

**FOLLOW THESE STEPS IF YOU'RE CONCERNED THAT YOU
OR MEMBERS OF YOUR HOUSEHOLD MAY HAVE CORONAVIRUS**

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗੇ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ।

Got coronavirus symptoms?

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ?

A high temperature - ਤੇਜ਼ ਬੁਖਾਰ

A new continuous cough - ਨਵੀਂ, ਨਿਰੰਤਰ ਖੰਘ

A loss or change to your sense of taste or smell - ਤੁਹਾਡੇ ਸੁੰਘਣ ਜਾਂ ਸਵਾਦ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਜਾਂ ਉਸਦਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣਾ।

1- Start Isolating – person with symptoms for 10 days household for 14 days

1- ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ - ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਉਹ 10 ਦਿਨ ਦੇ ਲਈ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਲਈ

2- Book a test – [NHS.uk/coronavirus](https://www.nhs.uk/coronavirus) or call 119

2- ਟੈਸਟ/ ਜਾਂਚ ਬੁੱਕ ਕਰੋ [NHS.uk/coronavirus](https://www.nhs.uk/coronavirus) or call 119

3- Positive for COVID-19 – SHARE CONTACTS via NHS test and trace

3- ਜੇਕਰ ਟੈਸਟ/ ਜਾਂਚ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਹੈ - ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕਾਂ ਦਾ ਪਤਾ NHS ਦੇ ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਟਰੇਸ ਰਾਹੀਂ ਦਿਓ

Negative for COVID-19 - Household stops isolating immediately

Person feeling ill stops isolating when feeling well

ਜੇਕਰ ਟੈਸਟ/ ਜਾਂਚ ਨਾਕਾਰਾਤਮਕ ਹੈ - ਪਰਿਵਾਰ ਤੁਰੰਤ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ
ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੇ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

If you have been in close contact with someone who tests positive

ਅਗਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੀ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਏ ਹੋ ਜਿਸਦਾ ਟੈਸਟ/ ਜਾਂਚ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਹੋਵੇ

1- You may be alerted by NHS Test and Trace

1 - ਤੁਹਾਨੂੰ NHS ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਟਰੇਸ ਦੁਆਰਾ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

2- Isolate for 14 days after close contact

2 - ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ - ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਬਾਅਦ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਇਕਾਂਤਵਾਸ

If you develop symptoms

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ

3- Book a test Household isolates for 14 days

3 - ਟੈਸਟ/ ਜਾਂਚ ਬੁੱਕ ਕਰੋ - ਪਰਿਵਾਰ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਲਈ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

Positive for COVID-19 - You begin a new 10 day isolation

Household completes 14 day isolation

4- ਜੇਕਰ ਟੈਸਟ/ ਜਾਂਚ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਹੈ- ਅਗਲੇ 10 ਦਿਨ ਲਈ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਪਰਿਵਾਰ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਲਈ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਦੀ ਵਿਧੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰੋ।

Negative for COVID-19 - Household stops isolating immediately

You complete 14-day isolation

ਜੇਕਰ ਟੈਸਟ/ ਜਾਂਚ ਨਾਕਾਰਾਤਮਕ ਹੈ - ਪਰਿਵਾਰ ਤੁਰੰਤ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ 14 ਦਿਨਾਂ ਦਾ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਪੂਰਾ ਕਰੇ।