Public Health
West House
Gartnavel Royal Hospital
1055 Great Western Road
Glasgow G12 0XH

NHS Greater Glasgow and Clyde

ਅਗਸਤ 2021

ਪਿਆਰੇ ਮਾਪੇ/ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ

ਨਵੀਂ ਸਕੂਲ ਟਰਮ ਲਈ ਕੋਵਿਡ-19 ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੱਤਰ

1. ਕੀ ਹੋਇਗਾ ਜੇ ਨਰਸਰੀ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 (ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ) ਦਾ ਕੋਈ ਕੇਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

- ਜੇ ਨਰਸਰੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਦਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਟੈਸਟ ਪੌਜ਼ੀਟਿਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹੁਣ ਪੂਰੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ('ਬੁਲਬੁਲਿਆਂ') ਨੂੰ ਸੈਲਫ਼ ਆਈਸੋਲੇਟ ਕਰਨ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਜਾਏਗਾ।

- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਦੋਂ ਹੀ ਪਛਾਣਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਕੇਸ ਦੇ ਨਾਲ **ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ** ਕਰੀਬੀ ਸੰਪਰਕ ਰਿਹਾ ਹੈ – ਜਿਵੇਂ ਇੱਕੋ ਪਰਿਵਾਰ, ਜਾਂ ਰਾਤੀਂ ਇੱਕੋ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰਹਿਣਾ।

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੈਲਫ਼-ਆਈਸੋਲੇਟ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਈ ਜਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ **ਜਦੋ ਤੱਕ ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਪ੍ਰੋਟੈਕਟ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਏ।**

- ਕੇਸ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕਰੀਬੀ ਸੰਪਰਕਾਂ ਦੀ, **ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਹੈ**, ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ, ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਪ੍ਰੋਟੈਕਟ ਵੱਲੋਂ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਸੈਲਫ਼-ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਨਵੀਨਤਮ ਸੇਧ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਜੋ 9 ਅਗਸਤ 2021 ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖਿਆਂ ਲਈ ਅਪਡੇਟ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ: -
  - ਉਹ ਬਾਲਗ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੋਨੋਂ ਟੀਕੇ ਲੱਗ ਚੁਕੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਨਹੀਂ ਆਇਆ ਹੈ; ਅਤੇ
  - ਬੱਚੇ ਅਤੇ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਨਹੀਂ ਆਇਆ ਹੈ।

ਸੈਲਫ਼-ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਦੀ ਜਰੂਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ NHS ਇਨਫਾਰਮ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਇੱਥੇ ਲੱਭੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ: www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/infections-and-poisoning/coronavirus-covid-19 ਜਾਂ Translations (nhsinform.scot) ਤੇ ਪਹੁੰਚਯੋਗ, ਅਸਾਨ ਪੜ੍ਹਨ ਦੇ ਰੂਪਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਲਈ।

2. ਨਿਯਮਤ ਟੈਸਟਿੰਗ

- ਨਿਯਮਤ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਉਦੋਂ ਵੀ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਣ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਬਾਲਗ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ, ਯੂਨੀਵਰਸਲ ਐਕਸੈਸਿਬਲ ਟੈਸਟਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਰਾਹੀਂ ਮੁਫ਼ਤ ਟੈਸਟ ਕਿੱਟਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਮੁਫ਼ਤ ਘਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ (ਐਟ-ਹੋਮ) ਐਲਐਫਡੀ ਟੈਸਟ ਕਿੱਟਾਂ ਕੋਵਿਡ ਟੈਸਟ ਸੈਂਟਰਾਂ ਜਾਂ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਤੋਂ ਚੁੱਕਣ ਲਈ, ਜਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਆਰਡਰ ਕਰਕੇ ਡਿਲੀਵਰੀ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। www.gov.scot/publications/coronavirus-covid-19-getting-tested/pages/no-covid-symptoms. । ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ ਦੋ

ਵਾਰ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਲਈ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਮਿਲੇ ਮੁਫ਼ਤ ਐਲਐਫਡੀ ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਣ।

3. ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇੱਕ ਟੈਸਟ ਬੁੱਕ ਕਰੋ

- ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਚੌਕਸ ਰਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੋਵਿਡ -19 ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਸਕੂਲ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਸੈਲਫ-ਆਈਸੋਲੇਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। NHS Inform ‘ਤੇ ਹੋਰ ਪਤਾ ਕਰੋ।

- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ (ਤੁਹਾਡੇ ਸਮੇਤ) ਨੂੰ ਵੀ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਵੀਨਤਮ ਸੇਧ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜੋ NHS Inform 'ਤੇ ਲੱਭੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਨਤੀਜਾ ਆਉਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੈਕਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਢੁੱਕਵੀਂ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੇਗਾ।

- ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟ ਸਥਾਨ ਲਈ NHS Inform ਉੱਤੇ ਇੱਕ ਟੈਸਟ ਬੁੱਕ ਕਰੋ। ਪੂਰੇ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਡਰਾਈਵ-ਥ੍ਰੂ, ਤੁਰ ਕੇ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਮੋਬਾਈਲ ਟੈਸਟਿੰਗ ਯੂਨਿਟਾਂ ਹਨ ਜੋ ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 8 ਵਜੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਈਟਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸੂਚੀ ਗਵ.ਸਕੋਟ ‘ਤੇ ਲੱਭੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਨਲਾਈਨ ਜਾਂ 119 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਘਰੇਲੂ ਪੀਸੀਆਰ ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ ਆਰਡਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਫਿਰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਇੱਕ ਟੈਸਟ ਪਹੁੰਚਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਵਾਪਸ ਕਰਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤਾਂ ਟੈਸਟ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਤਰਜੀਹ ਵਾਲੇ ਪੋਸਟ ਬਾਕਸ ਵਿਖੇ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਇਸਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਲਈ 119 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਕੋਰੀਅਰ ਕਲੈਕਸ਼ਨ ਵੀ ਬੁੱਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

4. ਕੋਵਿਡ-19 ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾਵੇ

ਕੁਝ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ COVID-19 ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖ਼ਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਰੋ:

- ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਓ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਯੋਗ ਹੋ। ਟੀਕਾਕਰਣ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਸਾਡੀ ਸਰਬੋਤਮ ਰੱਖਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਕੋਈ ਵੀ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਯੋਗ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਅਜੇ ਤੱਕ ਟੀਕਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਸੈਲਫ-ਆਈਸੋਲੇਟ ਕਰਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਟੀਕਾਕਰਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ NHS ਇਨਫਾਰਮ ਉੱਤੇ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਘਟੋ-ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਧੋਵੋ
- ਜੇ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਉਪਲਬਧ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਜੈੱਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖੰਘਦੇ ਜਾਂ ਨਿੱਛ ਮਾਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਇੱਕ ਟਿਸ਼ੂ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਬਾਹ ਨਾਲ ਕੱਜੋ (ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ) ਅਤੇ ਵਰਤੇ ਹੋਏ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।
- ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਹਵਾਦਾਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਖਿੜਕੀਆਂ/ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਖੋਲ੍ਹੋ
- ਕੋਵਿਡ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ ਅਤੇ ਸੈਲਫ-ਆਈਸੋਲੇਟ (ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ) ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਪ੍ਰੋਟੈਕਟ ਦੁਆਰਾ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਾਰੇ ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਆਮ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:
https://www.parentclub.scot/topics/coronavirus/coronavirus-faq?age=0 ਅਤੇ
https://www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/infections-and-poisoning/coronavirus-covid-19

ਦਿਲੋਂ ਤੁਹਾਡੀ

Linda de Caestecker

ਲਿੰਡਾ ਡੀ ਕੈਸਟੇੱਕਰ

ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਦੀ ਡਾਇਰੈਕਟਰ, NHS ਗ੍ਰੇਟਰ ਗਲਾਸਗੋ ਅਤੇ ਕਲਾਇਡ