English	Punjabi (Indian script) / ਪੰਜਾਬੀ
Coronavirus (COVID-19): Contact tracing Contact tracing is a process for identifying people who are at risk of coronavirus (COVID-19) infection because they've been physically close enough to a person who has tested positive. These people will be given advice to help reduce the risk of spreading the virus. Contact tracing isn't new – it's been used for many years worldwide for a range of infectious diseases.	**ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19): ਸੰਪਰਕ ਟਰੇਸਿੰਗ** ਸੰਪਰਕ ਟਰੇਸਿੰਗ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID -19) ਦੀ ਲਾਗ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਕਾਫ਼ੀ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸਰੀਰਕ ਸੰਪਰਕ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਪੋਜ਼ੀਟਿਵ ਟੈਸਟ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਸੰਪਰਕ ਟਰੇਸਿੰਗ ਨਵੀਂ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਇਹ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਕਈ ਛੂਤ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।
Test and Protect Test and Protect is a public health measure designed to interrupt the spread of coronavirus in the community by:	**Test and Protect** Test and Protect ਇਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਉਪਾਅ ਹੈ ਜੋ ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਇਸ ਰਾਹੀਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ:

• identifying people who have the virus • tracing those who have been in close contact with an infected person for a long enough period of time to be at risk of infection • supporting those close contacts to self-isolate, so that if they have the virus they are less likely to transmit it to others Breaking the chains of transmission in the community will stop the virus spreading. This will allow us to gradually change the restrictions that help to suppress the virus. More about [Test and Protect from the Scottish Government.]()	• ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਕੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਹੈ • ਉਹਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾ ਕੇ ਜੋ ਕਿਸੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਲਾਗ ਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਿਹਾ ਹੈ • ਲਾਗ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਏਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ ਜਾਏ, ਤਾਂ ਕਿ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਹ ਇਸ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੰਚਾਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਘੱਟ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋਵੇ ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਸੰਚਾਰ ਦੀਆਂ ਕੜੀਆਂ ਨੂੰ ਤੋੜ ਕੇ ਵਾਈਰਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਉਹ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਬਦਲਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰੇਗਾ ਜੋ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। [Scottish Government ਤੋਂ Test and Protect]() ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਪੜ੍ਹੋ।
How contact tracing works Everyone who tests positive for coronavirus will be put in touch with Test and Protect to help identify who they've been in close contact with. To help with this you will receive a link to a secure online form with your test result so you can share who you have been in close contact with or any places you have been. If you have tested positive, contact tracers will:	**ਸੰਪਰਕ ਟਰੇਸਿੰਗ (ਲੱਭਣਾ) ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ** ਹਰ ਕੋਈ ਜਿਸ ਦਾ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਲਈ ਪੋਜ਼ੀਟਿਵ ਟੈਸਟ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਨੂੰ Test and Protect ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਪਛਾਣ ਸਕਣ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਦੇ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਆਨਲਾਈਨ ਫਾਰਮ ਦਾ ਲਿੰਕ ਮਿਲੇਗਾ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝਾ ਕਰ ਸਕੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਕਿਸ ਨਾਲ ਰਿਹਾ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਉਹ ਸਥਾਨ ਜਿਸ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਦੌਰਾ ਕੀਤਾ।

• contact you by phone or text message • ask you who you live with, who you have been physically close to recently and where you have been • decide which of these people might be infected based on how long they spent with you and how physically close they were • contact these people to tell them to self-isolate immediately and book a test If you have tested positive you should follow our guidance for households with possible infection.	ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਪੋਜ਼ੀਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੰਪਰਕ ਟਰੇਸਰ ਇਹ ਕਰਨਗੇ: • ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਫੋਨ ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ ਸੁਨੇਹੇ ਰਾਹੀਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਗੇ • ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁੱਛਣਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਕਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿਚ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਰਹੇ ਹੋ • ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਣਗੇ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਹੜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਾਗ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਇਸ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਇਆ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿੰਨੇ ਨੇੜੇ ਸਨ • ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸਵੈ-ਏਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਬੁੱਕ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਗੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪੋਜ਼ੀਟਿਵ ਟੈਸਟ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਭਾਵਿਤ ਸੰਕਰਮਣ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਸਾਡੀ ਸੇਧ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
Close contacts Close contacts, including people you live with, should self-isolate and book a test as soon as possible. As a close contact, you can end self-isolation if you:	**ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ** ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਉਹਨਾਂ ਸਮੇਤ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕਾਂ, ਨੂੰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਇੱਕ ਟੈਸਟ ਬੁੱਕ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

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

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-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 9th, you can end self-isolation as long as you:

ਇੱਕ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਵਜੋਂ, ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਰੱਖਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ:

- ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੀਕਾਕਰਣ ਕਰਾ ਲਿਆ ਹੈ - ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ NHS ਤੋਂ 2 ਖੁਰਾਕਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲਈਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਲਏ ਨੂੰ 14 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ
- ਨੈਗੇਟਿਵ PCR ਟੈਸਟ ਨਤੀਜਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਵਿਕਸਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ

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

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

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 18 ਸਾਲ ਅਤੇ 4 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੀਕਾਕਰਣ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੌਜ਼ਿਟਿਵ ਮਾਮਲੇ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੀ ਆਖਰੀ ਤਾਰੀਖ ਤੋਂ 10 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਸਵੈ-ਏਕਾਂਤਵਾਸ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਨੈਗੇਟਿਵ ਟੈਸਟ ਨਤੀਜਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਸਾਡੇ ਦੁਆਰਾ

- 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

Even if you've had your vaccine, you must still follow advice from contact tracers.

If you are considered to be at risk, you will be contacted by phone or text message. You will not be told the identity of the infected person unless they have given permission for their name to be shared.

To make contact tracing as easy as possible:

- contact tracers can phone you back at a better time if you're unable to talk
- interpreters can be arranged if you don't speak or understand English
- the British Sign Language video relay service is available

18 ਸਾਲ ਅਤੇ 4 ਮਹੀਨੇ ਕਹਿਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੀਕਾਕਰਣ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦੇਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ 9 ਅਗਸਤ 2021 ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪਛਾਣ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਵਜੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ 9 ਤਾਰੀਖ ਨੂੰ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਵੈ-ਏਕਾਂਤਵਾਸ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਖਤਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ:

- ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੀਕਾਕਰਣ ਕਰਾ ਲਿਆ ਹੈ - ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ NHS ਤੋਂ 2 ਖੁਰਾਕਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲਈਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਲਏ ਨੂੰ 14 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ
- ਨੈਗੇਟਿਵ PCR ਟੈਸਟ ਨਤੀਜਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਹੈ
- ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਵਿਕਸਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ

ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਿਰ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਟ੍ਰੇਸਰ 'ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੋਖਮ 'ਤੇ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਫੋਨ ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ ਸੰਦੇਸ਼ ਦੁਆਰਾ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਦੱਸੀ ਜਾਏਗੀ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਆਪਣੇ ਨਾਮ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ।

ਸੰਪਰਕ ਟਰੇਸਿੰਗ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਸੌਖਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ:

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ ਤਾਂ ਸੰਪਰਕ ਟਰੇਸਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ

you might want to find a quiet place to talk and have a pen and paper handy in case you need to write anything down If you see a call from the national number 0800 030 8012, please don’t ignore it. Pick up the phone and help stop the infection spreading. The contact tracer service operates between 8.00am and 8.00pm, 7 days a week.	- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਬੋਲਦੇ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ ਤਾਂ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਸਾਈਨ ਲੈਂਗਵੇਜ ਵੀਡੀਓ ਰੀਲੇਅ ਸੇਵਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ - ਤੁਸੀਂ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਾਂਤ ਜਗ੍ਹਾ ਲੱਭਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੁਝ ਲਿਖਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਣ 'ਤੇ ਪੈੱਨ ਅਤੇ ਕਾਗਜ਼ ਕੋਲ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਨੰਬਰ 0800 030 8012 ਤੋਂ ਕਾਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਫੋਨ ਚੁੱਕੋ ਅਤੇ ਲਾਗ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ। ਸੰਪਰਕ ਟਰੇਸਰ ਸੇਵਾ ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ **7** ਦਿਨ**,** ਸਵੇਰੇ **8.00** ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ **8** ਵਜੇ ਤੱਕ ਚਾਲੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
Real or a scam? NHS Scotland contact tracers will: - in some cases, send a text to let you know that you will be receiving a call from NHS Scotland (if mobile is available) - call from a single, national telephone number - 0800 030 8012	**ਅਸਲੀਅਤ ਜਾਂ ਘੁਟਾਲਾ?** NHS Scotland ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਟਰੇਸਰ (ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੇ) ਇਹ ਕਰਨਗੇ: - ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਇੱਕ ਟੈਕਸਟ ਭੇਜਣਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ NHS Scotland ਤੋਂ ਇੱਕ ਕਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇਗੀ (ਜੇ ਮੋਬਾਈਲ ਉਪਲਬਧ ਹੈ) - ਇੱਕਲੇ, ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ - 0800 030 8012 - ਤੋਂ ਕਾਲ ਕਰਨਗੇ

• always introduce themselves, tell you why they are contacting you and address you by your name • give you the option to call back the above number to provide reassurance that the service is legitimate They will never ask you: • for information other than your movements and the people you have been physically close to • to phone a premium rate number • to make a purchase, payment or donation • for your medical history unrelated to coronavirus • for your bank details • for your social media identities or login details, or those of your contacts • for your passwords or PIN numbers, or to set up any • for control of your computer, smartphone or tablet, or to download anything • to visit a website that does not belong to NHS Scotland or the Scottish Government	• ਸੰਪਰਕ ਟਰੇਸਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੀ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਕਰਾਉਣਗੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣਗੇ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਿਉਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਮ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਬੋਧਿਤ ਕਰਨਗੇ। • ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੇਵਾ ਦੇ ਜਾਇਜ਼ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਉਣ ਲਈ ਉਪਰੋਕਤ ਨੰਬਰ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਕਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਵਿਕਲਪ ਦੇਣਗੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਪੁੱਛਣਗੇ: • ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨੇੜੇ ਹੋ, ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ • ਪ੍ਰੀਮੀਅਮ ਰੇਟ ਨੰਬਰ ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਨ ਲਈ • ਖਰੀਦ, ਭੁਗਤਾਨ ਜਾਂ ਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ • ਤੁਹਾਡੇ ਮੈਡੀਕਲ ਇਤਿਹਾਸ ਲਈ ਜੋ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ • ਤੁਹਾਡੇ ਬੈਂਕ ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ • ਤੁਹਾਡੀ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪਛਾਣ ਜਾਂ ਲੌਗਿਨ ਵੇਰਵਿਆਂ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਪਰਕਾਂ ਲਈ • ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਸਵਰਡ ਜਾਂ ਪਿੰਨ ਨੰਬਰ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਸੈਟ ਅਪ ਕਰਨ ਲਈ • ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਪਿਊਟਰ, ਸਮਾਰਟਫੋਨ ਜਾਂ ਟੈਬਲੇਟ ਦੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਲਈ, ਜਾਂ ਕੁਝ ਵੀ ਡਾਉਨਲੋਡ ਕਰਨ ਲਈ

	• ਅਜਿਹੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਜੋ NHS Scotland ਜਾਂ Scottish Government ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਨਹੀਂ ਹੈ
If your symptoms are severe Phone NHS 24 (111) if your symptoms are severe at the start or worsen during isolation. Phone 999 if you have a medical emergency. Tell them you are a contact of a person confirmed as having coronavirus when phoning.	**ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਗੰਭੀਰ ਹਨ** NHS 24 (111) 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਜੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਗੰਭੀਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਏਕਾਂਤਵਾਸ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਡਾਕਟਰੀ ਆਪਾਤਕਾਲ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਤਾਂ 999 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਹੋ ਜਿਸ ਦੀ ਫੋਨ ਕਰਨ 'ਤੇ ਕੋਰੋਨਵਾਇਰਸ ਹੋਣ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ 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 you've been told you're a close contact and need to isolate. You don't need to get a note from a GP. Get an isolation note	**ਆਪਣੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਦੇਣ ਲਈ ਏਕਾਂਤਵਾਸ ਨੋਟ ਲਓ** ਤੁਸੀਂ ਸਬੂਤ ਵਜੋਂ ਆਪਣੇ ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਏਕਾਂਤਵਾਸ ਨੋਟ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਹੋ ਅਤੇ ਏਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚਰਹਿਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ GP ਤੋਂ ਕੋਈ ਨੋਟ ਲੈਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਏਕਾਂਤਵਾਸ ਨੋਟ ਲਓ।
Protect Scotland app	**Protect Scotland ਐਪ**

The free NHS Scotland Protect Scotland app has been designed to help us protect each other, reduce the spread of coronavirus. While keeping your information private and anonymous, the app will: • alert you if you have been in close contact with another app user who tests positive for coronavirus • help to determine contacts that you may have otherwise missed if you test positive Find out more about the Protect Scotland app or download it through the App Store and Google Play.	ਮੁਫਤ NHS Scotland Protect Scotland ਐਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ, ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਗੁਪਤ ਅਤੇ ਗੁਮਨਾਮ ਰੱਖਦਿਆਂ, ਇਹ ਐਪ ਇਹ ਕਰੇਗੀ: • ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇਵੇਗੀ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਅਜਿਹੇ ਐਪ ਉਪਭੋਗਤਾ ਨਾਲ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਸ ਦਾ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਲਈ ਟੈਸਟ ਪੌਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ • ਉਹਨਾਂ ਸੰਪਰਕਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗੀ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਟੈਸਟ ਪੌਜ਼ਿਟਿਵ ਆਉਣ 'ਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਖੁੰਝ ਗਏ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ Protect Scotland ਐਪ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਐਪ ਸਟੋਰ ਅਤੇ ਗੂਗਲ ਪਲੇਅ ਤੋਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ।
Feedback You can provide feedback or make a complaint about your contact tracing experience by emailing the national contact tracing centre. The feedback team are available Monday to Friday, 8am to 5pm.	**ਫੀਡਬੈਕ (ਪਰਤੀ ਸੁਚਨਾ)** ਤੁਸੀਂ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੰਪਰਕ ਟਰੇਸਿੰਗ ਕੇਂਦਰ ਨੂੰ ਈਮੇਲ ਕਰਕੇ, ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਟੈਸਟਿੰਗ ਦੇ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬੇ ਬਾਰੇ ਫੀਡਬੈਕ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਫੀਡਬੈਕ ਟੀਮ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
Further information • Coronavirus (COVID-19): General advice	**ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ** • ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ) COVID- :(19ਆਮ ਸਲਾਹ

• Coronavirus (COVID-19): Testing • Coronavirus (COVID-19): Guidance for households with possible infection	• ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ) COVID- :(19ਟੈਸਟਿੰਗ • ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ) COVID- :(19ਸੰਭਾਵੀ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੀ ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਘਰਾਂ ਲਈ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ
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**