolated.</p> <p>If you have travel insurance, contact your insurer and explain that you'll not be able to travel for health reasons.</p>  | <p><b>ਯਾਤਰਾ</b></p> <p>ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਯਾਤਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਏਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਯਾਤਰਾ ਦੀ ਤਾਰੀਖ ਦਾ ਮੁੜ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।</p> <p>ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਯਾਤਰਾ ਬੀਮਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਬੀਮਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਯਾਤਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੋਗੇ।</p>   |
| <p><b>Face masks</b></p> <p>If you have a carer who visits your home, they need to wear protective equipment to reduce the risk of catching the infection. You may be asked to wear a face mask too.</p> <p>If necessary, your local carers centre can provide protective equipment to your carer.</p> <p><a href="#">Find a carer centre in your area</a></p> | <p><b>ਫੇਸ ਮਾਸਕ</b></p> <p>ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਸੰਭਾਲਕਰਤਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗ ਲੱਗਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਣ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਫੇਸ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।</p> <p>ਜੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨਕ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਕੇਂਦਰ ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਣ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।</p> <p><a href="#">ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਕੇਂਦਰ ਪਤਾ ਕਰੋ</a></p> |

## Looking after your wellbeing

Staying at home for a prolonged period of time can be difficult. It can be frustrating and lonely for some people and you may feel low, particularly if you have limited room or access to outdoor space.

It's important to remember to take care of your mind as well as your body and to get support if and when you need it. Stay in touch with family and friends over the phone or on social media.

Think about things you can do during your time at home, such as cooking, reading, online learning or watching films. If you feel well enough you can take part in light exercise within your home or garden.

When you are feeling better, remember that physical exercise can be good for your wellbeing. Look for online classes or courses that can help you take light exercise in your home.

[Looking after your mental wellbeing during coronavirus](#)

[Keeping active during coronavirus](#)

[Eating well and staying healthy during coronavirus](#)

## ਤੁਹਾਡੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ

ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਨਿਰਾਸ਼ਾਜਨਕ ਅਤੇ ਇਕੱਲਾਪਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਖ਼ਾਸਤੌਰ ਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸੀਮਤ ਥਾਂ ਹੈ ਜਾਂ ਬਾਹਰਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਸੀਮਤ ਪਹੁੰਚ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ, ਜੇ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਫੋਨ ਜਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੋ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿਖੇ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣਾ, ਪੜ੍ਹਨਾ, ਆਨਲਾਈਨ ਸਿੱਖਣਾ ਜਾਂ ਫਿਲਮਾਂ ਵੇਖਣਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਾਫ਼ੀ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਜਾਂ ਬਗੀਚੇ ਵਿੱਚ ਹਲਕੀ ਕਸਰਤ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਡੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਵਧੀਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਨਲਾਈਨ ਕਲਾਸਾਂ ਜਾਂ ਕੋਰਸਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹਲਕੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

[ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ](#)

[ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣਾ](#)

|  |  |
|--|--|
| <p><a href="#">Advice for supporting your child's mental health during coronavirus</a></p>   | <p><a href="#">ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੌਰਾਨ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣਾ</a></p> <p><a href="#">ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸਲਾਹ</a></p>  |
| <p><b>After staying at home (self-isolating and household isolation)</b></p> <p><b>If you had symptoms and tested positive</b></p> <p>If you stayed at home for 10 days because you had symptoms and tested positive, you can return to work and your usual activities 11 days from the date your symptoms started. You may still have a cough or loss of, or change in, sense of smell or taste for several weeks. Evidence suggests that people who develop symptoms are very unlikely to pose an infection risk to other people beyond the 10th day of illness, even if you still have symptoms. You can return to work and your usual activities if you haven't had a high temperature in 48 hours, without the need for medication to control fever. Your employer should support you to return to work in this case. You must continue to follow the <a href="#">Scottish Government's coronavirus advice</a>.</p> | <p><b>ਘਰ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ (ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਏਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਏਕਾਂਤਵਾਸ)</b></p> <p><b>ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਸਨ ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ</b></p> <p>ਜੇ ਤੁਸੀਂ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੇ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਸਨ ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ 11<sup>ਵੇਂ</sup> ਦਿਨ ਆਪਣੀਆਂ ਆਮ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਤੇ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਕਈ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਖੰਘ ਜਾਂ ਰੀਧ ਜਾਂ ਸੁਆਦ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਬੂਤ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ 10<sup>ਵੇਂ</sup> ਦਿਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗ ਦਾ ਜੋਖਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਲੱਛਣ ਹੋਣ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਤੋਂ ਬਰੀਕ, 48 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਉੱਚ ਤਾਪਮਾਨ ਨਾ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਆਮ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੇ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ Scottish Government ਦੀ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।</p> |

### **If you tested positive but had no symptoms**

If you stayed at home for 10 days because you had no symptoms, you can return to work and your usual activities 11 days from the date of your test. You must continue to abide by the [Scottish Government's coronavirus advice](#).

Members of any extended household who have had no symptoms may end household-isolation after 10 days as long as they have had no symptoms, and have not had a positive test result. You must continue to abide by the [Scottish Government's coronavirus advice](#).

### **ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਸਨ**

ਜੇ ਤੁਸੀਂ 10 ਦਿਨ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੇ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਸਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਦੀ ਤਾਰੀਖ ਤੋਂ 11 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਆਮ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ [Scottish Government ਦੀ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਸਲਾਹ](#) ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਸਥਾਰਿਤ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੋਏ ਹਨ, 10 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਘਰੇਲੂ ਏਕਾਂਤਵਾਸ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਬਸ਼ਰਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੋਏ ਹਨ, ਅਤੇ ਕੋਈ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪੋਜ਼ਿਟਿਵ ਨਹੀਂ ਆਇਆ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ [Scottish Government ਦੀ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਸਲਾਹ](#) ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

### **If you or someone you live with develops symptoms while self-isolating**

If you develop symptoms while self-isolating, you need to stay at home for 10 days from the day your symptoms started. You should do this even if it takes you over the original 10-day self-isolation period.

### **ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਵੈ-ਏਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੌਰਾਨ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ**

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵੈ-ਏਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੌਰਾਨ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੇ ਦਿਨ ਤੋਂ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਤਾਂ ਵੀ ਕਰਨ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਇਸ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੀ 10-ਦਿਨ ਦੀ ਸਵੈ-ਏਕਾਂਤਵਾਸ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਅਵਧੀ ਲੰਘ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

|   |   |
|---|---|
| <p>Phone 111 If anyone in your household has symptoms that haven't improved after 10 days.</p>  | <p>111 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ 10 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।</p>   |
| <p><b>Repeating self-isolation or household isolation</b></p> <p>If you or anyone in your household or extended household develops new coronavirus symptoms at any point after ending a period of isolation then the same guidance on self-isolation should be followed again.</p> <p>If you recover from a confirmed case of coronavirus and then go on later to develop new symptoms, follow our self-isolation and household isolation advice again.</p> <p>The test can stay positive for some time after you've had coronavirus. This doesn't necessarily mean that you're still infectious. If you have had a positive test result, you should only have another test if you develop new symptoms. So, if you are offered testing as part of an occupational testing programme or community mass testing for people without symptoms, you should not take part until 90 days after your last positive test.</p> | <p><b>ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਏਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਜਾਂ ਘਰੇਲੂ ਏਕਾਂਤਵਾਸ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਣਾ</b></p> <p>ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਵਿਸਥਾਰਿਤ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਏਕਾਂਤਵਾਸ ਦੀ ਮਿਆਦ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਨਵੇਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਸਵੈ-ਏਕਾਂਤਵਾਸ ਬਾਰੇ ਉਹੀ ਸੇਧ ਦੀ ਦੁਬਾਰਾ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।</p> <p>ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਏਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਏਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।</p> <p>ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਟੈਸਟ ਪੋਜ਼ੀਟਿਵ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਲਾਗ ਪਾਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਨਤੀਜਾ ਪੋਜ਼ੀਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਹੋਰ ਟੈਸਟ ਸਿਰਫ ਉਦੋਂ ਹੀ ਕਰਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਲੱਛਣ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵਿਵਸਾਇਕ ਟੈਸਟਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜਾਂ</p> |

|  |   |
|--|---|
| <p>Phone 111 if you're concerned about new symptoms that could be coronavirus.</p>   | <p>ਭਾਈਚਾਰਕ ਵਿਆਪਕ ਟੈਸਟਿੰਗ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਟੈਸਟਿੰਗ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਖਰੀ ਪੋਜ਼ੀਟਿਵ ਟੈਸਟ ਦੇ 90 ਦਿਨ ਬੀਤ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।</p> <p>111 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਵੇਂ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਜੋ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।</p>   |
| <p>For more information about coronavirus (COVID-19) in Punjabi go to <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/punjabi/illnesses-and-conditions/coronavirus-covid-19-punjabi">www.nhsinform.scot/translations/languages/punjabi/illnesses-and-conditions/coronavirus-covid-19-punjabi</a></p> | <p>ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/punjabi/illnesses-and-conditions/coronavirus-covid-19-punjabi">www.nhsinform.scot/translations/languages/punjabi/illnesses-and-conditions/coronavirus-covid-19-punjabi</a> 'ਤੇ ਜਾਓ।</p> |
| <p>9 August 2021</p>   | <p><b>9 ਅਗਸਤ 2021</b></p>   |