



HM Government

NHS

Test and Trace

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਟ੍ਰੇਸ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਲੱਛਣ ਹਨ?



ਵੱਖ ਹੋਵੋ



ਟੈਸਟ
ਕਰਵਾਓ



ਸਹੀ ਚੀਜ਼ ਕਰੋ



ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਲਈ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਾ ਜਾਓ
nhs.uk/coronavirus 'ਤੇ ਜਾਣੇ ਕਿ ਟੈਸਟ ਕਿਵੇਂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੈ ਜਾਂ 119 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ
ਆਪਣੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਓ। ਆਪਣੇ ਦੇਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ

ਸਚੇਤ ਰਹੋ

ਵਾਇਰਸ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਓ

ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਬਚਾਓ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ

ਕੋਈ ਵੀ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਦਾ ਵਿਅਕਤੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਟੈਸਟ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਉੱਚ ਤਾਪਮਾਨ, ਨਵੀਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ, ਲਗਾਤਾਰ ਖੰਘ ਜਾਂ ਗੰਧ ਜਾਂ ਸੁਆਦ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਹੋਣ ਜਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਆਉਣ ਦੇ ਪੰਜ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਟੈਸਟ ਬੁੱਕ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਾਂ ਟੈਸਟ ਪੋਜ਼ੀਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵੱਖ ਰੱਖਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਪੋਰਟ ਦਾਇਰੇ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਟੈਸਟ ਪੋਜ਼ੀਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ 14 ਦਿਨ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਪਵੇਗਾ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੱਖ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ:

- ਕੰਮ, ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਨਾ ਜਾਓ
- ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਨੁਸਖੇ ਲੈਣ ਨਾ ਜਾਓ - ਆਨਲਾਈਨ ਆਰਡਰ ਕਰੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਘਰ ਲੈ ਕੇ ਆਉਣ ਲਈ ਕਰੋ
- ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਸਮੇਤ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਆਪਣੇ ਘਰ ਆਉਣ ਨਾ ਦਿਓ - ਸਿਵਾਏ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ

ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਸਹੀ ਕੰਮ ਕਰੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਦਾ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਟੈਸਟ ਪੋਜ਼ੀਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ NHS ਟ੍ਰੈਕ ਅਤੇ ਟਰੇਸ ਟੀਮ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਗਏ ਸੀ ਅਤੇ ਕਿਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ।

ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੱਖ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਜੋਂ ਟ੍ਰੈਸ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ 14 ਦਿਨ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਪਵੇਗਾ।

ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਹਾਂ। ਸਹੀ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਹਾਲਾਤ ਜਲਦੀ ਵਾਪਸ ਆਮ ਵਾਂਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।