

## ਲੀਡਜ਼ ਵਿੱਚ ਹਿਫ਼ਾਜ਼ਤੀ ਸਮੂਹ ਲਈ ਨਵੀਂ ਸੇਧ

### 1 ਅਗਸਤ ਤੋਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹਿਫ਼ਾਜ਼ਤ ਸਬੰਧੀ ਸਲਾਹ ਉੱਤੇ ਵਿਰਾਮ ਲਗਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।



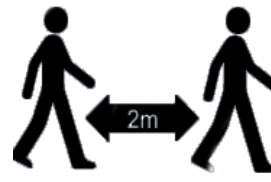
ਕਿਉਂਕਿ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਆਪਣੀ ਚਰਮ-ਸੀਮਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟ ਚੁੱਕੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਸਮੇਂ ਘਰ ਵਿਖੇ ਹਿਫ਼ਾਜ਼ਤ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਲਈ ਵਧੀਕ ਧਿਆਨ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਦੁਕਾਨਾਂ, ਪੂਜਾ-ਅਸਥਾਨਾਂ, ਅਤੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਮੁੜ ਤੋਂ ਜਾਣ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮੌਜੂਦਾ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹਿਫ਼ਾਜ਼ਤ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਕਿਹਾ ਹੈ - ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਮੰਨੋ।



ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਲਗਾਤਾਰ ਇੱਕ ਜੋਖਮ ਹੈ, ਅਤੇ ਦਰਾਂ ਮੁੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।  
 ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸਾਰੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤੋ।

### ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ:

 <p>ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘਰ ਵਾਪਸ ਪਹੁੰਚਣ ਸਮੇਂ।</p>	 <p>ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਚਿਹਰਾ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚਾਰਦਿਵਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਉੱਥੇ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਕਾਇਮ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ।</p>	 <p>ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।</p>
--	--	---

- ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਜਾਂ ਇੱਕ ਟਿਸ਼ੂ-ਪੇਪਰ ਉੱਤੇ ਛਿੱਕੋ, ਇਸ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋ ਲਵੋ।
- ਸਭ ਤੋਂ ਵਿਅਸਤ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚਾਰਦਿਵਾਰੀ ਅੰਦਰਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ, ਵਿਅਸਤ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੌਜੂਦਾ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀ.ਪੀ. ਨੂੰ ਜਾਂ NHS111 ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ 999 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਜਾਓ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀ.ਪੀ. ਕੋਲ ਨਾ ਜਾਓ - ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹੋ ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ। 119 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: [www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test](http://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test)



ਜੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੀ ਦਰ ਮੁੜ ਤੋਂ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹਿਫ਼ਾਜ਼ਤ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨੂੰ ਮੁੜ ਜਾਰੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

### ਖਰੀਦਦਾਰੀ, ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨਾਂ, ਅਤੇ ਸਪਲਾਈਆਂ:



ਭੋਜਨ ਦੇ ਬੱਕਸੇ, ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨਾਂ ਜਾਂ ਸਪਲਾਈਆਂ ਨੂੰ ਹੁਣ ਆਮ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਹਿਫਾਜ਼ਤੀ ਚਿੱਠੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨੈਸ਼ਨਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਰਜਿਸਟਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟ ਹੋਮ ਡਿਲੀਵਰੀਆਂ ਲਈ ਅਜੇ ਵੀ ਤਰਜੀਹੀ ਪਹੁੰਚ ਹੋਵੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਵਸਤੂਆਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਪਰਕ ਸਵੈ-ਸੇਵਕਾਂ ਨਾਲ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇੱਥੋਂ ਕਾਲ ਕਰੋ:

**0113 378 1877** | ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਭੋਜਨ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਇੱਥੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ: **0113 376 0330**

### ਕੰਮ ਅਤੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ:

- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਲਕ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਹਿਮਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਲਕ ਸਹਿਮਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਸਲਾਹ ਲਈ 0113 223 4400 'ਤੇ ਸਿਟੀਜ਼ਨਜ਼ ਐਡਵਾਇਸ ਲੀਡਜ਼ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਾਲਕ ਲਈ ਗੁਪਤ ਰਿਪੋਰਟ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਐਗਜ਼ੀਕਿਊਟਿਵ ਨੂੰ 0300 790 6787 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

### 'ਆਮ' ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵੱਲ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਵਿਆਕੁਲ ਹੋ?

ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਲੀਡਜ਼ ਵਿੱਚ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਲੋਕ ਜੋ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਵਿੱਚ ਰਹੇ ਹਨ ਆਮ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਾਫੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਕਰੋਗੇ।


ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ:

1. ਆਪਣੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਜਾਓ, ਅਤੇ ਇੱਕੋ ਵਾਰ ਹੀ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ।
2. ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਿਆਕੁਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਵੋ। ਤੁਸੀਂ 0800 183 0558 'ਤੇ 24 ਘੰਟੇ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

### ਸੂਚਿਤ ਰਹੋ:

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਤਾਜ਼ਾ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਸੇਧ ਬਾਰੇ ਅਪਡੇਟ ਰਹੋ

 <b>Online</b> <a href="https://www.leeds.gov.uk/shielding">leeds.gov.uk/shielding</a>	 <b>Phone</b> <b>0113 378 1877</b>	 <b>SignLive Directory</b> Select LCC Covid19	 <b>Text Number</b> <b>07480632471</b>
---	---	--	---