ਲੈਸਟਰ ਵਿੱਚ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ

ਲੈਸਟਰ ਵਿੱਚ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (ਕੋਵਿਡ-19) ਦੇ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਟੈਸਟ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ, ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਅਤੇ NHS (ਐੱਨ.ਐੱਚ.ਐੱਸ.) ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਾਸਤੇ ਮਦਦ ਲਈ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ....

ਜਿੰਨਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋ ਸਕੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹੋ, ਸਿਰਫ ਕੰਮ ਜਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭੋਜਨ, ਖ਼ਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨ, ਹੋਰਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ) ਲਈ ਹੀ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲੋ।

ਹਰ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਤੋਂ 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ।

20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਸੈਨੇਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

ਜਨਤਕ ਟਰਾਂਸਪੋਰਟ ਜਾਂ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਸਮੇਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੀਮਤ (ਬੰਦ) ਜਨਤਕ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮੂੰਹ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ

leicester.gov.uk/coronavirus 'ਤੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਾਰੇ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਂਦੇ ਰਹੋ

ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹੋਏ ਸਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਜਿੰਨਾ ਛੇਤੀ ਹੋ ਸਕੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਮੁੱਖ ਲੱਛਣ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੇ ਹਨ:

ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੁਖਾਰ

ਲਗਾਤਾਰ ਨਵੀਂ ਖਾਂਸੀ

ਸੁੰਘਣ-ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਨਾ ਰਹਿਣਾ

ਖਾਣ ਦਾ ਸਵਾਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ

ਆਪਣੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਬੁਕਿੰਗ ਕਰਵਾਓ:

nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test 'ਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਜਾ ਕੇ

119 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਲਈ ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 7 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ 14 ਦਿਨ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।