

ڈکن وچ ہتھ وندھاؤ کورونا وائرس دے کھلار نوں

آپنے آپ نوں اتے دوجیاں نوں محفوظ رکھن لئی تہاڈی رہنمائی



مہربانی کر کے ایس پرچے نوں اک محفوظ تہاں تے رکھو

صلاحتاری دی جانکاری چھاپے چڑھن ویلے تیکر بالکل ٹھیک اے 03-08-20 رہنمائی کسے وی ویلے بدل سکی اے۔
باخیر رہن لئی www.norfolk.gov.uk/coronavirus اتے www.gov.uk/coronavirus تے جاؤ

کورونا وائرس بڑی سوکھیائی نال اک تون دوجے جی وچ کھلر سکتا اے۔ انفیکشن دے کھلار نوں ڈکن اتے مقامی لاک ڈاؤن دی لوڑ تون ولاؤن دا سب تون ودھیا طریقہ ایہہ اے پئی جیویں ای تہانوں روگ دیاں نشانیاں دسن اکلاپے وچ چلے جاؤ اتے ٹیسٹ کرواؤ۔

روگ دیاں نشانیاں وچ رلتی ہو سکدے نیں:

- تیز تاپ
- لگاتار کھنگھ
- سُنگھن / چکھن دی حس گواچنا یاں بدلنا



آپنے آپ نوں بچاؤ۔ دوجیاں نوں بچاؤ۔ NORFOLK نوں بچاؤ۔

آؤ رکھیئے آپنے آپ نوں محفوظ

جتھے ڈھکواں پووسے
آپنے نک اتے
منہ ڈھکیئے



سطحاں /
چھوین والیاں تہاواں نوں
صاف رکھیئے



آپنے ہتھ
صاف کریئے



جدوں وی اسپن باہر جائے بینڈ
سینیٹائزر اتے ٹشو نال رکھیئے



ہتھ دا چہرے نوں
چھوینا گھٹ کریئے



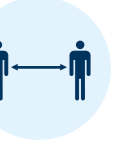
نچھ مارن اتے کھنگھن
ویلے ٹشو ورتیئے



جیکر ساڈے وچ روگ دیاں نشانیاں پوون یاں کسے ایسے جی نال میل ملاپ کریئے جیہدا
ٹیسٹ پارٹو آیا اے تاں اکلاپے وچ چلے جائے



دوجیاں نالوں
دوری
تے رہیئے



یاد رکھو: کوئی وی جی جیہدے وچ روگ دیاں نشانیاں نیں
اوہ 119 تے کال کر کے اک ٹیسٹ بک کر سکتا اے۔

بور جانکاری لئی
norfolk.gov.uk/coronavirus



If you need this document in large print, in audio, Braille, in an alternative format or in another language, please contact Customer Services on 0344 800 8020 or, for Text Relay, call 18001 0344 800 8020 (text phone) and we will do our best to help you.

Jeï norëtumëte šj dokumentą gauti dideliu šriftu, garso įrašu, Brailio raštu, kitu formatu ar kita kalba, susisiekite su klientų aptarnavimo centru tel. 0344 800 8020, arba teksto atpasakojimo numeriu 18001 0344 800 8020 (tekstinis telefonas) ir mes pasistengsime jums padėti.

Aby otrzymać ten dokument wydrukowany większą czcionką, alfabetem Braille'a, w innym formacie, audio lub w innym języku, prosimy o kontakt z Działem Obsługi Klienta pod numerem 0344 800 8020 lub numerem telefonu 18001 0344 800 8020, a my dołożymy wszelkich starań, aby pomóc ty.

Se precisar deste documento com caracteres grandes, em áudio, Braille, num formato alternativo ou nouro idioma, contacte por favor o Serviço de Apoio ao Cliente através do 0344 800 8020 ou, para Transmissão em Texto, ligue para o 18001 0344 800 8020 (telefone de texto) e faremos o nosso melhor para o/a ajudar.

Если вам необходимо распечатать этот документ крупным шрифтом, шрифтом Брайля, а также если этот документ нужен вам в аудио-формате, альтернативном формате или на другом языке, обратитесь в центр обслуживания клиентов по телефону 0344 800 8020 или службу для людей с ограниченными возможностями по номеру 18001 0344 800 8020 (текстофон), и мы сделаем все возможное, чтобы вам помочь.

إذا كنت بحاجة إلى الحصول على هذا المستند مطبوعًا بحروف كبيرة، أو مسجلًا بالصوت، أو مطبوعًا بطريقة برايل، أو بصيغة بديلة أو بلغة أخرى، فيرجى الاتصال بخدمة العملاء على 0344 800 8020، أو لاستخدام الخدمة الهاتفية النصية "Text Relay"، اتصل على 18001 0344 800 8020 (هاتف نصي) وسنبذل أفضل ما في وسعنا لمساعدتك.

آپنے آپ نوں بچاؤ۔ دوجیاں نوں بچاؤ۔ NORFOLK نوں بچاؤ۔

اسیں ہولی ہولی لاک ڈاؤن وچوں نکل رہے آں۔ ایہہ صرف اودوں ای کارگر ہووے گا جے ہر کوئی اپنے حصے دا کم کرے۔

کیہ کرنا اے

جے تہاڈا کسے ایہو جہے بندے نال میل جول
رہیا اے جیہدا ٹیسٹ پازیٹو آیا اے



1 تہانوں خبردار کیتا جاوے گا منجانب
NHS Test and Trace

1



2 نیڑلے میل جول مگروں تہاڈے لئی
14 دن اکلاپے وچ رہنا لازمی اے

2

یاد رکھن والی صلاح سیکشن تے عمل کرو

3 جے تہاڈے وچ روگ دیاں نشانیاں ہو جاوے
تاں اک ٹیسٹ بک کرو
NHS.uk/coronavirus

یاں 119 تے کال کرو

3

رزلٹ دی اڈیک کردیاں پورا ٹبر اکلاپے وچ رہوے۔ اک ٹیسٹ کرواؤنا سوکھا اے، ایہہ مفت اے ہر اوس جی لئی
جیہدے وچ روگ دیاں نشانیاں نیں۔ تہانوں ڈرائیو تھرو ٹیسٹ سنٹر تے جان لئی یاں گھر بیٹھ کے ٹیسٹ کرن دی
کٹ آرڈر کرن لئی بک کرواؤن دی لوڑ اے۔ ایہدے وچ بہتا چر نہیں لگدا اتے تہانوں تہاڈے رزلٹ 48 گھنٹیاں
وچ مل جانے چاہیدے نیں۔



نیگیٹو رزلٹ

- تسیں پورا کرو 14 دن دا اکلاپا
- ٹبر روک دیوے اکلاپا اوسے ویلے

پازیٹو رزلٹ

- تسیں شروع کروں نواں 10 دن دا اکلاپا
- ٹبر پورا کرے 14 دن دا اکلاپا

کیہ کرنا اے

جے تہاڈے وچ روگ دیاں نشانیاں نیں

1 گھر وچ اکلے رہنا شروع کر دیو
(تہاڈے گھر دے جیاں نوں وی اکلاپے وچ جاوے دی لوڑ ہووے گی)

1

یاد رکھن والی صلاح

جے تسیں اکلاپے وچ او، تہانوں چاہیدا اے:

- کسے وی وجہ نال گھروں نہ نکلو
(سوائے ٹیسٹ کرواؤن جاوے دے جے تہانوں ایہدی لوڑ اے)
- اپنے گھر کوئی پروہنے نہ آؤن دیو
- عوامی سواریاں نہ ورتو
- تولیے، کپڑے، دند صاف کرن والے برش یاں ریزر سانجھے نہ کرو



جیکر تہاڈے کول کھاوے پیوے دیاں شیواں، یاں ڈاکٹری ورتوں دیاں شیواں دی تھوڑ بو جاوے یاں جدوں تسیں اپنے آپ نوں اکلا کیتا ہویا اے تاں
تہانوں مدد دے لوڑ پے جاوے تاں مدد دستیاب اے۔ مہربانی کر کے **0344 800 8020** تے کال کرو

2 اک ٹیسٹ بک کرو
NHS.uk/coronavirus
یاں 119 تے کال کرو

2

اک ٹیسٹ کرواؤنا سوکھا اے، ایہہ مفت اے ہر اوس جی لئی جیہدے وچ روگ دیاں نشانیاں نیں۔ تہانوں ڈرائیو تھرو
ٹیسٹ سنٹر تے جان لئی یاں گھر بیٹھ کے ٹیسٹ کرن دی کٹ آرڈر کرن لئی بک کرواؤن دی لوڑ اے۔ ایہدے وچ بہتا
چر نہیں لگدا اتے تہانوں اپنے رزلٹ 48 گھنٹیاں دے وچ مل جانے چاہیدے نیں۔ جدوں تسیں رزلٹ اڈیک رہے
ہو تاں پورے ٹبر نوں اکلاپے وچ چلے جاوے دی لوڑ اے۔



نیگیٹو رزلٹ

- تہانوں اکلاپے وچ جاوے دی لوڑ نہیں
جدوں تیکر تسیں تندرست او
اتے تہاڈے
- گھر / بیل وچ ہر کوئی جیہدے وچ روگ دیاں
نشانیاں نیں اوہناں دے ٹیسٹ وی نیگیٹو آ جاوے

پازیٹو رزلٹ

- تسیں اکلاپے وچ رہنا جاری رکھو 10 دن لئی
- پورا ٹبر 14 دن لئی اکلاپے وچ رہوے
- جے ٹبر وچ کسے ہور وچ
روگ دیاں نشانیاں ہون تاں اوہناں نوں اک ٹیسٹ بک کرنا
چاہیدا اے