



ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਕੇ ਖੁਦ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਰਖਿਆ ਕਰੋ:

- ਆਪਣੇ ਹਥਾਂ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਧੋਵੋ
- ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਕਪੜੇ ਜਾਂ ਮਾਸਕ ਨਾਲ ਢਕੋ
- ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਸੁਰਖਿਅਤ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰਖੋ।

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਮੁਖ ਲਛਣ ਹਨ:

- ਤੇਜ਼ ਤਾਪਮਾਨ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਜਾਂ ਪਿਠ ਹਥ ਲਾਉਣ ਤੇ ਗਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਨਵੀਂ ਛਿੜੀ ਲਗਾਤਾਰ ਖਘ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਇਕ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਘਟਿਆਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਘਣਾ ਜਾਂ ਪਿਛਲ 24 ਘਟਿਆਂ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਖਘ ਆਉਣੀ
- ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਖਣ ਜਾਂ ਸੁਆਦ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਚਲ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਉਸ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਜਾਂ ਵਧ ਲਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ NHS ਨੂੰ 111 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।



ਹੱਥ ਧੋਵੋ



ਮੂੰਹ ਢਕੋ



ਦੂਰੀ ਬਣਾਓ

ਲਛਣ ਹੋਣ 'ਤੇ
- ਟੈਸਟ
ਕਰਵਾਓ



ਕੀ ਤੁਹਾਨ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨ ਲ ਕੇ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਅਪਾਇਟਮੈਂਟ ਲਣ ਲਈ ਮਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਹੈਂਪਸ਼ਾਇਰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਸਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ ਦੇ 5 ਵਜ ਤਕ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਮਦਦ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ 0333 370 4000 ਤੇ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਤੁਹਾਨ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇਗਾ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਭਾਈਚਾਰਕ ਹਬ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਬੇਨਤੀ ਨ ਰੈਫਰ ਕਰੇਗਾ।

ਜਿਆਦਾਤਰ ਇਨਕ੍ਵਾਇਰੀਆਂ ਕਿਸੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਹਬ ਤੋਂ ਸਥਾਨਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਬਦੇਬਸਤ ਕਰਨ ਲਈ ਬਾਸਿੰਗਸਟੋਕ ਵਾਲੁੰਟੈਰੀ ਐਕਸ਼ਨ (Basingstoke Voluntary Action) ਨ ਦੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭੋਜਨ ਦੀ ਡਿਲਿਵਰੀ।



ਲਛਣ ਹੋਣ 'ਤੇ
- ਟੈਸਟ
ਕਰਵਾਓ