

English	Punjabi (Indian script)
<p><b>Coronavirus (COVID-19): Protective measures</b></p> <p>Protective measures are things you should do to stop coronavirus (COVID-19) spreading.</p> <p>Do:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wash your hands with soap and water for at least 20 seconds or use a hand sanitiser</li> <li>• wear a face covering if you use public transport, use school transport (children aged 5 and over), visit a care home or hospital, or go to a shop, library, museum, bank or church</li> <li>• work from home if you can - your employer should support you to do this</li> </ul>	<p><b>ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19): ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ ਉਪਾਅ</b></p> <p>ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ ਉਪਾਅ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।</p> <p>ਇਹ ਕਰੋ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ, ਜਾਂ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ</li> <li>• ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਨਤਕ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਸਕੂਲ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ (5 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ), ਕੇਅਰ ਹੋਮ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਦੁਕਾਨ, ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ, ਅਜਾਇਬ ਘਰ, ਬੈਂਕ ਜਾਂ ਚਰਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪਾਓ</li> <li>• ਘਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰੋ, ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ - ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• use phone or online services to contact your GP or other essential services</li> <li>• keep rooms well ventilated when meeting other households indoors, if possible consider opening windows or a door</li> </ul> <p>Don't:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• do not meet anyone with coronavirus symptoms (new continuous cough, fever or loss of, or change in, sense of smell or taste (anosmia))</li> <li>• do not touch your eyes, nose or mouth with unwashed hands</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ਆਪਣੇ GP ਜਾਂ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਟੈਲੀਫੋਨ ਜਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ</li> <li>• ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੋਰਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਵੇਲੇ ਕਮਰੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਵਾਦਾਰ ਰੱਖੋ, ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਜਾਂ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਖੋਲ੍ਹਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ</li> </ul> <p>ਇਹ ਨਾ ਕਰੋ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਾ ਮਿਲੋ (ਨਵੀਂ ਨਿਰੰਤਰ ਖੰਘ, ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਗੰਧ ਜਾਂ ਸੁਆਦ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦੀ ਘਾਟ ਜਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ (ਅਨੋਸੋਮੀਆ))</li> </ul> <p>ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਬਗੈਰ ਧੋਤੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਨਾ ਛੋਹੋ।</p>
<p><b>Leaving home</b></p> <p>Before leaving your home, plan how you'll stay safe and minimise the risk of spreading the virus.</p> <p>Consider:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• whether and how you'll avoid touching surfaces that others have touched</li> </ul>	<p><b>ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ</b></p> <p>ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋਗੇ ਅਤੇ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਾਉਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰੋ।</p> <p>ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ:</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• how you'll practise good hygiene</li> <li>• what additional things you may need to take with you, such as hand sanitiser, a bag for used tissues and a face covering</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ਕੀ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਚੋਗੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨੇ ਛੂਹਿਆ ਹੈ</li> <li>• ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀ ਸਫਾਈ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋਗੇ</li> <li>• ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਕਿਹੜੀਆਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲੈਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ, ਵਰਤੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਬੈਗ ਅਤੇ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ</li> </ul>
<p><b>Hospital and GP appointments</b></p> <p>You should access medical assistance remotely (not face-to-face), wherever possible.</p> <p>If you have a scheduled hospital or medical appointment, talk to your GP or clinician to ensure you continue to receive the care you need. Consider whether appointments can be postponed.</p> <p>Generally, you should go to hospital and GP appointments on your own. In some circumstances you can bring someone else with you. These circumstances include if you:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• find it difficult understanding what treatment or action your doctor is discussing</li> </ul>	<p><b>ਹਸਪਤਾਲ ਅਤੇ GP ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ</b></p> <p>ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੂਰੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ (ਆਹਮੇ-ਸਾਹਮਣੇ ਨਹੀਂ)।</p> <p>ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਕ ਨਿਰਧਾਰਤ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ <b>GP</b> ਜਾਂ ਕਲੀਨੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮਿਲਣੀ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਉੱਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਨੂੰ ਮੁਲਤਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।</p> <p>ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਅਤੇ GP ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹਨਾਂ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜੇ:</p>

- have dementia, a learning disability or autism
- are potentially receiving life-changing information
- are potentially receiving a cancer diagnosis
- are discussing cancer treatment options
- are pregnant – for example for an obstetric ultrasound
- are distressed or stressed

There may be some occasions when you can have more than one other person with you at a hospital or GP appointment. For example, a translator and someone who gives you mobility support.

You may be able to have someone with you virtually during your appointment if they can't attend in person. This could be through an electronic platform or by phone.

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਕਿਸ ਇਲਾਜ ਜਾਂ ਕਿਰਿਆ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਿਮੇਨਸ਼ੀਆ, ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਅਯੋਗਤਾ ਜਾਂ ਆਟਿਜ਼ਮ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੀਵਨ ਬਦਲਣ ਵਾਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ - ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ ਲਈ
- ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਹੋ

ਕੁਝ ਅਜਿਹੇ ਮੌਕੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ GP ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਅਕਤੀ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਲਈ, ਇੱਕ ਅਨੁਵਾਦਕ ਅਤੇ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਚੱਲਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵਰਚੁਅਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਜਾਂ ਫੋਨ ਦੁਆਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

<p><b>Visiting hospitals</b></p> <p>Where possible, any visitors to hospitals should observe physical distancing.</p> <p><a href="#">Read the latest Scottish Government guidance on hospital visiting</a></p>	<p><b>ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ</b></p> <p>ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।</p> <p><a href="#">ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਜਾਣ 'ਤੇ Scottish Government ਦੀ ਨਵੀਨਤਮ ਸੇਧ ਪੜ੍ਹੋ</a></p>
<p><b>Visiting care homes</b></p> <p><a href="#">Coronavirus (COVID-19): Guidance for visiting loved ones in an adult care home</a></p> <p><a href="#">Coronavirus (COVID-19): Safeguards when visiting an adult care home</a></p>	<p><b>ਕੇਅਰ ਹੋਮਜ਼ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ</b></p> <p><a href="#">ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19): ਕਿਸੇ ਬਾਲਗ ਕੇਅਰ ਹੋਮ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਹਿਦਾਇਤਾਂ</a></p> <p><a href="#">ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19): ਕਿਸੇ ਬਾਲਗ ਕੇਅਰ ਹੋਮ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਸਰੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਕਦਮ</a></p>
<p><b>Hand washing and respiratory hygiene</b></p> <p>To reduce the risk of catching and spreading the virus:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wash your hands more often with soap and water for at least 20 seconds, or use a hand sanitiser</li> </ul>	<p><b>ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਅਤੇ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰੀ (ਸਾਹ ਸਬੰਧੀ) ਸਾਫ-ਸਫਾਈ</b></p> <p>ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋਣ ਅਤੇ ਫੈਲਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਧੋਵੋ, ਜਾਂ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਇਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• wash your hands when you get home or into work, when you blow your nose, sneeze or cough, eat or handle food</li> <li>• avoid touching your eyes, nose and mouth with unwashed hands</li> <li>• avoid close contact with people who have symptoms</li> <li>• cover your cough or sneeze with a tissue, throw the tissue in a bin and wash your hands</li> <li>• clean and disinfect frequently touched objects and surfaces in your home</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਜਾਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਨੱਕ ਸੁਣਕਦੇ ਹੋ, ਛਿੱਕ ਮਾਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਖੰਘਦੇ ਹੋ, ਖਾਣਾ ਖਾਂਦੇ ਜਾਂ ਸੰਭਾਲਦੇ ਹੋ</li> <li>• ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਧੋਤੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ</li> <li>• ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹਨ</li> <li>• ਆਪਣੀ ਖੰਘ ਨੂੰ ਢੱਕੋ ਜਾਂ ਟਿਸ਼ੂ ਵਿੱਚ ਛਿੱਕ ਮਾਰੋ, ਫੇਰ ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ</li> <li>• ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਛੂਹਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਅਤੇ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂ-ਰਹਿਤ ਕਰੋ</li> </ul>
<p><b>Face coverings</b></p> <p>You must wear a face covering:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• in all shops and supermarkets</li> <li>• on public transport</li> </ul>	<p><b>ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗਾਂ</b></p> <p>ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਥੇ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ਸਾਰੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਅਤੇ ਸੁਪਰਮਾਰਕੇਟ</li> <li>• ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ</li> </ul>

- in public transport premises such as railway and bus stations and airports (This applies to open air train stations but not to bus stops)
- in a car with someone from another household
- on school transport (children aged 5 and over)
- in libraries
- in museums
- in banks/post offices
- in places of worship

A face covering can be any covering for your mouth and nose that's made of cloth or other textiles, and that you can breathe through. Religious face coverings that cover the mouth and the nose count as face coverings for these purposes. If a face shield is worn, another face covering must be worn underneath.

When applying or removing the covering, it's important you wash your hands first and avoid touching your face. After

- ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੇਲਵੇ ਅਤੇ ਬੱਸ ਸਟੇਸ਼ਨਾਂ ਅਤੇ ਹਵਾਈ ਅੱਡਿਆਂ (ਇਹ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਏਅਰ ਟ੍ਰੇਨ ਸਟੇਸ਼ਨਾਂ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਬੱਸ ਅੱਡਿਆਂ 'ਤੇ ਨਹੀਂ)
- ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੇ ਸਮੇਂ
- ਸਕੂਲ ਆਵਾਜਾਈ (5 ਸਾਲ ਅਤੇ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ)
- ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਆਂ ਵਿੱਚ
- ਅਜਾਇਬ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ
- ਬੈਂਕਾਂ/ਡਾਕ ਘਰ
- ਪੂਜਾ ਦ ਸਥਾਨ

ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਦੇ ਲਈ ਕੋਈ ਕਵਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕੱਪੜੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਟੈਕਸਟਾਈਲ ਨਾਲ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਧਾਰਮਿਕ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗਾਂ ਜੋ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਢੱਕਦੇ ਹਨ ਇਹਨਾਂ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਵਜੋਂ ਗਿਣੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਫੇਸ ਸ਼ੀਲਡ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਥੱਲੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਕਵਰਿੰਗ ਨੂੰ ਪਾਉਣ ਜਾਂ ਹਟਾਉਣ ਸਮੇਂ, ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਹਰੇਕ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਬਾਅਦ,

<p>each use, you should wash the face covering at 60 °C or dispose of it safely.</p> <p><a href="#">For a list of face covering exemptions, and to request an exemption card, visit Face Covering Exemption Card Scotland</a></p>	<p>ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਨੂੰ 60 ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ 'ਤੇ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਿਕਾਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।</p> <p><a href="#">ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗਸ ਦੀਆਂ ਛੋਟਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਲਈ, ਅਤੇ ਛੋਟ ਕਾਰਡ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਲਈ, Face Covering Exemption ਕਾਰਡ ਸਕਾਟਲੈਂਡ 'ਤੇ ਜਾਓ।</a></p>
<p><b>Meeting other households outdoors</b></p> <p>You do not need to physical distance when meeting others outdoors.</p> <p>When meeting others outdoors:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• follow our advice on hygiene, and wash your hands as soon as you get home</li> <li>• avoid touching hard surfaces such as gates, walls, fences and park benches with your hands</li> <li>• take hand sanitiser with you and use it often, especially before eating or after touching surfaces</li> <li>• bring your own food, plates and cutlery if you're eating together</li> </ul>	<p><b>ਦੂਜੇ ਘਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਮਿਲਣਾ</b></p> <p>ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਮਿਲਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।</p> <p>ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਮਿਲਣ ਸਮੇਂ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ਸਫਾਈ ਸੰਬੰਧੀ ਸਾਡੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਘਰ ਪਹੁੰਚਦਿਆਂ ਹੀ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ</li> <li>• ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਗੇਟਾਂ, ਕੰਧਾਂ, ਵਾੜ ਅਤੇ ਪਾਰਕ ਵਾਲੇ ਬੈਂਚਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਸਖ਼ਤ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ</li> <li>• ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈਕੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਕਸਰ ਕਰੋ, ਖਾਸਕਰ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ</li> <li>• ਆਪਣਾ ਖਾਣਾ, ਪਲੇਟਾਂ ਅਤੇ ਕਟਲਰੀ ਲਿਆਓ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋ</li> </ul>



<p><b>Meeting other households indoors</b></p> <p>You do not need to physical distance from family and friends in a private home.</p> <p>You should keep rooms well ventilated. If possible, consider opening windows or a door.</p>	<p><b>ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੋਰ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ</b></p> <p>ਕਿਸੇ ਨਿੱਜੀ ਘਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਤੋਂ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।</p> <p>ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਮਰਿਆਂ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਹਵਾਦਾਰ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ, ਖਿੜਕੀਆਂ ਜਾਂ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਖੋਲ੍ਹਣ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।</p>
<p><b>Extended households</b></p> <p>You may form an extended household with one other household if:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• you're in a couple but do not live together</li> <li>• you live alone</li> <li>• the only other people you live with are under 18</li> </ul> <p>Everyone in an extended household can act, and will be treated, as if they are one household.</p> <p><a href="#">Read more about meeting others and forming an extended household.</a></p>	<p><b>ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਪਰਿਵਾਰ</b></p> <p>ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਹੋਰ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਇੱਕ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਪਰਿਵਾਰ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਜੋੜਾ ਹੋ ਪਰ ਇਕੱਠੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ</li> <li>• ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ</li> <li>• ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਸਾਰੇ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਹਨ</li> </ul> <p>ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ ਵਜੋਂ ਪੇਸ਼ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ ਮੰਨਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।</p>

[ਦੁਜਿਆਂ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਪਰਿਵਾਰ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਪੜ੍ਹੋ](#)

## Exercise, sport and leisure

When taking part in activity outside, avoid:

- touching surfaces with your hands
- sharing equipment
- touching your mouth and face

Use good hygiene and wash your hands as soon as you get home.

## ਕਸਰਤ, ਖੇਡ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ

ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਸਮੇਂ, ਇਸ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ:

- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣਾ
- ਉਪਕਰਣ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ
- ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣਾ

ਚੰਗੀ ਸਫਾਈ ਬਣਾਏ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਘਰ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹੀ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।

## Travel

[Read the Scottish Government's guidance on travelling and transport](#)

## ਯਾਤਰਾ

[ਯਾਤਰਾ ਅਤੇ ਆਵਾਜਾਈ ਬਾਰੇ Scottish Government ਦੀ ਸੇਧ ਪੜ੍ਹੋ](#)

## Travelling to a Scottish island

If you're travelling to a Scottish island, you can [get lateral flow device \(LFD\) tests](#) to do at home before you go.

## ਸਕੌਟਿਸ਼ ਆਈਲੈਂਡ ਵੱਲ ਸਫਰ ਕਰਨਾ

	<p>ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਦੇ ਆਈਲੈਂਡ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਰਨ ਲਈ ਲੇਟਰਲ ਫਲੋ ਡਿਵਾਈਸ (LFD) ਟੈਸਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।</p>
<p><b>Travelling on public transport</b></p> <p>If you're travelling on public transport you should:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wear a face covering</li> <li>• maintain good hand and respiratory hygiene</li> </ul>	<p><b>ਜਨਤਕ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ 'ਤੇ ਸਫਰ ਕਰਨਾ</b></p> <p>ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਨਤਕ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ 'ਤੇ ਯਾਤਰਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪਹਿਨੋ</li> <li>• ਹੱਥ ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੀ ਵਧੀਆ ਸਫਾਈ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ</li> </ul>
<p><b>Car sharing</b></p> <p>Car sharing with people outside your household or extended household should only happen if there's no alternative.</p> <p>If you need to share a private vehicle with people from other households for an essential journey:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• limit the number of passengers</li> <li>• wash your hands before and after</li> <li>• wear a face covering</li> </ul>	<p><b>ਕਾਰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ</b></p> <p>ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਜਾਂ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਕਾਰ ਕੇਵਲ ਤਾਂ ਹੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਿਕਲਪ ਨਹੀਂ ਹੈ।</p> <p>ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਯਾਤਰਾ ਲਈ ਦੂਜੇ ਘਰਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਇਕ ਨਿੱਜੀ ਵਾਹਨ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ਯਾਤਰੀਆਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਸੀਮਤ ਕਰੋ</li> <li>• ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪਹਿਨੋ</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• catch coughs and sneezes in tissues or cover your mouth and nose with your sleeve or elbow (not your hands), put the tissues in a bin and wash hands immediately</li> <li>• clean vehicles between different drivers or passengers</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ</li> <li>• ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਵਿੱਚ ਖੰਘੋ ਅਤੇ ਛਿੱਕ ਮਾਰੋ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਆਸਤੀਨ ਜਾਂ ਕੂਹਣੀ ਨਾਲ ਢੱਕੋ (ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਨਹੀਂ), ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟੋ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਹੱਥ ਧੋਵੋ</li> <li>• ਵੱਖ-ਵੱਖ ਡ੍ਰਾਈਵਰਾਂ ਜਾਂ ਯਾਤਰੀਆਂ ਵਿੱਚਕਾਰ ਵਾਹਨ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।</li> </ul>
<p><b>Schools and childcare</b></p> <p><a href="#">Read the Scottish Government's Coronavirus (COVID-19): guidance on schools</a></p>	<p><b>ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ</b></p> <p><a href="#">Scottish Government ਦੀ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19): ਸਕੂਲਾਂ ਬਾਰੇ ਸੇਧ ਪੜ੍ਹੋ</a></p>
<p><b>Workers and business owners</b></p> <p>Read the Scottish Government's:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">guidance for homeworking</a></li> <li>• <a href="#">general guidance for safer workplaces</a></li> </ul>	<p><b>ਕਰਮਚਾਰੀ ਅਤੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਦੇ ਮਾਲਕ</b></p> <p>Scottish Government ਦੁਆਰਾ ਇਹ ਪੜ੍ਹੋ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">ਘਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੇਧ</a></li> <li>• <a href="#">ਸਰੱਖਿਅਤ ਕੰਮ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਲਈ ਸਧਾਰਣ ਸੇਧ</a></li> </ul>
<p><b>Health and social care</b></p>	<p><b>ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਦੇਖਭਾਲ</b></p>

<p>Primary and community-based NHS services, including mental health, will reopen and:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• COVID-free GP services will be retained and digital consultations will increase</li> <li>• the <a href="#">NHS Pharmacy First Scotland service</a> is available in community pharmacies</li> <li>• emergency dental hubs will provide more cover as <a href="#">dental practices reopen</a></li> <li>• urgent planned surgery which was previously paused has restarted</li> <li>• more emergency <a href="#">eyecare</a> will be provided in the community</li> </ul>	<p>ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਅਧਾਰਤ NHS ਸੇਵਾਵਾਂ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੇਤ, ਦੁਬਾਰਾ ਖੁੱਲ੍ਹ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• COVID-ਮੁਕਤ GP ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਡਿਜੀਟਲ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰੇ ਵਧਣਗੇ</li> <li>• NHS Pharmacy First Scotland ਸੇਵਾ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ</li> <li>• ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਆਪਾਤਕਾਲ ਕੇਂਦਰ ਵਧੇਰੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਗੇ ਜਦੋਂ ਦੰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਖੁੱਲ੍ਹਣਗੀਆਂ</li> <li>• ਜ਼ਰੂਰੀ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਸਰਜਰੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਰੋਕਿਆ ਗਿਆ ਸੀ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਈ ਹੈ</li> <li>• ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਆਪਾਤਕਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।</li> </ul>
<p><b>Looking after your wellbeing</b></p> <p>You may find your mood and feelings are affected by the pandemic. You may feel bored, frustrated, low or worried and have problems sleeping. It's important to stay mentally and physically active during this time.</p>	<p><b>ਆਪਣੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ</b></p> <p>ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਮੂਡ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸੰਸਾਰਕ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਬੋਰ, ਨਿਰਾਸ਼, ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸੌਣ ਵਿੱਚ</p>

<p>Read further advice on your <a href="#">mental wellbeing</a>.</p>	<p>ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।</p> <p><a href="#">ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰਸਤੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸਲਾਹ ਪੜ੍ਹੋ</a></p>
<p><b>Making an emergency plan</b></p> <p>Carers who do not already have an emergency plan should speak with family and friends to find out who could take over their caring role if they become ill or need to self-isolate. This is especially important while social work services are under additional pressure during the coronavirus outbreak. Your local carers' centre may be able to help you to develop an emergency plan over the phone or online.</p> <p>Make sure you have key information about the person you care for easily available. This will help anyone taking over their care.</p>	<p><b>ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ</b></p> <p>ਉਹ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੋਲ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਕੋਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਯੋਜਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਉਹ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੱਖ ਰੱਖਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਕੌਣ ਸੰਭਾਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖ਼ਾਸਕਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਪ੍ਰਕੋਪ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸਮਾਜਿਕ ਕਾਰਜ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਾਧੂ ਦਬਾਅ ਹੇਠ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨਕ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਕੇਂਦਰ ਫ਼ੋਨ 'ਤੇ ਜਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।</p> <p>ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਬਾਰੇ ਮੁੱਖ ਜਾਣਕਾਰੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।</p>
<p><b>Accessing PPE</b></p>	<p><b>PPE ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ</b></p>

<p>The Scottish Government has published information for social care providers, personal assistants, and unpaid carers on <a href="#">how to access personal protective equipment (PPE)</a></p>	<p>Scottish Government ਨੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ, ਨਿੱਜੀ ਸਹਾਇਕਾਂ, ਅਤੇ ਗੈਰ-ਭੁਗਤਾਨ ਵਾਲੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ <a href="#">ਨਿੱਜੀ ਸਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਣਾਂ (PPE) ਤੱਕ ਪਹੰਚ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ</a> ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਕੀਤੀ ਹੈ।</p>
<p><b>Helpline for vulnerable people</b></p> <p>A helpline (0800 111 4000) has been setup for those at increased risk who don't have a support network, such as family or existing community support.</p> <p>You can use this service if you:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• can't get online</li> <li>• are over 70 years old</li> <li>• have a disability</li> <li>• receive mental health support</li> <li>• are pregnant</li> <li>• receive a flu jab for health reasons</li> </ul>	<p><b>ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈਲਪਲਾਈਨ</b></p> <p>ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਹੈਲਪਲਾਈਨ (0800 111 4000) ਸਥਾਪਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜੋ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਸਹਾਇਤਾ ਨੈੱਟਵਰਕ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਮੌਜੂਦਾ ਸਮੁਦਾਇਕ ਸਹਾਇਤਾ।</p> <p>ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸੇਵਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ਆਨਲਾਈਨ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ</li> <li>• 70 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋ</li> <li>• ਅਪਾਹਜਤਾ ਹੈ</li> <li>• ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ</li> <li>• ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ</li> <li>• ਸਿਹਤ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਂਦੇ ਹੋ</li> </ul>

<p>Callers will be connected to their local authority who will help them access the services they need, including:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• essential food and medication</li> <li>• links to local social work services for vulnerable children or adults</li> <li>• emotional support</li> <li>• contact with local volunteer groups</li> </ul> <p>The helpline is open from 9.00am to 5.00pm, Monday to Friday.</p>	<p>ਕਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਥਾਨਕ ਅਥਾਰਟੀ ਨਾਲ ਕਨੈਕਟ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਣਗੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ਜ਼ਰੂਰੀ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਦਵਾਈ</li> <li>• ਕਮਜ਼ੋਰ ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਸਥਾਨਕ ਸਮਾਜਕ ਕਾਰਜ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਲਿੰਕ</li> <li>• ਭਾਵਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ</li> <li>• ਸਥਾਨਕ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਸਮੂਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ</li> <li>• ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 9.00 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5.00 ਵਜੇ ਤਕ ਖੁੱਲੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।</li> </ul>
<p>For more information about coronavirus (COVID-19) in Punjabi go to <a href="http://www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/infections-and-poisoning/coronavirus-covid-19/other-languages-and-formats/coronavirus-covid-19-advice-in-punjabi">www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/infections-and-poisoning/coronavirus-covid-19/other-languages-and-formats/coronavirus-covid-19-advice-in-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>9 ਅਗਸਤ 2021</p>