



ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ ਅਤੇ ਪਤਾ ਕਰੋ
ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ
ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ?
ਹੁਣੇ ਹੀ ਟੈਸਟ ਕਰਾਓ
ਆਪਣਾ ਰੋਲ ਅਦਾ ਕਰੋ।
ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਬਚਾਓ।
ਘਰ ਨਾ ਛੱਡੋ। ਇੱਥੋਂ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਟੈਸਟ ਕਿਵੇਂ
ਕਰਾਉਣਾ ਹੈ:
nhs.uk/coronavirus ਜਾਂ 119 ਉੱਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ
ਚੌਕੰਨੇ ਰਹੋ
ਵਾਇਰਸ ਉੱਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖੋ
ਜਾਨਾਂ ਬਚਾਓ



ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ ਅਤੇ ਪਤਾ ਕਰੋ
ਐਨ ਐਚ ਐਸ ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟਰੇਸ
ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖੋ
ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਜਾਵੇ
ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਬੀਮਾਰ ਦੇ ਨੇੜੇ
ਗਏ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ
ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਬਾਕੀ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਲਾਜ਼ਮੀ
ਅਲੱਗ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
ਚੌਕੰਨੇ ਰਹੋ
ਵਾਇਰਸ ਉੱਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖੋ
ਜਾਨਾਂ ਬਚਾਓ