# ਟੈਸਟ. ਟ੍ਰੇਸ. ਪ੍ੋਟੈਕਟ.

ਿਰੇਲਜ਼ ਨੂੰ ਸੁਰੱਵਿਅਤ ਰੱਿਣ ਲਈ।

!

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ?

ਤੁਹਾਨੰ ੂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦਾ ਘੱ ਟੋ-ਘੱ ਟ 1 ਲੱ ਛਣ ਹੁਦਾ ਹੈ: ਇੱ ਕ ਨਵੀਂ ਨਨਰੰ ਤਰ ਖੰ ਘ; ਤੇਜ਼ ਬੁਖਾਰ; ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਗੰ ਧ ਅਤੇ ਸੁਆਦ ਦਾ ਪਤਾ ਨਾ ਲੱ ਗਣਾ।

**1**

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਕਸੇ ਤੋਂ 1 ਮੀਟਰ ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਦੇ ਅੰ ਦਰ 1 ਨਮੰ ਟ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱ ਧ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਕਸੇ ਤੋਂ 2 ਮੀਟਰ ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਦੇ ਅੰ ਦਰ 15 ਨਮੰ ਟ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱ ਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੰ ੂ ਉਨ੍ਹ ਾਂ ਬਾਰੇ ਸਾਨੰ ੂ ਦੱ ਸਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਏਗੀ। ਤੁਹਾਨੰ ੂ ਨਕਸੇ ਵੀ ਅਨਜਹੇ ਨਵਅਕਤੀ ਬਾਰੇ ਨਜਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਨਕਸੇ ਵਾਹਨ ਨਵੱ ਚ ਸਫ਼ਰ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਜਨਤਕ ਟਾਂਸਪੋਰਟ ਨਵੱ ਚ ਤੁਹਾਡੇ ਨੇ ੜੇ ਬੈਠੇ ਸਨ, ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਸਾਨੰ ੂ ਦੱ ਸਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ।

ਨਕਰਪਾ ਕਰਕੇ ਧੋਖਾਧੜੀ ਵਾਲੀਆਂ ਕਾਲਾਂ ਤੋਂ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੰ ੂ ਕਦੇ ਵੀ ਨਵੱ ਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਬੈਂਕ ਦੇ ਵੇਰਵੇ, ਜਾਂ ਪਾਸਵਰਡ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਪੁਛਾਂਗੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੰ ੂ ਨਕਸੇ ਨਕਸਮ ਦਾ ਵੀ ਸ਼ੱ ਕ ਹੁਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾ ਪਦਾਨ 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 ਟੇਸ, ਟੈਸਟ, ਪੋਟੈਕਟ ਟੀਮ ਵਲੋਂ ਨਕਸੇ ਹੋਰ ਚੈਨਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਏਗੀ।**

ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਨਰਵਾਰ ਦੇ ਸਦੱ ਸ ਖੁਦ ਨੰ ਅਲਗ ਰੱ ਖਣ ਬਾਰੇ ਸੇਧਾ ਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

**2**

ਲੱ ਛਣ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੇ ਪਨਹਲੇ 5 ਨਦਨਾਂ ਦੇ ਅੰ ਦਰ-





**3**

ਅੰ ਦਰ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ, ਇਸ ਵੇਲੇ ਟੈਸਟ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱ ਧ ਪਭਾਵਸਾਲੀ ਹੁਦਾ ਹੈ। ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਇੱ ਥੇ ਅਰਜ਼ੀ ਨਦਓ।

ਜੇ ਟੈਸਟ ਨੈ ਗੇਨਟਵ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂ ਪਨਰਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਸਦੱ ਸਾਂ ਦੁਆਰਾ ਨਕਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਕਾਰਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹੁਣ ਤੁਹਾਨੰ ੂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੰ ੂ ਅਲਗ ਰੱ ਖਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਟੈਸਟ ਪੌਜ਼ੀਨਟਵ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੰ ੂ NHS ਵੇਲਜ਼ ਟੈਸਟ, ਟੇਸ, ਪੋਟੈਕਟ ਸਰਨਵਸ ਵੱ ਲੋਂ ਸੰ ਪਰਕਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਵਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ



**4**

ਸੰ ਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਨਸਰਫ ਟੈਸਟ ਪੌਜ਼ੀਨਟਵ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

**6**

ਸੰ ਪਰਕਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਨਵਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰ ਪਰਕ ਨਵੱ ਚ ਆਏ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰ ਪਰਕ ਕਰੇਗਾ। ਉਹ ਉਨ੍ਹ ਾਂ ਨੰ ੂ ਦੱ ਸੇਗਾ ਨਕ ਉਹ ਨਕਸੇ ਅਨਜਹੇ ਨਵਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰ ਪਰਕ ਨਵੱ ਚ ਆਏ ਹਨ ਨਜਸ ਦਾ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦਾ ਟੈਸਟ ਪੌਜ਼ੀਨਟਵ ਆਇਆ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਆਨਗਆ ਦੇ ਨਬਨਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪਛਾਣ ਨਹੀਂ ਦੱ ਸੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਉਨ੍ਹ ਾਂ ਨੰ ੂ ਸਹਾਇਤਾ ਪਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹ ਾਂ ਦੇ ਆਖਰੀ ਸੰ ਪਰਕ ਵਾਲੇ ਨਦਨ ਤੋਂ 14 ਨਦਨਾਂ ਲਈ ਖੁਦ ਨੰ ੂ ਅਲਗ ਰੱ ਖਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਦੱ ਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਉਨ੍ਹ ਾਂ ਦੇ ਘਰ ਦੇ ਸਦੱ ਸਾਂ ਨੰ ੂ ਖੁਦ ਨੰ ੂ ਅਲਗ ਰੱ ਖਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਨਕਹਾ ਜਾਵੇਗਾ, ਪਰ ਉਨ੍ਹ ਾਂ ਨੰ ੂ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਬਾਰੇ ਆਮ ਸੇਧਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਘਰ ਨਵੱ ਚ

ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰ ਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਤੁਹਾਨੰ ੂ ਸਾਡੇ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਨਕਹਾ



**5**



ਖੁਦ ਨੰ ੂ ਅਲਗ ਰੱ ਖ ਰਹੇ ਨਵਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰ ਪਰਕ ਨਵੱ ਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਰਹਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜਾਵੇਗਾ। ਸਾਨੰ ੂ ਇਹ ਜਾਣਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ ਨਕ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱ ਛਣ ਸੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਦੋ ਨਦਨ ਪਨਹਲਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਹੁਣ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਨਕਸ-ਨਕਸ ਦੇ ਸੰ ਪਰਕ ਨਵੱ ਚ ਆਏ ਸੀ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਨਕੱ ਥੇ-ਨਕੱ ਥੇ ਗਏ ਸੀ।

**7**

## ਆਪਣੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਟ੍ਰੇਸ ਕਰੋ। ਿਾਇਰਸ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕ

ਤੁਹਾਡੇ ਸੰ ਪਰਕ ਨਵੱ ਚ ਆਏ ਨਵਅਕਤੀ ਨੰ ੂ ਨਸਰਫ ਉਦੋਂ ਹੀ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਨਕਹਾ ਜਾਵੇਗਾ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨਵੱ ਚ ਲੱ ਛਣ ਨਦਸਦੇ ਹਨ। ਨਬਨਾਂ ਲੱ ਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਨਦੱ ਤੀ ਜਾਂਦੀ ਨਕਉਂਨਕ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਨਰਪੋਰਟ ਗਲਤੀ ਨਾਲ ਨੈ ਗਨਟਵ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਟੈਸਟ ਪਨਜ਼ਨਟਵ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਨਵਅਕਤੀ ਦੀ, ਉਸਦੇ ਘਰ ਦੇ ਸਦੱ ਸਾਂ ਅਤੇ ਸੰ ਪਰਕ ਨਵੱ ਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਾਰੀ ਪਨਕਨਰਆ ਦੁਹਰਾਈ ਜਾਵੇਗੀ।

## ਇਕਠਰੇ ਵਿਲ ਕਰੇ ਅਸੀਂ ਿਲਜ਼ ਨੂੰ ਸੁਰਵੱ ਿਅਤ ਰਿ

**gov.wales/coronavirus** ਤਰੇ ਜਾਓ

## ਾਂਗ।