

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਦੁਆਰਾ 31 ਅਕਤੂਬਰ 2020 ਨੂੰ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਵੱਧ ਰਹੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਵੀਰਵਾਰ 5 ਨਵੰਬਰ ਤੋਂ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਲੋਕਡਾਊਨ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਵੇਗਾ।

ਫਿਲਹਾਲ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਦੱਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਲਈ ਆਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਬੁੱਕ ਕੀਤੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਅੱਗੇ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬਦਲਾਅ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਾਂਗੇ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਟੈਸਟ ਬੁੱਕ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਸਰਕਾਰੀ ਪੋਰਟਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ([the government portal](#))। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਵਿਅਕਤੀ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਰਹਿਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਤੁਸੀਂ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਧ ਇੱਥੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ([here](#))।

- *ਹੱਥਾਂ, ਚਿਹਰੇ, ਦੂਰੀ* ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ - ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਧੋਣਾ, ਉਹਨਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਫੇਸ ਮਾਸਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਜਿੱਥੇ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਰੱਖਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਰੱਖਣਾ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਖੰਘ ਜਾਂ ਬੁਖਾਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਸਲਾਹ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਤਾਂ 111 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਰਜਿਸਟਰਡ GP ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਾਲ ਜਾਂ 111 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। [111.nhs.uk](#) 'ਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਤੱਕ ਆਨਲਾਈਨ ਪਹੁੰਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲੈਂਡਲਾਈਨ ਜਾਂ ਫੋਨ ਤੋਂ 111 'ਤੇ ਮੁਫਤ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਾਰੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਐਵੇਨ ਅਤੇ ਵਿਲਟਸ਼ਾਇਰ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਪਾਰਟਨਰਸ਼ਿਪ ਵੈਲਥੀੰਗ ਲਾਈਨ 24 ਘੰਟੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਹੈ: 0300 303 1320.
- ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਿਰਫ ਡਾਕਟਰੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੀ 999 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਸਿਰਫ ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੋਣ 'ਤੇ ਹੀ ਜਾਂ ਜੇ 111 ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ GP ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਹੈ, A&E ਵਿੱਚ ਜਾਓ।
- ਮਾਮੂਲੀ ਸੱਟਾਂ ਲਈ, ਯੇਟ ਅਤੇ ਕਲੋਵੇਡਨ ਵਿੱਚ ਮਾਈਨਰ ਇੰਜਰੀ ਯੂਨਿਟਸ ਅਤੇ ਦੱਖਣੀ ਬ੍ਰਿਸਟਲ ਵਿੱਚ ਅਰਜੈਂਟ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਸੈਂਟਰ ਸਵੇਰੇ 8 ਤੋਂ ਰਾਤ 8 ਵਜੇ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹਨ। ਮਾਮੂਲੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ GP ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਡਿਸਟ੍ਰਿਕ ਨਰਸਾਂ, ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟ ਵਰਕਰਸ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 0300 125 6789 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਪ੍ਰਤੀ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਵੇਰਵੇ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰੋ: <https://www.gov.uk/coronavirus-shielding-support>
 - ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸੇਵਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸੁਪਰ ਮਾਰਕੀਟ ਡਿਲਿਵਰੀਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਉਪਲਬਧ ਹੋਰ ਸਥਾਨਕ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਜੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਫਿਰ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਆਪਣੀ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਥਾਨਕ ਅਥਾਰਟੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਬ੍ਰਿਸਟਲ: ਵੀ ਆਰ ਬ੍ਰਿਸਟਲ: 0800 694 0184

ਨੈਰਥ ਸਮਰਸੈੱਟ: ਨੈਰਥ ਸਮਰਸੈੱਟ ਟ੍ਰੂਗੇਦਰ: 01934 427 437

ਸਾਊਥ ਗਲੋਸਟਰਸ਼ਾਇਰ: 0800 953 7778