KEEP EALING SAFE

NHS Test and Trace

Ealing
www.ealing.gov.uk

ਕਿਸੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਯਾਤਰਾ ਲਈ ਬਾਹਰ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ? ਮੁਫ਼ਤ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ

ਪਿਛਲੇ ਇੱਕ ਸਾਲ ਤੋਂ Ealing ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਵੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਉਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਅਸੀਂ ਲੌਕਡਾਉਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆਈਏ, ਸਾਨੂੰ ਸਾਡੀ ਅਬਾਦੀ ਦੀ COVID-19 ਦੀਆਂ ਉੱਚ ਦਰਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਲੌਕਡਾਉਨ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ, ਘਰੇ ਰਹੋ, ਬਾਹਰ ਜਾਣ 'ਤੇ ਰੋਕ ਰੱਖੋਂ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਹੋ ਸਕੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚੋ।

ਸਾਡੀ ਅਬਾਦੀ ਦੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਦੱਖਣੀ ਅਫਰੀਕਾ ਦਾ ਰੂਪ ਮਿਲਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਟੀਕੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਅਗਲੇ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ, 16 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਜੋ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੁਫ਼ਤ COVID-19 ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਣ। ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਡਾਕਟਰੀ 'ਤੌਰ ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਅਧੀਨ ਹਨ ਨੂੰ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਜਨਤਾ ਲਈ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਟੈਸਟਿੰਗ ਕੇਂਦਰ ਲਗਾਏ ਹਨ (ਦੇਖੋ) ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਰੋਵਿੰਗ ਟੈਸਟਿੰਗ ਯੂਨਿਟ ਵੀ ਹੋਵੇਗਾ।

ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕਾਲੇ ਅਤੇ ਏਸ਼ੀਅਨ ਪਿਛੋਕੜ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਮੌਤ ਨਾਲ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਏ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਟੈਸਟਿੰਗ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਇੱਛੁਕ ਹਾਂ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਟੀਕੇ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਲਗਵਾਇਆ ਹੈ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਟੈਸਟਿੰਗ ਸਾਈਟਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਉੱਤੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ

ਟੈਸਟ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਈਏ

ਇੱਥੇ ਦੋ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਟੈਸਟਿੰਗ ਸਾਈਟਾਂ ਹਨ - ਇੱਕ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ?

ਸਥਾਨਕ ਟੈਸਟਿੰਗ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਟੈਸਟ ਬੁੱਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਘਰ-ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਅੱਡ ਕਰੋ

- Featherstone Terrace Car Park
  Southall UB2 5AL
- Michael Flanders Centre
  Acton W3 8PP
- Gurnell Leisure Centre Car Park
  Ealing W13 0AL
- Dormers Wells Leisure Centre Car Park
  Southall UB1 3JB
- Northolt Leisure Centre Car Park
  Northolt UB5 4AB

119 www.nhs.uk/coronavirus

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ ਦੇ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ

ਮੁਫਤ ਵਾਕ ਅਪ ਟੈਸਟ ਕਰਾਓ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ

- Everyone Active Acton Centre
  Acton W3 6NE
- Ealing Central Library
  Ealing W5 5JY
- Perceval House
  Ealing W5 2HL
- Greenford Library
  Greenford UB6 9LG
- Northolt Library
  Northolt UB5 5AS
- Southall Manor House
  Southall UB2 4BJ

www.ealing.gov.uk/CovidTest

ਤਰੀਕਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਵੱਖਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ

ਤਰੀਕਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਵੱਖਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ

ਰੋਵਿੰਗ ਅਤੇ ਮੋਬਾਈਲ ਟੈਸਟਿੰਗ ਸਾਈਟਾਂ ਲਈ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ

ਕਿਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੀਏ?

ਲੌਕਡਾਉਨ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਅਤੇ Ealing ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹਰੇਕ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ।

ਜੇ ਅਸੀਂ ਲੌਕਡਾਉਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰਹਿਣਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਲੌਕਡਾਉਨ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਘਰੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ

ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਘੱਟ ਜਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਸਿਰਫ਼ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰੋ। ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ, ਮੂੰਹ ‘ਤੇ ਮਾਸਕ ਪਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਧੋਵੋ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ

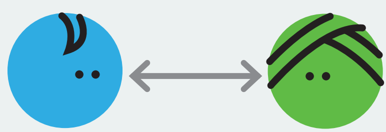
ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਫਸੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ।

ਕਿਸੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਯਾਤਰਾ ਲਈ ਬਾਹਰ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ?

16 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਜੋ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਨੂੰ ਮੁਫ਼ਤ COVID-19 ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਣ।

ਹੱਥ

ਚਿਹਰਾ



ਥਾਂ

KEEP EALING SAFE

NHS Test and Trace

Ealing
www.ealing.gov.uk

ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ

ਖੁਦ ਨੂੰ ਵੱਖਰਾ ਕਰਨ ਦੇ ਭੁਗਤਾਨ

ਘੱਟ ਆਮਦਨੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਖੁਦ ਨੂੰ ਵੱਖ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਨ ਲਈ £500 ਦਾ ਖੁਦ ਨੂੰ ਵੱਖਰਾ ਕਰਨ ਦਾ ਸਹਾਇਤਾ ਭੁਗਤਾਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ NHS ਦੁਆਰਾ ਖੁਦ ਨੂੰ ਵੱਖ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਾਂ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਲਈ ਪੋਜ਼ੀਟਿਵ ਪਾਏ ਗਏ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ ਜੋ ਪੋਜ਼ੀਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਾਪਦੰਡ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਵੱਖਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਅਵਧੀ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਸੀਂ £500 ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

www.ealing.gov.uk/selfisolationpayments

EALING TOGETHER

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਵੱਖਰਾ ਕਰਕੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਇਕੱਠੀ ਕਰਨ ਲਈ ਮਦਦ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਤਾਂ Ealing Together ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

020 8825 7170 'ਤੇ Ealing Together ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ

Ealing Together