

ਬ੍ਰਿਸਟਲ, ਨੈਰਥ ਸੋਮਰਸੈਟ ਅਤੇ ਸਾਊਥ ਗਲੂਸਟਰਸ਼ਾਇਰ ਵਿੱਚ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ,

ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਦੀ ਹਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਜੋ ਕੁੱਝ ਵੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਉਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਫਿਰ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਲਾੱਕਡਾਊਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁੱਝ ਬਦਲਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਅੱਪਡੇਟ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਕਿ ਪਿਛਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਏ ਹਨ।

ਸਾਡੇ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮੰਗ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਰਹੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਸਾਨੂੰ ਕਈ ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਰੁਟੀਨ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਆਊਟਪੈਸੈਂਟ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰਨਾ ਪਿਆ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੋ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਮਾਫ਼ ਕਰਨਾ। ਇਹ ਇੱਕ ਅਸਧਾਰਨ ਕਦਮ ਹੈ ਜੋ ਅਸੀਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦਿਆਂ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦੇ ਵੱਧਣ ਕਾਰਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਮੰਗ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ।

ਸੇਵਾਵਾਂ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਠੋਸ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਮੌਜੂਦ ਹਨ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਜਾਰੀ ਰੱਖੇ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਹ ਕਰੋ:

- ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।
- [ਸਾਰੀਆਂ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ](#) ਪਹਿਨੋ ਅਤੇ ਉਸ ਹਰ ਜਗ੍ਹਾ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੁਕਾਨਾਂ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਵਿੱਚ।
- ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕੇ, ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥ ਵੱਡਾ ਅੰਤਰ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਜਲਦ ਤੋਂ ਜਲਦ ਲੈ ਆਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਿਉਂ ਹੀ ਉਹ ਛੁੱਟੀ ਲੈਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਆਪਣੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ – ਜਲਦੀ ਆਉਣ 'ਤੇ ਬਾਹਰ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਨਾ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੈਅ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹ ਅਗਲੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ।

ਜਿੱਥੇ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਹੋਰ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਐਨਐਚਐਸ (NHS) ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਜੇ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਹਨ – ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅਣਗਹਿਲ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਭੁੱਲੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਯਕੀਨਨ ਨਹੀਂ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਲਈ 111 ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ (ਡਾਕਟਰ) ਸਰਜਰੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਜੀਪੀ ਆਹਮਣੇ-ਸਾਹਮਣੇ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਵਿੱਚ ਆਨਲਾਈਨ ਅਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨ 'ਤੇ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।
- ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਫਾਰਮੇਸੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਮਾਮੂਲੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਕੁੱਝ ਦਵਾਈਆਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਸਮੇਤ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਮੇਚਾਂ, ਹੱਡੀਆਂ ਟੁੱਟਣ, ਮਾਮੂਲੀ ਜਲਨ ਅਤੇ ਝੁਲਸਣ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਯੇਟ ਅਤੇ ਕਲੋਵੇਡਨ ਵਿੱਚ ਮਾਈਨਰ ਇਨਜਰੀ ਯੂਨਿਟਸ ਅਤੇ ਸਾਊਥ ਬ੍ਰਿਸਟਲ ਵਿੱਚ ਅਰਜੈਂਟ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਸੈਂਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- ਕੇਵਲ ਡਾਕਟਰੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਏ ਐਂਡ ਏ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਾਂ 999 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਕਿਸੇ ਮੁਲਾਕਾਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਕੌਂਸਲ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਰੀਬੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਵਿਵਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕੁੱਝ ਬਦਲਾਅ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ।

ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਚੁਣੌਤੀ ਭਰਿਆ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਸਾਡੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੜੀ ਮਿਹਨਤ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਉਤਸੁਕ ਅਤੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਓ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੀਏ।

ਹੈਲਦੀਅਰ ਟ੍ਰੈਗੈਦਰ ਵਿੱਚ ਕਾਰਜਕਾਰੀਆਂ ਦੀ ਤਰਫੋਂ – ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ

ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਤੱਕ ਜੇ ਵੀ ਕੀਤਾ ਹੈ ਉਸ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਇੰਡ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ ਨਿਰੰਤਰ ਖੰਘ, ਤੇਜ਼ ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਗੰਧ ਜਾਂ ਸੁਆਦ ਦੀ ਸੰਵੇਦਨਾ ਵਿੱਚ ਘਾਟ ਜਾਂ ਬਦਲਾਅ ਸਮੇਤ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦਿਆਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਲੱਗਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਲਦ ਤੋਂ ਜਲਦ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਵੀ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।
- <https://www.gov.uk/get-coronavirus-test> 'ਤੇ ਜਾਕੇ ਜਾਂ 119 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਟੈਸਟ ਬੁੱਕ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਟੈਸਟ ਸਾਈਟ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੋਮ ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ ਆਡਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਕਰਕੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਤੀਜੇ ਆਉਣ ਤੱਕ ਸੈਲਫ-ਆਈਸੋਲੇਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸੱਪੋਰਟ ਬੱਥਲ ਵਿੱਚ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਉੱਪਰ ਵੀ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਜਿੱਥੇ ਇਕੱਲਾ ਜਾਂ ਕੇਵਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਿਹਾ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ ਘਰ ਦਿਆਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ)।
- ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਕਾਰਨ ਮੌਤ ਹੋਣ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਫਲੂ ਅਤੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੋਣ ਨਾਲ ਮੌਤ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਦੁੱਗਣੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਫਲੂ ਤੋਂ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ [eligible priority group](#) ਵਿੱਚ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਅਭਿਆਸ ਜਾਂ ਫਾਰਮੇਸੀ ਤੋਂ ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਤੁਰੰਤ ਮੁਲਾਕਾਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਪਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਤਾਰੀਖ ਲਈ ਬੁੱਕਿੰਗ ਕਰੋ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਦਦ ਉਪਲਬਧ ਹੈ:

- ਵੀਟਾ (VITA) 24/7 ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਵਾਤਮਕ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਲਾਈਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਲਾਹਕਾਰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਬੰਧਤ ਸਮੂਹਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਦੀ ਹੈ। 0800 012 6549 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ (ਟੈਕਸਟ ਫੋਨ ਉਪਭੋਗਤਾ 18001 ਅਤੇ ਇਸਤੋਂ ਬਾਅਦ 0800 0126549 ਡਾਇਲ ਕਰਨ)। ਅਨੁਵਾਦਕ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

- ਏਡਬਲਯੂਪੀ (AWP) ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ 24/7 ਰਿਸਪਾਂਸ ਲਾਈਨ ਏਡਬਲਯੂਪੀ (AWP) ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਹੇਠ ਬਾਲਗਾਂ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹਨ: 0300 303 1320

- ਸਿਲਵਰਕਲਾਉਡ (SilverCloud) ਜ਼ਰੂਰੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਆਨਲਾਈਨ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਹੈ: <https://bnssg.silvercloudhealth.com/onboard/>

- ਬੰਪ2ਬੇਬੀ (Bump2baby) ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ, ਜਨਮ ਦੇਣ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਹੀ ਮਦਦ ਖੋਜਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ: www.bump2babywellbeingguide.org

• ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਲਈ ਕਲੀਨਿਕਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਵੇਰਵੇ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰੋ: <https://www.gov.uk/coronavirus-shielding-support>

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸੇਵਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤਰਜੀਹੀ ਸੁਪਰ ਮਾਰਕੀਟ ਡਿਲਿਵਰੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸਥਾਨਕ ਮਦਦ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।

• ਜੇਕਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਪਰ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹੋਣ 'ਤੇ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਬ੍ਰਿਸਟਲ: ਅਸੀਂ ਬ੍ਰਿਸਟਲ ਹਾਂ: 0800 694 0184
- ਨੈਰਥ ਸੋਮਰਸੈਟ: ਨੈਰਥ ਸੋਮਰਸੈਟ ਟੂਰੀਦਰ: 01934 427 437
- ਸਾਉਥ ਗਲੂਸੈਸਟਰਸ਼ਰ: 0800 953 7778

• ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਦੀਆਂ ਨਰਸਾਂ, ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਅਤੇ ਸਹਾਇਕ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਸਮੇਤ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 0300 125 6789 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

• ਯਾਦ ਰੱਖੋ: ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਘਰੇਲੂ ਬਦਸਲੂਕੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਦੇ ਨਿਯਮ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨੈਕਸਟਲਿੰਕ (NextLink) ਮਦਦ ਅਤੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। 0800 4700 280 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ (24/7) ਜਾਂ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: www.nextlinkhousing.co.uk