Llywodraeth Cymru
Welsh Government

# ਟੈਸਟ. ਟ੍ਰੇਸ. ਪ੍ਰੋਟੈਕਟ.

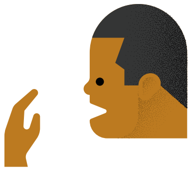
## ਵੇਲਜ਼ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ।

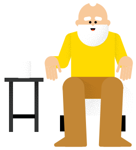
GIG CYMRU NHS WALES
Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ?

**1**

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦਾ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 1 ਲੱਛਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ: ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਨਿਰੰਤਰ ਖੰਘ; ਤੇਜ਼ ਬੁਖਾਰ; ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਗੰਧ ਅਤੇ ਸੁਆਦ ਦਾ ਪਤਾ ਨਾ ਲੱਗਣਾ।



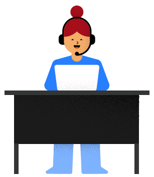


**2**

ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਦੱਸ ਖ਼ੁਦ ਨੂੰ ਅਲਗ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਸੇਧਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

**3**

ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੇ ਪਹਿਲੇ 5 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ, ਇਸ ਵੇਲੇ ਟੈਸਟ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਇੱਥੇ ਅਰਜ਼ੀ ਦਿਓ।

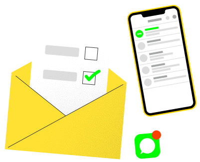


**4**

ਜੇ ਟੈਸਟ ਨੈਗੇਟਿਵ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਸਦੱਸਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਕਾਰਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹੁਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲਗ ਰੱਖਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਟੈਸਟ ਪੌਜ਼ੀਟਿਵ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ NHS ਵੇਲਜ਼ ਟੈਸਟ, ਟ੍ਰੇਸ, ਪ੍ਰੋਟੈਕਟ ਸਰਵਿਸ ਵੱਲੋਂ ਸੰਪਰਕਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਸਿਰਫ ਟੈਸਟ ਪੌਜ਼ੀਟਿਵ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

**5**

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਡੇ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਦੋ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਹੁਣ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ-ਕਿਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਸੀ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ-ਕਿੱਥੇ ਗਏ ਸੀ।

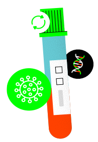


ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਤੋਂ 1 ਮੀਟਰ ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਦੇ ਅੰਦਰ 1 ਮਿੰਟ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਤੋਂ 2 ਮੀਟਰ ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਦੇ ਅੰਦਰ 15 ਮਿੰਟ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਏਗੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਬਾਰੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵਾਹਨ ਵਿੱਚ ਸਫ਼ਰ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਜਨਤਕ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜੇ ਬੈਠੇ ਸਨ, ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਧੋਖਾਧੜੀ ਵਾਲੀਆਂ ਕਾਲਾਂ ਤੋਂ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਵਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਬੈਂਕ ਦੇ ਵੇਰਵੇ, ਜਾਂ ਪਾਸਵਰਡ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਪੁੱਛਾਂਗੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਵੀ ਸ਼ੱਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ। ਟੈਕਸਟ +447775106684 ਤੋਂ ਭੇਜੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ, ਈਮੇਲਾਂ ਇਸ ਪਤੇ ਤੋਂ ਭੇਜੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆ: tracing@wales.nhs.uk / olrhain@wales.nhs.uk, ਅਤੇ ਕਾਲਾਂ 02921 961133 ਤੋਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ। NHS ਦੀ ਟ੍ਰੇਸ, ਟੈਸਟ, ਪ੍ਰੋਟੈਕਟ ਟੀਮ ਵਲੋਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਚੈਨਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਏਗੀ।

**6**

ਸੰਪਰਕਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੇਗਾ। ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹਨ ਜਿਸ ਦਾ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦਾ ਟੈਸਟ ਪੌਜ਼ੀਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਆਗਿਆ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪਛਾਣ ਨਹੀਂ ਦੱਸੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਖਰੀ ਸੰਪਰਕ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਤੋਂ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਖ਼ੁਦ ਨੂੰ ਅਲਗ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰ ਦੇ ਸਦੱਸਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ੁਦ ਨੂੰ ਅਲਗ ਰੱਖਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਬਾਰੇ ਆਮ ਸੇਧਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਖ਼ੁਦ ਨੂੰ ਅਲਗ ਰੱਖ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



**7**

ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਉਦੋਂ ਹੀ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਦਿਸਦੇ ਹਨ। ਬਿਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਗਲਤੀ ਨਾਲ ਨੈਗੇਟਿਵ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਟੈਸਟ ਪੌਜ਼ਿਟਿਵ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ, ਉਸਦੇ ਘਰ ਦੇ ਸਦੱਸਾਂ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਾਰੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੁਹਰਾਈ ਜਾਵੇਗੀ।

ਆਪਣੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਟ੍ਰੇਸ ਕਰੋ। ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕੋ

ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ ਅਸੀਂ ਵੇਲਜ਼ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਾਂਗੇ।

gov.wales/coronavirus ਤੇ ਜਾਓ

DIOGELU CYMRU
KEEP WALES SAFE