



HM Government

NHS

Test and Trace



ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਸੁਚੇਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਖੁਦ ਨੂੰ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸੰਕਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆ ਗਏ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਖੁਦ ਨੂੰ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣਾ ਫਰਜ਼ ਨਿਭਾਓ। ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ।

nhs.uk/coronavirus 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 119 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

STAY ALERT ► CONTROL THE VIRUS ► SAVE LIVES