



ਡਾਕਟਰੀ ਅਧਾਰ 'ਤੇ COVID-19 ਪ੍ਰਤੀ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਜੋਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ

ਪਿਛੋਕੜ ਅਤੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦਾ ਦਾਇਰਾ

ਇਹ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ, ਬੱਚਿਆਂ ਸਮੇਤ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਹੈ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਿਅਕਤੀ, ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਇਸਦੇ ਬਿਨਾਂ, ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਤਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਜਾਂ ਫਿਰ ਖਾਸ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਬਚਾਅ ਜਾਂ ਸ਼ੀਲਡਿੰਗ, ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਾਰੀਆਂ ਅੰਤਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਕਰ ਕੇ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਉਪਾਅ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ (ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ) ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਦੇ ਰਹੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਬਚਾਅ ਦੇ ਉਪਾਵਾਂ ਦੀ ਸਖ਼ਤੀ ਨਾਲ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ।

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਸਾਡਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ?

ਇਸ ਬੇਹੱਦ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

1. ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਠੋਸ ਅੰਗ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਇਆ ਹੈ।
2. ਖਾਸ ਕੈਂਸਰਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ:

COVID-19: ਡਾਕਟਰੀ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਜੋਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨੀ

- ❑ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਲੋਕ ਜੋ ਫੇਫੜੇ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਸਰਗਰਮ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਜਾਂ ਰੈਡੀਕਲ ਰੇਡੀਓਥੈਰੇਪੀ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹਨ
 - ❑ ਲਹੂ ਜਾਂ ਬੋਨ ਮੈਰੋ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੂਕੀਮੀਆ, ਲਿੰਫੋਮਾ ਜਾਂ ਮਾਈਲੋਮਾ ਜੋ ਇਲਾਜ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਹਨ
 - ❑ ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਇਮਿਊਨੋਥੈਰੇਪੀ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਐਂਟੀਬਾਡੀ ਇਲਾਜ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ
 - ❑ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਹੋਰ ਅਜਿਹੇ ਟੀਚਾਬੱਧ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਜੋ ਪ੍ਰਤਿਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਕਿਨੇਸ ਇਨਿਹਿਬਿਟਰਜ਼ ਜਾਂ PARP ਇਨਿਹਿਬਿਟਰਜ਼
 - ❑ ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪਿਛਲੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬੋਨ ਮੈਰੋ ਜਾਂ ਸਟੈਮ ਸੈੱਲ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਕਰਵਾਇਆ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੋ ਹਾਲੇ ਵੀ ਇਮਿਊਨੋਸਪ੍ਰੈਸ਼ਨ (ਪ੍ਰਤਿਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਨਪੀੜਨ ਵਾਲੀਆਂ) ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ
3. ਸਾਰੇ ਸਿਸਟਿਕ ਫਾਈਬ੍ਰੋਸਿਸ, ਗੰਭੀਰ ਦਮਾ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ COPD ਸਮੇਤ, ਗੰਭੀਰ ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ।
 4. ਅਜਿਹੇ ਦੁਰਲੱਭ ਰੋਗਾਂ ਅਤੇ ਪਾਚਕ ਕਿਰਿਆ ਦੀਆਂ ਜਮਾਂਦਰੂ ਗੜਬੜੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਲਾਗ ਦਾ ਜੋਖਮ ਕਾਫੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ SCID, ਹੋਮੋਜ਼ਾਈਗਸ ਸਿੱਕਲ ਸੈੱਲ)।
 5. ਅਜਿਹੀ ਇਮਿਊਨੋਸਪ੍ਰੈਸ਼ਨ (ਪ੍ਰਤਿਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਨਪੀੜਨ ਵਾਲੀ) ਥੈਰੇਪੀ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਲੋਕ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਲਾਗ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫੀ ਹਨ।
 6. ਜਮਾਂਦਰੂ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਹੋਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੀਆਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ।

ਬਚਾਅ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਹੈ। ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਚੋਣ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਉਪਾਵਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਲਈ ਜਿਉਂਦੇ ਰਹਿਣ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਖਾਸ ਹਾਲਾਤ ਵਾਲੇ ਲੋਕ, ਬਚਾਅ ਨੂੰ ਨਾ ਅਪਣਾਉਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿੱਜੀ ਫੈਸਲਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਮਾਹਰ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿਚਲਾ NHS ਇਹਨਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉੱਪਰ ਦੱਸੇ ਗਏ ਬਹੁਤ ਹੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਤਵਾਰ 29 ਮਾਰਚ 2020 ਤਕ ਕੋਈ ਪੱਤਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਪੀ ਦੁਆਰਾ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮਝਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਮੰਨੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਕੋਲ ਸਵਾਲ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਲਈ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਣਾਈਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਿਸ਼ਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰ ਸਕੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

COVID-19: ਡਾਕਟਰੀ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਜੋਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨੀ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਉੱਪਰ ਸੂਚੀਬੱਧ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਅਜਿਹੀ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਬਚਾਅ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜੋ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ੋਰ ਦੇ ਕੇ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਘਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪੱਤਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 12 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਕਿਸੇ ਦੇ ਵੀ ਨਾਲ ਆਹਮੇ-ਸਾਹਮਣੇ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਸਮੇਂ ਦੀ ਇਹ ਮਿਆਦ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਜਾਂ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਨਿੱਜੀ ਸਹਾਇਤਾ, ਜਾਰੀ ਰਹਿਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ,, ਪਰ ਜੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਬਾਰੇ ਇਹ ਸੇਧ ਲਾਭਦਾਇਕ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਆਉਣ 'ਤੇ ਅਤੇ ਇੱਥੇ ਰਹਿਣ ਦੌਰਾਨ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪਿਕ ਸੂਚੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਮੁੱਖ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਦੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਣ। ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਕਾਉਂਸਿਲ ਨਾਲ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋ ਗਏ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਵੀਂ, ਨਿਰੰਤਰ ਖੰਘ ਜਾਂ ਬੁਖਾਰ, **NHS 111 ਆਨਲਾਈਨ** ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਸੇਵਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ ਜਾਂ NHS 111 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਇਹ ਕਰੋ।

ਜੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ ਬਚਾਅ ਉਪਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਹ ਬਚਾਅ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਆਪਣਾ ਸੰਪਰਕ ਘਟਾ ਕੇ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀਆਂ ਦੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਸਖ਼ਤੀ ਨਾਲ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਪਰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ **ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀਆਂ ਦੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ** ਦੀ ਸਖ਼ਤੀ ਨਾਲ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਉਪਾਅ ਜਾਰੀ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀਆਂ ਦੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਵੱਖਰੇ ਹਨ?

COVID-19: ਡਾਕਟਰੀ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਜੋਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨੀ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ੋਰ ਦੇ ਕੇ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਘਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪੱਤਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 12 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਕਿਸੇ ਦੇ ਵੀ ਨਾਲ ਆਹਮੇ-ਸਾਹਮਣੇ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

ਉਹ ਲੋਕ, ਜੋ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਠੀਕ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਮ ਕੰਮਕਾਜ ਕਰ ਸਕਣਗੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਹੋ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਜ਼ੋਰ ਦੇ ਕੇ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਸਮੇਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਲੱਛਣ

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਲੱਛਣ ਹਨ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ ਹੋਣਾ:

- ਨਵੀਂ ਨਿਰੰਤਰ ਖੰਘ ਅਤੇ/ਜਾਂ
- ਉੱਚ ਤਾਪਮਾਨ (37.8 °C ਤੋਂ ਵੱਧ)

ਬਚਾਅ ਕੀ ਹੈ?

ਬਚਾਅ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਅੰਤਰ-ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਕਰ ਲੋਕਾਂ ਕੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਉਪਾਅ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੰਪਰਕਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਹੈ, ਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ NHS ਇੰਗਲੈਂਡ ਤੋਂ ਕੋਈ ਪੱਤਰ ਮਿਲਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ੋਰ ਦੇ ਕੇ ਆਪਣਾ ਬਚਾਅ ਕਰਨ, ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਚਿਹਰੇ ਤੋਂ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਦੂਰੀ ਵਾਲੇ ਉਪਾਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਉਪਾਅ ਹਨ:

1. ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਸਖ਼ਤੀ ਨਾਲ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਦੇ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਉੱਚ ਤਾਪ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਨਵੀਂ ਅਤੇ ਨਿਰੰਤਰ ਖੰਘ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।
2. ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਾ ਜਾਓ।

COVID-19: ਡਾਕਟਰੀ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਜੋਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨੀ

3. ਕਿਸੇ ਵੀ ਇਕੱਠ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਾ ਹੋਵੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਨਿੱਜੀ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਇਕੱਠ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਘਰ, ਵਿਆਹ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਸਮਾਗਮ।
4. ਖਰੀਦਦਾਰੀ, ਮਨੋਰੰਜਨ ਜਾਂ ਯਾਤਰਾ ਲਈ ਬਾਹਰ ਨਾ ਜਾਓ ਅਤੇ, ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਦੀ ਸਪੁਰਦਗੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਰਵਾਜ਼ੇ 'ਤੇ ਛੱਡ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
5. ਰਿਮੋਟ ਟੈਕਨੋਲੋਜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫੋਨ, ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ।

ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਟੈਲੀਫੋਨ ਜਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਹੀ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਆਮ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਕਲਪਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸੰਪਰਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇ।

ਇਹ ਸਲਾਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਚਿੱਠੀ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 12 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਲਾਗੂ ਰਹੇਗੀ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਹੋਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਹਾਲਾਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਬਾਕੀ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਦੇ ਇਹ ਉਪਾਅ ਅਪਣਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਉਮੀਦ ਕਰਾਂਗੇ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਅਤੇ **ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀਆਂ ਦੇ ਮਾਰਗਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ** ਦੀ ਸਖ਼ਤੀ ਨਾਲ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਸਭ ਕਰਨ ਜੋ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

1. ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਦੂਜੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਦੁਆਰਾ ਸਾਂਝੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਰਸੋਈ, ਬਾਥਰੂਮ ਅਤੇ ਬੈਠਣ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਸਾਂਝੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਵਾਦਾਰ ਰੱਖੋ।
2. ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ 2 ਮੀਟਰ (3 ਕਦਮ) ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਜਿਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਸੌਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਕੀ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਬਾਥਰੂਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਤੌਲੀਏ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਨਹਾਉਣ ਜਾਂ ਸ਼ਾਵਰ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਕਾਉਣ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ, ਦੇਵਾਂ ਲਈ।
3. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਟਾਇਲਟ ਅਤੇ ਬਾਥਰੂਮ ਸਾਂਝੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਵਾਰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਉਹਨਾਂ ਸਤ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੂੰਝਣਾ ਜਿਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਆਏ ਹੋ)। ਇੱਕ ਹੋਰ ਸੁਝਾਅ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਨਹਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰੋ।
4. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਰਸੋਈ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਉਹ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਲੈ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ, ਤਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਵਰਤੀ ਗਈ ਕਰੋਕਰੀ ਅਤੇ ਕਟਲਰੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੁਕਾਉਣ ਲਈ ਕਿਸੇ

COVID-19: ਡਾਕਟਰੀ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਜੋਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨੀ

ਡਿਸਵਾਸ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜੇ ਇਹ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਮ ਧੋਣ ਵਾਲੇ ਤਰਲ ਅਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਕਾਓ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਭਾਂਡੇ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਕਾਉਣ ਲਈ ਵੱਖਰੇ ਚਾਹ ਵਾਲੇ ਤੌਲੀਏ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।

5. ਅਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਸੇਧ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਛੂਹਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬਾਕੀ ਸਾਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੀ ਸਖ਼ਤੀ ਨਾਲ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਕੇ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਹੱਥ ਧੋਣ ਅਤੇ ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਸਾਫ਼-ਸਫਾਈ

ਕੁਝ ਆਮ ਸਿਧਾਂਤ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਦੇ ਵਾਇਰਸਾਂ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਸਾਹ ਨਲੀ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਅਪਣਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਵਾਰ-ਵਾਰ, ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਇਹ ਆਪਣਾ ਨੱਕ ਸੁਣਕਣ, ਛਿੱਕ ਮਾਰਨ ਜਾਂ ਖੰਘਣ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਜਾਂ ਸੰਭਾਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਰੋ
- ਨਾ ਧੋਤੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਚੋ
- ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹਨ
- ਆਪਣੀ ਖੰਘ ਜਾਂ ਨਿੱਛ ਨੂੰ ਟਿਸ਼ੂ ਨਾਲ ਢੱਕੋ, ਫਿਰ ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦਿਓ
- ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਛੂਹਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਅਤੇ ਸਤ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ (37.8 °C ਤੋਂ ਵੱਧ ਉੱਚ ਤਾਪਮਾਨ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਨਵੀਂ ਅਤੇ ਨਿਰੰਤਰ ਖੰਘ), ਤਾਂ **NHS 111 ਆਨਲਾਈਨ** ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਸੇਵਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ NHS111 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ 999 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਜੀਪੀ, ਫਾਰਮੇਸੀ, ਜ਼ਰੂਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕੇਂਦਰ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਨਾ ਜਾਓ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਇਹ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਹਸਪਤਾਲ ਬੈਗ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ NHS ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਹੋ ਸਕੇ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੰਪਰਕ, ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ (ਖੁਰਾਕ

COVID-19: ਡਾਕਟਰੀ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਜੋਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨੀ

ਅਤੇ ਵਾਰਵਾਰਤਾ ਸਮੇਤ), ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਾਤ ਭਰ ਠਹਿਰਨ ਲਈ ਲੋੜ ਹੈ (ਸਨੈਕਸ, ਪਜਾਮਾ, ਟੂਥ ਬਰੱਸ਼, ਦਵਾਈ ਅਤੇ ਹੋਰ)। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਅਗਾਊਂ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵੱਖਰੇ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ ਅਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜੇ ਇਹ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਨਤਕ ਖੇਤਰ, ਕਾਰੋਬਾਰ, ਚੈਰਿਟੀਆਂ ਅਤੇ ਆਮ ਲੋਕ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘਰਾਂ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਘਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਇਸ ਮਿਆਦ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ, ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ, ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਮੂਹਾਂ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਲੋੜ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋਣ ਵਾਸਤੇ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable 'ਤੇ ਜਾਓ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ, ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਦੀਆਂ ਡਿਲੀਵਰੀਆਂ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਵਧੀਕ ਦੇਖਭਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਰਕਾਰ ਨੁਸਖੇ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਡਿਲਿਵਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਨੁਸਖੇ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਸਮੇਂ ਦੀ ਉਸੇ ਲੰਬਾਈ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਗੀਆਂ ਜੋ ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਨੁਸਖੇ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਇਕੱਤਰ ਜਾਂ ਡਿਲੀਵਰ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਈ ਜਾਂਦੀ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਦੁਆਰਾ ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

1. ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਹਿਣਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਫਾਰਮੇਸੀ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਨੁਸਖੇ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਿਕਲਪ ਹੈ)।
2. ਆਪਣੀ ਫਾਰਮੇਸੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵਾਲੰਟੀਅਰ (ਜਿਸਦੀ ਆਈਡੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਏਗੀ) ਲੱਭਣ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਮਾਹਰ ਤੋਂ ਦਵਾਈ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨ ਜਾਂ ਡਿਲੀਵਰ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਸੰਗਠਨਾਂ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ ਜੇ ਸਥਾਨਕ ਅਥਾਰਿਟੀ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਆਮ ਵਾਂਗ ਜਾਰੀ ਰਹੇਗੀ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਾਧੂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਲੈਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਰਸਮੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਲਾਹ **ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ** ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

COVID-19: ਡਾਕਟਰੀ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਜੋਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨੀ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਹਸਪਤਾਲ ਅਤੇ ਜੀਪੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਅਸੀਂ ਹਰੇਕ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜਿੱਥੇ ਤੱਕ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੂਰੋਂ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇ ਇਸ ਮਿਆਦ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਨਿਯਮਿਤ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਡਾਕਟਰੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਦੇਖਭਾਲ ਮਿਲਦੀ ਰਹੇ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।

ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਹਸਪਤਾਲ ਨੂੰ ਕੁਝ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਅਤੇ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰਨ ਜਾਂ ਮੁਲਤਵੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ। ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਕਲੀਨਿਕ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਉਹਨਾਂ ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਲਈ ਕੀ ਸਲਾਹ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ?

ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੇਸਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਨਹੀਂ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜਦ ਤਕ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਨਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣ। ਜ਼ਰੂਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਸਰੀਰ ਧੋਣ, ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸੰਗਠਨ ਤੋਂ ਨਿਯਮਿਤ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਅਥਾਰਿਟੀ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂ ਫਿਰ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਭੁਗਤਾਨ ਦੁਆਰਾ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੂਰ ਰਹੋ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ 'ਤੇ ਸਹਿਮਤੀ ਬਣਾਓ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਵਾਧੂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਬਾਰੇ ਇਹ ਸੇਧ ਲਾਭਦਾਇਕ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਬੈਕਅੱਪ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਮੁੱਖ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੇਸਤ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਕਾਉਂਸਿਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ ਜੋ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੋਣ। ਆਪਣੀ ਲੋੜ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋਣ ਵਾਸਤੇ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ [gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable](https://www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable) 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਉਹਨਾਂ ਗੈਰ ਰਸਮੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਕੀ ਸਲਾਹ ਹੈ ਜੇ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ COVID-19 ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਕਰਕੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੁਝ ਸਧਾਰਨ ਕਦਮ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮੌਜੂਦਾ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜੇਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀ ਸਫਾਈ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋ:

- ਸਿਰਫ ਉਹ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੋ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ
- ਪਹੁੰਚਣ 'ਤੇ ਅਤੇ ਅਕਸਰ, ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖੰਘਦੇ ਜਾਂ ਛਿੱਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਟਿਸ਼ੂ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਨਾਲ ਢੱਕੋ (ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ)
- ਵਰਤੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਪਾਓ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਨਾ ਜਾਓ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਵਿਕਲਪਕ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ
- ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ ਕਿ ਜੇ ਉਹ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, NHS 111 ਆਨਲਾਈਨ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਣਾ ਹੈ ਅਤੇ NHS 111 ਲਈ ਨੰਬਰ ਅਜਿਹੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਛੱਡੋ ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇ
- ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਰੋਤਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਜੋ **ਕੇਅਰਰਜ਼ ਯੂਕੇ** ਤੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੋ - ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ **ਉਪਲਬਧ ਹੈ**

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹੋ?

ਸਮਾਜਿਕ ਇਕਾਂਤ, ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਮੀ, ਅਚਾਨਕ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਅਤੇ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਇਸ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਸਮੇਤ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਵਰਤਮਾਨ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਇਸ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ, ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ, ਦਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ, ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਅਸਮਰਥਤਾ ਜਾਂ ਆਟਿਜ਼ਮ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਕਾਂਤ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਕੀ-ਵਰਕਰ ਜਾਂ ਕੇਅਰ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ ਜਾਂ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਵਧੀਕ ਲੋੜਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕੋਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਜਾਂ ਸੰਕਟ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਕੀ-ਵਰਕਰ ਜਾਂ ਕੇਅਰ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

COVID-19: ਡਾਕਟਰੀ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਜੋਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨੀ

ਸਮਝਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕਾਂਤ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਦੂਰੀ ਬੇਰਿੰਗ ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾਜਨਕ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂਡ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸ, ਚਿੰਤਾ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਂਦ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਬਾਰੇ ਯਾਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ, ਵਿਹਾਰ ਦੇ ਗੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਪੈਟਰਨ ਦਾ ਚਲੇ ਜਾਣਾ ਸੌਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਵੀ ਬਦਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਸਧਾਰਨ ਗੱਲਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- NHS ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਕਸਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਲੱਭੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨ ਮਨਪਸੰਦ ਸਮਾਂ ਬਤੀਤ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਅਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ - ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਇਦ ਪੜ੍ਹਨਾ, ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣਾ, ਘਰ ਅੰਦਰਲੇ ਹੋਰ ਸ਼ੌਕ ਜਾਂ ਮਨਪਸੰਦ ਰੇਡੀਓ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨਾ ਜਾਂ ਟੀਵੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਸਿਹਤਮੰਦ, ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਕਾਫ਼ੀ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਪੀਓ, ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ, ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਖਿੜਕੀਆਂ ਦੇ ਕੋਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਬੈਠਣ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਨਜ਼ਾਰਾ ਦੇਖੋ (ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ) ਅਤੇ ਕੁਝ ਕੁਦਰਤੀ ਧੁੱਪ ਲਵੋ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ 'ਤੇ ਬੈਠੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਮੀਟਰ ਦੂਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਜਾਓ

ਲਗਾਤਾਰ ਖ਼ਬਰਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਪ੍ਰਸਾਰ ਬਾਰੇ ਮੀਡੀਆ ਕਵਰੇਜ ਨੂੰ ਵੇਖਣ, ਪੜ੍ਹਨ ਜਾਂ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਸਿਰਫ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਖ਼ਬਰਾਂ ਪੜ੍ਹ ਕਰਨ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਵਾਰ 'ਤੇ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਵਹਾਰ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਿਸ ਤੋਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ। **ਐਵਰੀ ਮਾਇੰਡ ਮੈਟਰਸ** ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਬਿਹਤਰ ਦੇਖਭਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਸਧਾਰਨ ਸੁਝਾਅ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਵੈ-ਮੁਲਾਂਕਣ, ਆਡੀਓ ਗਾਈਡਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਸਾਧਨਾਂ ਲਈ NHS ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵੇਖੋ। ਜੇ ਕਈ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲੇ ਵੀ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ **NHS 111 ਆਨਲਾਈਨ** ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ NHS 111 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

COVID-19: ਡਾਕਟਰੀ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਜੋਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨੀ

ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੇਸਤਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਉਸ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਉਠਾਓ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੇਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨੈੱਟਵਰਕਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਫੋਨ, ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਆਪਣੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਉਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ

NHS ਵੱਲੋਂ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ।

ਜਾਂ ਤਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਜਾਂ ਫਿਰ ਖਾਸ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕੀ ਸਲਾਹ ਹੈ?

ਇਹ ਸਲਾਹ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ 'ਤੇ ਵੀ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰਾਂ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨਾਲ ਇਸ ਸਲਾਹ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਇਸ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਸਖ਼ਤੀ ਨਾਲ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲੇ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਸਕੂਲਾਂ ਲਈ ਕੀ ਸਲਾਹ ਹੈ?

ਇਹ ਸਲਾਹ ਮੁੱਖਧਾਰਾ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵੀ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।