UK Government

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ

ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ
NHS ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ
ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਬਚਾਓ

UK Government

ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ

NHS ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕੋ-ਇੱਕ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ ਸੀਮਿਤ ਕਾਰਨਾਂ ਲਈ ਹੀ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- **ਮੁਢਲੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨੀ,** ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਦਵਾਈ, ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਘੱਟ ਵਾਰ।
- **ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕਸਰਤ ਦਾ ਇੱਕ ਰੂਪ,** ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ ਦੌੜਨਾ, ਸੈਰ ਕਰਨੀ, ਜਾਂ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ - ਇਕੱਲੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ।
- **ਕੋਈ ਵੀ ਡਾਕਟਰੀ ਲੋੜਾਂ,** ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਖੂਨਦਾਨ ਕਰਨਾ, ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਜੋਖਮ ਤੋਂ ਬਚਣਾ, ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨੀ।
- **ਕੰਮ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨੀ,** ਪਰ ਸਿਰਫ ਉੱਥੇ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਅਪਵਾਦ ਹਨ - ਅਤੇ ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਬਿਤਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੋ ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਹੋਵੋ।

ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਰਮਚਾਰੀ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਪੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੋਲ ਲਿਜਾਣ ਅਤੇ ਵਾਪਸ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹੋਰ ਵੇਰਵਾ ਆਨਲਾਈਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਪੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਘਰਾਂ ਵਿਚਾਲੇ ਲਿਆਇਆ-ਲਿਜਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਲਾਗ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ

- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ – ਇਹ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਕਰੋ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖੰਘਦੇ ਜਾਂ ਛਿੱਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਟਿਸ਼ੂ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਨਾਲ ਢੱਕੋ (ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ)।
- ਵਰਤੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਪਾਓ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਸਾਫ ਨਹੀਂ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹੋ।
- ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਛੂਹੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਵਸਤੂਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਹੈਂਡਲ ਅਤੇ ਟੂਟੀਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰੋ।
- ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਾਲ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰੋ, ਸਟੋਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਸਿਰਫ ਉਹੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਰੀਦੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਲੋੜ ਹੈ।

ਹਥੇਲੀ ਨਾਲ ਹਥੇਲੀ

ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ

ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ

ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ

ਅੰਗੂਠੇ

ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਸਿਰੇ

ਲੱਛਣ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਕਿੰਨੇ ਵੀ ਹਲਕੇ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਣ:

- ਉੱਚ ਬੁਖ਼ਾਰ।
- ਨਵੀਂ, ਨਿਰੰਤਰ ਖੰਘ।

ਜਿਸ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਹ ਲੱਛਣ ਹਨ ਉਸਨੂੰ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ ਤੱਕ, ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਸੱਤ ਦਿਨਾਂ ਲਈ, ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘਰ ਦੇ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 14 ਦਿਨ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖੁਦ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਵਾਧੂ ਸੱਤ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸੱਤ ਦਿਨ ਲੰਘ ਜਾਣ 'ਤੇ ਅਤੇ ਬਸ਼ਰਤੇ ਲੱਛਣ ਖਤਮ ਹੋ ਗਏ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਕਾਂਤ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਜੀਪੀ ਦੀ ਸਰਜਰੀ, ਫਾਰਮੇਸੀ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਨਾ ਜਾਓ।

NHS ਆਨਲਾਈਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। **111** 'ਤੇ ਸਿਰਫ ਤਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਨਲਾਈਨ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਜਾਂ ਜਾਨਲੇਵਾ ਖ਼ਤਰੇ ਵਾਲੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈ ਤਾਂ **999** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ।

ਦਿਨ	ਵਿਅਕਤੀ A	ਵਿਅਕਤੀ B	ਵਿਅਕਤੀ C	ਵਿਅਕਤੀ D
01	ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਸਦੇ ਲਈ 7 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ			
02				
03		ਲੱਛਣਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ 7-ਦਿਨ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ		
04				
05				
06				
07				
08	ਜੇ ਲੱਛਣ ਬੰਦ ਹੋ ਗਏ ਹਨ ਤਾਂ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਸਮਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ			
09				
10		ਜੇ ਲੱਛਣ ਬੰਦ ਹੋ ਗਏ ਹਨ ਤਾਂ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਸਮਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ		
11				
12				
13				ਲੱਛਣਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ 7-ਦਿਨ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
14				
15			ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਸਮਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ	
16				
17				
18				
19				
20				ਜੇ ਲੱਛਣ ਬੰਦ ਹੋ ਗਏ ਹਨ ਤਾਂ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਸਮਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਲਾਹ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ 70 ਸਾਲ ਅਤੇ ਵੱਧ ਹੈ, ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹਨ

ਜੋ ਲੋਕ 70 ਸਾਲ ਅਤੇ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਹੋਰ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਹੁਣ ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਨੂੰ ਮੰਨ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ।

ਜੇ ਕਿਸੇ ਗੰਭੀਰ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ NHS ਤੋਂ ਇੱਕ ਪੱਤਰ ਮਿਲ ਗਿਆ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਖਾਸ ਸੇਧ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸਮਾਨ ਖਰੀਦਣ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਨੂੰ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਰਵਾਜ਼ੇ 'ਤੇ ਛੱਡਣ ਲਈ ਕਹੋ, ਜਾਂ ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ, ਆਨਲਾਈਨ ਆਰਡਰ ਕਰੋ। ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਬੁੱਕ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਦੁਬਾਰਾ ਆਰਡਰ ਕਰਨ ਲਈ NHS ਆਨਲਾਈਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਾਂ NHS ਐਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ - ਫੋਨ ਸਿਰਫ ਤਾਂ ਹੀ ਕਰੋ ਜੇ ਇਹ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਫੋਨ 'ਤੇ ਜਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੀਪੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸਾਂ ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚਾਂ ਜਾਂ ਰੁਟੀਨ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਨੂੰ ਮੁਲਤਵੀ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਰੌਇਲ ਕਾਲਜ ਆਫ ਔਬਸਟੈਟ੍ਰੀਸ਼ਿਅਨਜ਼ ਐਂਡ ਗਾਇਨਿਕੋਲੋਜਿਸਟਸ (Royal College of Obstetricians and Gynaecologist) ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਾਰੇ ਮਦਦਗਾਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।

ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ

ਸਰਕਾਰ ਜਾਣਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਉਪਾਵਾਂ ਦਾ ਦੇਸ਼ ਭਰ ਦੇ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ, ਘਰਾਂ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਜਾਨਾਂ ਅਤੇ ਆਮਦਨੀ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕੇ ਹਨ।

ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਲਈ:

- ਕਰਜ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਗਾਰੰਟੀਆਂ ਵਿੱਚ £330 ਬਿਲੀਅਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਪਲਬਧ ਕਰਾਏ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ।
- ਟੈਕਸ ਰਾਹਤ ਅਤੇ ਨਕਦ ਗ੍ਰਾਂਟਾਂ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ £20 ਬਿਲੀਅਨ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ।
- HMRC ਅਗਲੀ ਤਿਮਾਹੀ ਲਈ ਵੈਟ ਭੁਗਤਾਨ ਨੂੰ ਮੁਲਤਵੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਕਾਮਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ:

- ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਜੌਬ ਰਿਟੇਨਸ਼ਨ ਸਕੀਮ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਕਰਮਚਾਰੀ ਪ੍ਰਤੀ ਮਹੀਨਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ £2500 ਤੱਕ, ਆਪਣੀ ਤਨਖਾਹ ਦਾ 80 ਪ੍ਰਤਿਸ਼ਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਸੈਲਫ ਇੰਪਲੋਇਮੈਂਟ ਇਨਕਮ ਸਪੋਰਟ ਸਕੀਮ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਵੈ-ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਜਾਂ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਨੂੰ, £2500 ਤੱਕ ਦੀ ਸੀਮਾ ਤੱਕ, ਪ੍ਰਤੀ ਮਹੀਨਾ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮੁਨਾਫ਼ੇ ਦਾ 80% ਮੁਹੱਈਆ ਕਰੇਗੀ।
- ਯੂਨੀਵਰਸਲ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਅਤੇ ਟੈਕਸ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰਾਂ ਅਤੇ ਘੱਟ ਆਮਦਨੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ £1,040 ਤੱਕ ਦੀ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ।
- ਕਿਰਾਏਦਾਰਾਂ ਲਈ ਲਗਭਗ £1 ਬਿਲੀਅਨ ਦੀ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ।
- ਕਿਰਾਏ 'ਤੇ ਦੇਣ ਲਈ ਖਰੀਦਣ ਵਾਲੇ ਮਾਲਕਾਂ ਸਮੇਤ, ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਕਾਰਨ ਮੁਸ਼ਕਲ ਵਿੱਚ ਆਏ ਕਿਸੇ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਗਿਰਵੀਨਾਮੇ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਛੁੱਟੀ।

ਇਹ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਸਹਾਇਤਾ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਹੀ ਹੈ। ਅਗਲੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਆਨਲਾਈਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

UK Government

ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾਣਾ

ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਯਾਤਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਸਿਰਫ ਉੱਥੇ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮਾਲਕਾਂ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਮਕਾਜੀ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਲਈ ਹਰ ਸੰਭਵ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਕੁਝ ਖਾਸ ਨੌਕਰੀਆਂ ਲਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲੇ ਵੀ ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਬਸ਼ਰਤੇ ਨਾ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣ। ਇਹ ਚੀਫ ਮੈਡੀਕਲ ਅਫਸਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਖੇਤਰਾਂ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਆਨਲਾਈਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ **gov.uk/coronavirus** 'ਤੇ ਜਾਓ
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਕੌਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ **gov.scot/coronavirus-covid-19** 'ਤੇ ਜਾਓ
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵੇਲਜ਼ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ **gov.wales/coronavirus** 'ਤੇ ਜਾਓ
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨੌਰਦਰਨ ਆਇਰਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ **nidirect.gov.uk/campaigns/coronavirus-covid-19** 'ਤੇ ਜਾਓ

ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਜਾਂ ਵਿਕਲਪਿਕ ਫਾਰਮੈਟਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ **gov.uk/coronavirus** 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਟੈਕਸਟਫੋਨ ਤੋਂ **18001 111** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ **www.nhs.uk/111** ਦੇ ਰਾਹੀਂ **NHS 111 ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਸਾਈਨ ਲੈਂਗਵੇਜ਼ (BSL)** ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ।

ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ। NHS ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ। ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਬਚਾਓ।