London Borough of Hounslow

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਅਜੇ ਵੀ ਇੱਥੇ ਹੈ: ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ। ਅੱਗੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਇਹ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਦਮ-ਦਰ-ਕਦਮ ਸੇਧ

ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ NHS ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟਰੇਸ (ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਸਬੰਧੀ) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਅਤੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੀ ਦਰ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਲਿਆਉਣ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਜਿੰਨੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕ ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟਰੇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਗੇ, ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਾਵ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ, ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ, ਅਤੇ ਲਾੱਕਡਾਊਨ ਉਪਾਆਂ ਲਈ ਤੈਅ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਇਹ ਓਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਾਰਗਰ ਹੋਵੇਗਾ।

ਹਾਊਨਸਲੋਅ ਦੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਨੂੰ ਹੁਣ ਕਦਮ-ਦਰ-ਕਦਮ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ:

1. ਕੀ ਟੈਸਟ (ਜਾਂਚ) ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ? ਤੁਸੀਂ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਖੁਦ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਣ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ (ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੁਖਾਰ, ਨਵੀਂ, ਲਗਾਤਾਰ ਖਾਂਸੀ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁੰਘਣ ਜਾਂ ਸਵਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਨਾ ਰਹਿਣਾ ਜਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆਉਣੀ)
- ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ, ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
- ਖੁਦ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ, ਮਿਸਾਲ ਲਈ ਸਰਜਰੀ ਵਾਸਤੇ, ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ
- ਖੁਦ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਰਮਚਾਰੀ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਰਮਚਾਰੀ ਹੈ

ਦੇਰੀ ਨਾ ਕਰੋ; ਜਿਉਂ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹੋਣ, ਤਿਉਂ ਹੀ ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਲਈ ਬੁਕਿੰਗ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ (ਪਰ ਮਾਮੂਲੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ), ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ ’ਤੇ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਰਫ ਆਪਣਾ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਹੀ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

2. ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਬੁਕਿੰਗ ਕਰਨੀ

ਅਜਿਹੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਬਿਹਤਰੀਨ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮੁਆਫ਼ਕ ਹੈ।

ਹਾਊਨਸਲੋਅ ਵਿੱਚ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਕਲਪ ਹਨ:

- ਮੋਬਾਇਲ ਟੈਸਟਿੰਗ ਯੂਨਿਟਾਂ (ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ’ਤੇ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ)
- ਟਵਿਕਨਹੈਮ ਸਟੇਡੀਅਮ ਟੈਸਟ ਸਾਈਟ (ਸਿਰਫ ਡ੍ਰਾਈਵ-ਥਰੂ)
- ਹੀਥਰੋ ਏਅਰਪੋਰਟ ਟੈਸਟ ਸਾਈਟ (ਸਿਰਫ ਡ੍ਰਾਈਵ-ਥਰੂ)
- ਘਰੇਲੂ ਟੈਸਟਿੰਗ ਕਿੱਟਾਂ

ਤੁਸੀਂ nhs.uk/coronavirus ’ਤੇ ਜਾਂ 119 ’ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਟੈਸਟ ਲਈ ਆਨਲਾਈਨ ਬੁਕਿੰਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਰਮਚਾਰੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ ਟੈਸਟ ਦੀ ਬੁਕਿੰਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

3. ਟੈਸਟ ਕਰਨਾ

ਟੈਸਟ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਗ੍ਹਾ ’ਤੇ ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨੱਕ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਗਲੇ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਰੂੰ ਦੀ ਲੰਬੀ ਡੰਡੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸਵੈਬ ਨਾਲ ਨਮੂਨਾ ਲੈਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵੀ ਸਵੈਬ ਨਾਲ ਨਮੂਨਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 12 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ) ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। 11 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸਵੈਬ ਨਾਲ ਨਮੂਨਾ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਤਾ ਜਾਂ ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਸਰਪ੍ਰਸਤ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਵੈਬ ਟੈਸਟ ਕਰਨਾ ਪਏਗਾ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਾਸਤੇ ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਗਲੇ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਅੰਦਰ ਟੈਸਟ ਕਰਕੇ ਕਿੱਟ ਵਾਪਸ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ।

4. ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ

ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਨਤੀਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਦੇ 72 ਘੰਟਿਆਂ ਅੰਦਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਕਸਟ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਭੇਜ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣਗੇ।

ਜੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (ਕੋਵਿਡ-19) ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਨੈਗੇਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ:

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦਾ ਟੈਸਟ ਨੈਗੇਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਵੈ-ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਜੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (ਕੋਵਿਡ-19) ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ:

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (ਕੋਵਿਡ-19) ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਮਾਮੂਲੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (ਕੋਵਿਡ-19) ਟੈਸਟ ਨਤੀਜੇ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਮਿਲੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਪਸ਼ਟ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਸੱਤ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। GP ਸਰਜਰੀ, ਫਾਰਮੇਸੀ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਨਾ ਜਾਓ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਇੱਥੋਂ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਉਣ ਦੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਅੰਦਰ NHS ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟਰੇਸ ਸੇਵਾ ਵੱਲੋਂ ਈਮੇਲ, ਟੈਕਸਟ, ਜਾਂ ਫ਼ੋਨ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਕਿੱਥੇ ਜਾ ਕੇ ਆਏ ਹੋ ਅਤੇ ਕੌਣ ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ NHS ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਵਾਇਰਸ ਮਿਲਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (ਕੋਵਿਡ-19) ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਥੋਂ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

5. ਸੰਪਰਕ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੈ:

NHS ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟਰੇਸ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਈਮੇਲ, ਟੈਕਸਟ ਜਾਂ ਫ਼ੋਨ ਰਾਹੀਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੈ ਤਾਂ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਸਬੰਧੀ **NHS ਦੀ ਸੇਧ ਦੀ** ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਵੀ ਹੁੰਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਹੋਰ ਫੈਲਾਵ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਘਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਨ ਅਤੇ ਲਾੱਕਡਾਊਨ ਉਪਾਆਂ ਨੂੰ ਸਮਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਵੈ-ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਅਹਿਮ ਹੈ।

6. ਇਹ ਨਾ ਭੁੱਲੋ, ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਅਜੇ ਵੀ ਆਸ-ਪਾਸ ਹੈ, ਆਪਣੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਓ:

ਜੇ ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਟਰੇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਮਾ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵੱਜੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸਵੈ-ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵੈ-ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਭੋਜਨ ਦੀ ਖ਼ਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਲਿਆ ਸਕਣਗੇ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹਾਊਨਸਲੋਅ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੱਬ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜੋ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਕਰ ਸਕਣਗੇ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਅਜਿਹੇ ਕਦਮ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਜਿੰਨਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋ ਸਕੇ, ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰੋ ਕੰਮ ਕਰੋ
- ਹੋਰਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਸੀਮਤ ਕਰੋ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ (ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ)
- 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ’ਤੇ ਧੋਵੋ।
- ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਸਾਧਨਾਂ ਦੇ ਨੈੱਟਵਰਕ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮੂੰਹ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ
- ਬੰਦ ਜਾਂ ਵਿਅਸਤ ਥਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੁਕਾਨਾਂ ’ਤੇ, ਮੂੰਹ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ।

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਟੈਸਟ

ਡ੍ਰਾਈਵ-ਥਰੂ ਟੈਸਟ ਥਾਵਾਂ

- ਟਵਿਕਨਹੈਮ ਸਟੇਡੀਅਮ ਜਾਂ ਹੀਥਰੋ ਏਅਰਪੋਰਟ ਵਰਗੀਆਂ ਡ੍ਰਾਈਵ-ਥਰੂ ਥਾਵਾਂ ’ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਡ੍ਰਾਈਵ ਕਰਕੇ ਉੱਥੇ ਜਾ ਕੇ ਆਪਣਾ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਤਿੰਨ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਬੁੱਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਲ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ ’ਤੇ ਕਾਰ ਜਾਂ ਛੋਟੀ ਵੈਨ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਮੋਟਰਬਾਇਕਾਂ, ਮਿੰਨੀ ਬੱਸਾਂ ਜਾਂ ਟੈਕਸੀਆਂ ਢੁਕਵੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ।
- ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ ’ਤੇ ਇੱਕੋ ਵਾਹਨ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਵਾਲੀ ਖਿੜਕੀ ਦੇ ਨਾਲ ਬੈਠਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਫੇਰੀ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਵਾਹਨ ਵਿੱਚ ਹੀ ਬੈਠੇ ਰਹੋਗੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਟੈਸਟ ਸਵੈਬ ਨਾਲ ਨਮੂਨਾ ਲਵੋਗੇ।

ਮੋਬਾਇਲ ਟੈਸਟਿੰਗ ਯੂਨਿਟਾਂ

- ਮੋਬਾਇਲ ਟੈਸਟਿੰਗ ਯੂਨਿਟਾਂ ਵਾਕ-ਥਰੂ ਅਤੇ ਡ੍ਰਾਈਵ-ਥਰੂ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਉਹ ਸਾਈਟਾਂ ਹਨ ਜੋ ਆਸ-ਪਾਸ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ’ਤੇ ਬਦਲਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦਿਨਾਂ ’ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਾਊਨਸਲੋਅ ਵਿੱਚ ਮੋਬਾਇਲ ਟੈਸਟਿੰਗ ਯੂਨਿਟਾਂ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਤਾਜ਼ਾ ਕਾਰਜਕ੍ਰਮ ਦੇਖਣ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ **ਇੱਥੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ**।
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਤਿੰਨ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਬੁੱਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ ’ਤੇ ਪੈਦਲ ਜਾਂ ਬਾਈਸਾਈਕਲ ’ਤੇ ਇਕੱਠੇ ਪਹੁੰਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਨਤਕ ਟਰਾਂਸਪੋਰਟ ਜਾਂ ਟੈਕਸੀ ਰਾਹੀਂ ਨਾ ਜਾਓ।
- ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ ’ਤੇ ਚਿਹਰਾ ਢੱਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਘਰੇਲੂ ਟੈਸਟਿੰਗ ਕਿੱਟਾਂ

- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਤਿੰਨ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
- ਕਿੱਟਾਂ ਨੂੰ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਭੇਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਘਰੇਲੂ ਟੈਸਟ ਕਿੱਟਾਂ ਲਈ ਪਹਿਚਾਣ ਸਬੰਧੀ ਜਾਂਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰੇਲੂ ਟੈਸਟਿੰਗ ਕਿੱਟਾਂ ਲਈ ਈਮੇਲ ਪਤੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਨਤੀਜੇ ਭੇਜੇ ਜਾਣਗੇ।

ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟਰੇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਰਨਾਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਥੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ
hounslow.gov.uk/coronavirus

ਅਗਲੇਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

ਜੇ ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟਰੇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਹੋਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹਾਊਨਸਲੋਅ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਟੀਮ ਨੂੰ publichealth@hounslow.gov.uk ’ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।