

- ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਟੈਸਟ ਨੂੰ ਹਰ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਖੋਲ੍ਹ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਲੱਛਣ ਹੈ:
 1. ਨਵੀਂ ਲਗਾਤਾਰ ਖਾਂਸੀ
 2. ਤੇਜ਼ ਬੁਖਾਰ
 3. ਗੰਧ ਜਾਂ ਸਵਾਦ ਦੀ ਆਮ ਭਾਵਨਾ ਵਿੱਚ ਘਾਟ ਜਾਂ ਤਬਦੀਲੀ
- ਇਹ ਟੈਸਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਇਹ ਸਿਰਫ ਤਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣ ਦੇ ਪੰਜ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਇਸਲਈ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣਾ ਟੈਸਟ ਬੁੱਕ ਕਰਵਾਓ।
- ਜੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਪੋਜ਼ਿਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਐਨਐਚਐਸ ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟ੍ਰੇਸ ਸਰਵਿਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੇਗੀ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੰਗੇਗੀ:
 1. ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਦੱਸ
 2. ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਧੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਹੋ
 3. ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ 15 ਤੋਂ ਵਧ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਦੋ ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਤੇ ਰਹੇ
- **ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਟੈਸਟ ਦੀ ਬੁਕਿੰਗ ਕਿਵੇਂ ਕਰਵਾਉਣੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ www.redbridge.gov.uk ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਹੋਮ ਪੇਜ ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸਰਚ ਬਾਰ ਵਿੱਚ ਟੈਸਟ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ।**
- ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟ੍ਰੇਸ ਸਰਵਿਸ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ, ਇਸਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ, ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਾਵ ਨੂੰ ਘਟਾਏਗੀ, ਅਤੇ ਜਿੰਦਗੀਆਂ ਨੂੰ ਬਚਾਏਗੀ।

ਸਬੂਤਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਸਾਡੇ ਕਾਲੇ ਅਤੇ ਏਸ਼ੀਆਈ ਜਾਤੀ ਸਮੁਦਾਇਆਂ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚਿੱਟੀ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਪਿਛੋਕੜ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ Covid-19 ਦੇ ਨਾਲ ਮਰਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਦੁਗਣੀ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਸਮੁਦਾਇਆਂ ਅਤੇ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ, ਸਰਕਾਰੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹੈ:

- ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰੋ
- ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਸੀਮਤ ਕਰੋ
- ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾਏ ਰੱਖੋ
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਧੋਵੋ

ਹਾਲਾਂਕਿ ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ, ਬਾਹਰ ਦੇ ਛੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਫਿਰ ਵੀ ਇਸਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਇਸਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੋਵੇਗਾ:

- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਸਾਫ-ਸਫਾਈ ਸਬੰਧੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤੋ
- ਵਾਪਸ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂਦੇ ਹੀ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ
- ਹਰ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੋ ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾਏ ਰੱਖੋ
- ਜਦੋਂ ਹੱਥ ਧੋਣ ਦੀ ਕੋਈ ਸੁਵਿਧਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਲੈ ਜਾਓ