



ਬਰਿਟਿਸ਼ ਅੰਤਰ-ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਡਾਕਟਰ ਸੰਸਥਾ



ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਦਾ ਪ੍ਰਕੋਪ ਅਜੇ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਭਾਈਚਾਰੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਏਸ਼ਿਆਈ ਮੂਲ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵਾਇਰਸ

ਜਿਆਦਾ ਘਾਤਕ ਸਿੱਧ ਹੋ ਰਿਹਾ

ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਲਈ

- *ਮਾਸਕ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੋ
- *ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਦੂਰੀ ਰੱਖੋ
- *ਭੀੜ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ
- *ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਸੈਨੇਟਾਈਜ਼ਰ ਨਾਲ ਹੱਥ ਧੋਵੋ
- * ਅਣਜਾਣ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਚ ਸਾਵਧਾਨੀ ਰੱਖੋ

ਵਾਇਰਸ ਦਾ ਸੰਕਰਮਣ ਹੋਣ ਤੇ

- * ਖਾਂਸੀ, ਬੁਖਾਰ, ਸੁਆਦ ਅਤੇ ਗੰਧ ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਅਸਰ ਪੈਣ ਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਰੱਖੋ.
- * **119** ਨੰਬਰ ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ ਜਾਂ **ਔਨਲਾਈਨ nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test**

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੰਮ ਕਾਜ

- *ਅਗਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਘਰੋਂ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰੋ.
- * ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਵਾਲੀ ਜਗਾ ਅਤੇ ਦਫਤਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇ
- *ਆਵਾਜਾਈ ਲਈ ਨਿੱਜੀ ਸਾਧਨ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ.

ਘਟਗਣਿਤੀ ਵਰਗ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਏਸ਼ਿਆਈ ਮੂਲ ਦੀ ਜਨਸੰਖਿਆ ਵਿੱਚ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ, ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ, ਮਧੂਮੇਹ (ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼) ਜਿਆਦਾ ਪਾਏ ਜਾਣ ਕਰਕੇ

ਜਿਆਦਾ ਸਾਵਧਾਨੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ

ਗਰਭਵਤੀ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਲਈ ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਦਾ ਹਰ ਸੰਭਵ ਪ੍ਰਯਤਨ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ

ਆਪਦੀ ਸਿਹਤ : ਆਪਦੇ ਰੱਖੋ

ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਤੋਂ ਨਾ ਝਿਜਕੋ

ਲਾਕਡਾਊਨ ਦੇ ਖੁੱਲ੍ਹਦੇ ਸਮੇਂ ਸਾਵਧਾਨੀ

ਆਪਦੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ - ਘਟਗਣਿਤੀ ਵਰਗ ਦੀ ਜਨਸੰਖਿਆ ਤੇ ਕੋਵਿਡ ਦਾ ਖਤਰਨਾਕ ਸੰਕਰਮਣ

ਡਾ: ਫਰਹਾਨਾ ਰਹਮਾਨ ਅਧਿੱਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ <https://bit.ly/LiftingLockdownGPGuide>

