English	Punjabi (Indian script) / ਪੰਜਾਬੀ
Coronavirus (COVID-19): Making a plan for your care during the COVID-19 pandemic Anticipatory care planning is about conversations between you, the people closest to you, and your care team – for example, your GP, nurse or consultant. These conversations should be about your wishes for your health and wellbeing if you become unwell. Your wishes and decisions can then be entered in an Anticipatory Care Plan (ACP).	**ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19): COVID-19 ਮਹਾਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ** ਪ੍ਰਾਰੰਭਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਪਲਾਨ ਤੁਹਾਡੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਵਿਚਕਾਰ ਗੱਲਬਾਤ ਬਾਰੇ ਹੈ - ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਡਾ GP, ਨਰਸ ਜਾਂ ਸਲਾਹਕਾਰ। ਇਹ ਗੱਲਬਾਤ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਅਤੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਨੂੰ ਫੇਰ ਪ੍ਰਾਰੰਭਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਪਲਾਨ (ACP) ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

Anticipatory care planning during the COVID-19 pandemic

People of all ages, who are living with a variety of health conditions, have ACPs. Making a plan helps you communicate what would matter to you if you fell ill during the COVID-19 pandemic.

By having these conversations and making an ACP with your health and care team, you can make informed choices about the type of care you'd like to receive if you need medical treatment during the COVID-19 pandemic. Your ACP will be added to your health records for use if you become unwell.

To limit the spread of COVID-19, hospitals and community care teams are taking a number of safety measures, such as limiting the number of visitors a patient can have in hospital. This means in some cases, your healthcare team may be unable to fulfil every part of your care plan. However, every effort will be made to respect your wishes and the wishes of those closest to you.

COVID-19 ਮਹਾਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਪ੍ਰਾਰੰਭਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਪਲਾਨ

ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ, ਜੋ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜੀ ਰਹੇ ਹਨ, ਲਈ ACP ਹੈ। ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਮਹਾਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ACP ਬਣਾਉਣ ਦੁਆਰਾ, ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਮਹਾਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ACP ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਰਿਕਾਰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

COVID-19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਹਸਪਤਾਲ ਅਤੇ ਸਮੁਦਾਇਕ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮਾਂ ਕਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਾਅ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨਾ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਹਰ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ

	ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਏਗੀ।
Who should make an ACP during the COVID-19 pandemic? If you're at extremely high risk of severe illness, it's important to start having conversations about an ACP and your wishes if you fell ill. You may also benefit from an ACP if: • you're aged 70 or older (regardless of medical conditions) • you're under 70 with an underlying health condition, including anyone given the flu vaccination each year on medical grounds Read a full list of underlying health conditions An ACP can help:	**COVID-19 ਮਹਾਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ACP ਕਿਸ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?** ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇੱਕ ACP ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ACP ਤੋਂ ਵੀ ਲਾਭ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ: • ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 70 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ (ਡਾਕਟਰੀ ਹਾਲਤਾਂ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ) • ਚੱਲ ਰਹੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 70 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ, ਉਸ ਕਿਸੇ ਸਮੇਤ ਜਿਸ ਨੂੰ ਮੈਡੀਕਲ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਹਰ ਸਾਲ ਫਲੂ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਅੰਤਰੀਵ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸੂਚੀ ਪੜ੍ਹੋ

• ensure both your care team and the people closest to you know your wishes if you become unwell during the COVID-19 pandemic • manage any changes to your health in an organised way • prevent confusion about what matters to you • reduce worry • promote quality of life If you're discussing your ACP with your care team, this may have to be done over the phone or via a video call. This is because of necessary safety measures being taken during the COVID-19 pandemic. Your GP practice can tell you about the different options for having this conversation.	ACP ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ: • ਜੇ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਮਹਾਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਲੋਕ ਦੋਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹਨ • ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਵਿਵਸਥਿਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ • ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਉਲਝਣਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿੱਚ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ • ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ • ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ACP ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਫੋਨ ਤੇ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਕਾਲ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ COVID-19 ਮਹਾਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਾਅ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ GP ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ।

If you received a letter about planning your care You may have received a letter from the Government advising that as you have an underlying health condition you're at risk of severe illness from COVID-19. After you've received this letter, someone from your care team will be in touch as soon as possible to make sure you've understood the information, and discuss your options for creating an ACP or making changes to an existing one. The conversation should focus on how they can support you, and how to record what matters to you if you fall ill with COVID-19. Having conversations about care planning can be difficult – it might involve talking about end-of-life care, or how you feel about Cardiopulmonary Resuscitation (CPR). Any conversation about your wishes should be carried out in a sensitive way. Before you talk to your care team, it's a good idea to start having these conversations with those closest to you, so you can give your care team as much information as possible.	**ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਪੱਤਰ ਮਿਲਿਆ ਹੈ** ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰਕਾਰ ਦਾ ਇਕ ਪੱਤਰ ਮਿਲਿਆ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੱਲ ਰਹੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪੱਤਰ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਦਾ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਮਝ ਆ ਗਈ ਹੈ, ਅਤੇ ACP ਬਣਾਉਣ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਮੌਜੂਦਾ ACP ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰੇ ਕਰਨ ਲਈ, ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੇਗਾ। ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਸਮਰਥਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਇਸ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਅੰਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਾਰਡੀਓਪੁਲਮੋਨਰੀ ਰਿਸਸਿਟੇਸ਼ਨ (CPR) ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਗੱਲਬਾਤ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

Watch a video about care planning and conversations	ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਇਹ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕੋ। ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਵੀਡੀਓ ਦੇਖੋ
If you haven't received a letter It would be worthwhile to start having these conversations with those closest to you, if possible. If you're in a high-risk group and you'd like to consider making an ACP, contact your care team – for example, your consultant, nurse or GP.	**ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਪੱਤਰ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ ਹੈ** ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਇਹ ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋਵੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ACP ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ - ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਲਾਹਕਾਰ, ਨਰਸ ਜਾਂ GP।
If you don't have an ACP Your care team will explain the purpose of an ACP and suggest you discuss what you would like to happen if you fall ill during the COVID-19 pandemic. They'll support you to have	**ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ACP ਨਹੀਂ ਹੈ** ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ACP ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੇਗੀ ਅਤੇ ਸੁਝਾਅ ਦੇਵੇਗੀ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਮਹਾਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਉਹ ਇਸ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਣਗੇ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ

this conversation, and agree and record your wishes so they can be shared with your health and care team. It can be difficult to start conversations about care planning with the people closest to you – discussing things like end-of-life care and your wishes about CPR can be emotional and challenging. However, if you do become seriously ill, it's reassuring for both you and those closest to you to have a record of your wishes and what matters to you most.	ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਣਗੇ ਤਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਅੰਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ CPR ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਦੋਵਾਂ ਲਈ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੱਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ।
If you already have an ACP If you already have an ACP, it can be changed if you like. A member of your care team can contact your GP practice to ensure your health records are updated. This ensures the ACP stays up to date.	**ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ACP ਹੈ** ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ACP ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਦਾ ਇੱਕ ਸਦੱਸ ਤੁਹਾਡੇ GP ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਰਿਕਾਰਡਾਂ ਨੂੰ ਅਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ACP ਅਪ-ਟੂ-ਡੇਟ ਰਹੇ।
COVID-19 and your ACP	**COVID-19 ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ACP**

To limit the spread of COVID-19, hospitals and community care teams are taking a number of safety measures, such as limiting the number of visitors a patient can have in hospital. This means in some individual cases, it may not be possible to fulfil every part of your care plan. However, your healthcare team will discuss your ACP with you and can advise on the best options for your situation. Every effort will be made to respect your wishes and the wishes of those closest to you. If this has an effect on what you'd like to put in your ACP, discuss it with your care team.	COVID-19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਹਸਪਤਾਲ ਅਤੇ ਸਮੁਦਾਇਕ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮਾਂ ਕਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਾਅ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨਾ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਹਰ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ACP ਤੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰੇ ਕਰੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰਨ ਦੀ ਹਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਏਗੀ। ਜੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਇਸ ਉੱਤੇ ਕੋਈ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ACP ਵਿੱਚ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।
Talking about your care Even if you're in good health, it's important to talk to those closest to you about your wishes for future care, and the decisions you'd want to be made if you fell ill. Read our advice for having conversations about care	**ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ** ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਚੰਗੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਵੀ ਆਪਣੀਆਂ ਭਵਿੱਖ ਦੀਆਂ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਡੀ ਸਲਾਹ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ

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**