English	Punjabi (Indian script) / ਪੰਜਾਬੀ
Coronavirus (COVID-19): Get a test if you have symptoms Anyone with symptoms of coronavirus (COVID-19) should isolate immediately and book a test.	**ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19): ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਟੈਸਟ ਕਰੋ** ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਏਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਟੈਸਟ ਬੁੱਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
What test you'll be offered The test you'll book is a PCR (polymerase chain reaction) test. PCR tests detect the genetic material of a virus and are the most reliable coronavirus tests.	**ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਟੈਸਟ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ** ਜਿਹੜਾ ਟੈਸਟ ਤੁਸੀਂ ਬੁੱਕ ਕਰੋਗੇ ਉਹ ਇੱਕ PCR (ਪੌਲੀਮਰੇਜ਼ ਚੇਨ ਰਿਐਕਸ਼ਨ) ਟੈਸਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। PCR ਟੈਸਟ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਜੈਨੇਟਿਕ ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਟੈਸਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
Who can get a PCR test	**PCR ਟੈਸਟ ਕੌਣ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ**

Anyone with symptoms of coronavirus should book a PCR test. What are the symptoms of coronavirus? Symptoms of coronavirus are: • a high temperature or fever • a new continuous cough • a loss of, or change in sense of smell or taste A new, continuous cough means coughing for longer than an hour, or three or more coughing episodes in 24 hours. If you usually have a cough, it may be worse than usual. You should get tested in the first 3 days of symptoms appearing, although testing is effective until day 5. You won't normally be tested after day 5 unless it's for a specific reason. This will be agreed on a case-by-case basis.	ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ PCR ਟੈਸਟ ਬੁੱਕ ਕਰਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ? ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਇਹ ਹਨ: • ਉੱਚ ਤਾਪਮਾਨ ਜਾਂ ਬੁਖਾਰ • ਨਵੀਂ ਨਿਰੰਤਰ ਖੰਘ • ਗੰਧ ਜਾਂ ਸੁਆਦ ਨਾ ਆਉਣਾ, ਜਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਇੱਕ ਨਵੀਂ, ਨਿਰੰਤਰ ਖੰਘ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਖੰਘਣਾ, ਜਾਂ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਵਾਰ ਖੰਘ ਆਉਣਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੰਘ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਦਤਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਆਉਣ ਦੇ ਪਹਿਲੇ 3 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਟੈਸਟਿੰਗ 5ਵੇਂ ਦਿਨ ਤੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 5ਵੇਂ ਦਿਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਟੈਸਟ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਸਿਵਾਏ ਕਿ ਇਹ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਕਾਰਨ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ 'ਤੇ ਕੇਸ-ਦਰ-ਕੇਸ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਸਹਿਮਤੀ ਹੋਵੇਗੀ।
Get a PCR test if you have no symptoms	**ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ PCR ਟੈਸਟ ਕਰਾਓ**

You should also book a test if: • you've been asked to get a test by our local council, health protection team or healthcare professional • you've been asked to get a test to confirm a positive result • you've been identified as a close contact through Test and Protect or the Protect Scotland app, or found out you're a close contact another way • you've been asked to get a test by your nursery, work or place of education	ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਾਂ ਵੀ ਇੱਕ ਟੈਸਟ ਬੁੱਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇ: • ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਕਾਊਂਸਲ, ਸਿਹਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਟੀਮ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੁਆਰਾ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ • ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਨਤੀਜੇ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਲਈ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ • ਤੁਹਾਡੀ Test and Protect ਜਾਂ Protect Scotland ਐਪ ਰਾਹੀਂ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਵਜੋਂ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਹੋ • ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਨਰਸਰੀ, ਕੰਮ ਜਾਂ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਸਥਾਨ ਦੁਆਰਾ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ
If you're a close contact of someone who has tested positive You should book a PCR test as soon as possible if you're a close contact of someone who has tested positive.	**ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕਰੀਬੀ ਸੰਪਰਕ ਹੋ ਜਿਸਦਾ ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ** ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕਰੀਬੀ ਸੰਪਰਕ ਹੋ ਜਿਸਦਾ ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿੰਨਾਂ ਜਲਦੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ PCR ਟੈਸਟ ਬੁੱਕ ਕਰਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

If you're a close contact, but you've already tested positive in the past 90 days, you should not get tested, unless you develop symptoms yourself.	ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰੀਬੀ ਸੰਪਰਕ ਹੋ, ਪਰ ਪਿਛਲੇ 90 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਸਟ ਨਹੀਂ ਕਰਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
How to book a test Use the guide on NHS inform to find out how to get tested for coronavirus. Phone 119 if you can't book a test online.	**ਟੈਸਟ ਕਿਵੇਂ ਬੁੱਕ ਕਰਨਾ ਹੈ** ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ NHS inform ਗਾਈਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਟੈਸਟ ਆਨ ਲਾਈਨ ਬੁੱਕ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ 119 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ
Testing for children aged 11 or under If you are a parent or guardian of a child aged 11 or under, you will have to swab test your child. This applies whether you: • get a home test kit • go to a test site	**11 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਟੈਸਟਿੰਗ** ਜੇ ਤੁਸੀਂ 11 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਾਪੇ ਜਾਂ ਸਰਪ੍ਰਸਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਵੈਬ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਪਏਗਾ। ਇਹ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ: • ਘਰੇਲੂ ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ ਲੈਂਦੇ ਹੋ • ਕਿਸੇ ਟੈਸਟ ਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ

If you have coronavirus symptoms you must self-isolate before your test and while waiting for your results.	ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਦਿਆਂ ਸਵੈ-ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
Attending a test site There are drive-through testing sites, mobile testing units and walk-through test centres across Scotland. For a full list of testing sites, read Scottish Government's Coronavirus (COVID-19): getting tested in Scotland	**ਕਿਸੇ ਟੈਸਟ ਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਣਾ** ਸਕੌਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਡ੍ਰਾਈਵ-ਥ੍ਰੁ ਟੈਸਟਿੰਗ ਸਾਈਟਾਂ, ਮੋਬਾਈਲ ਟੈਸਟਿੰਗ ਯੂਨਿਟਾਂ ਅਤੇ ਵਾਕ-ਥ੍ਰੁ ਟੈਸਟ ਕੇਂਦਰ ਹਨ। ਟੈਸਟਿੰਗ ਸਾਈਟਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸੂਚੀ ਲਈ, Scottish Government ਦਾ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19): ਸਕੌਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣਾ ਪੜ੍ਹੋ
Walk-through test centres Walk-through test centres are easy to travel to by walking or cycling. You don't need to drive to them. If you are attending a walk-through test centre you must: • stay 2 metres apart from others • maintain good hygiene • wear a face covering throughout You must not travel to walk-through test centres by taxi or public transport.	**ਵਾਕ-ਥ੍ਰੁ ਟੈਸਟ ਕੇਂਦਰ** ਵਾਕ-ਥ੍ਰੁ ਟੈਸਟ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਪੈਦਲ ਜਾਂ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾ ਕੇ ਜਾਣਾ ਆਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੱਕ ਡ੍ਰਾਈਵ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵਾਕ-ਥ੍ਰੁ ਟੈਸਟ ਕੇਂਦਰ ਵਿਖੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ: • ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ 2 ਮੀਟਰ ਦੂਰ ਰਹੋ • ਵਧੀਆ ਸਫਾਈ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ • ਪੂਰੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪਹਿਨੋ

Walk-through testing centres have been designed so people can move around them safely and to prevent the spread of the virus. There are other ways to access testing – such as home test kits and drive-through sites – that are more suitable if you're unable to wear a face covering. At the walk-through test centre, you will self-test in a booth. The test involves taking a swab of your nose and the back of your throat. Your test sample will then be collected by staff and sent to a lab for analysis.	ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਕਸੀ ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ ਰਾਹੀਂ ਵਾਕ-ਥ੍ਰੁ ਟੈਸਟ ਕੇਂਦਰਾਂ ਤੱਕ ਯਾਤਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਵਾਕ-ਥ੍ਰੁ ਟੈਸਟਿੰਗ ਕੇਂਦਰ ਇਸ ਕਰਕੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਲੋਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜਾ ਸਕਣ ਅਤੇ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਣ। ਟੈਸਟਿੰਗ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਦੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਹਨ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘਰੇਲੂ ਟੈਸਟ ਕਿੱਟਾਂ ਅਤੇ ਡ੍ਰਾਈਵ-ਥ੍ਰੁ ਸਾਈਟਾਂ - ਜੋ ਵਧੇਰੇ ਢੁੱਕਵੇਂ ਹਨ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪਹਿਨਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਵਾਕ-ਥ੍ਰੁ ਟੈਸਟ ਕੇਂਦਰ 'ਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਬੂਥ ਵਿੱਚ ਸਵੈ-ਜਾਂਚ ਕਰੋਗੇ। ਟੈਸਟ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਨੱਕ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਗਲੇ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਸਵੈਬ ਲੈਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਫਿਰ ਸਟਾਫ ਦੁਆਰਾ ਇਕੱਤਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਲਈ ਲੈਬ ਵਿੱਚ ਭੇਜਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।
Home tests You may be able to order a PCR test to do at home, depending on availability. Find out how to do a PCR test at home and get advice on your test result	**ਘਰੇਲੂ ਟੈਸਟ** ਤੁਸੀਂ ਉਪਲਬਧਤਾ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ, ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਰਨ ਲਈ PCR ਟੈਸਟ ਦਾ ਆਰਡਰ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਘਰ ਵਿੱਚ PCR ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਲਓ

Further information	ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ
• Coronavirus (COVID-19): General advice • Coronavirus (COVID-19): Contact tracing • Coronavirus (COVID-19): Guidance for households with possible infection • Coronavirus (COVID-19): How to do a PCR test at home	• ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19): ਆਮ ਸਲਾਹ • ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19): ਸੰਪਰਕ ਟਰੇਸਿੰਗ • ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19): ਸੰਭਾਵੀ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੀ ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਘਰਾਂ ਲਈ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ • ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19): ਘਰ ਵਿੱਚ PCR ਟੈਸਟ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ 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