

ਤੱਥਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣਾ ਗਲਤ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਤੋੜਣ ਵਾਲੇ ਤੱਥ

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗਲਤ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਬਣ ਗਈਆਂ ਹਨ।
ਜਦ ਕਿ ਤੱਥ ਇੱਥੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ।

ਮਿੱਥ: ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਅਲੱਗ ਰਹਿਣਾ ਪੈਣਾ ਹੈ

ਤੱਥ: ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਜ ਸਿਰਫ਼ 10 ਦਿਨ ਲਈ ਕਰਨਾ ਪੈਣਾ ਹੈ, ਇਹ ਦਿਨ ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਜਾਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮਿੱਥ: ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਟੀਕਾ ਲੱਗਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣਾ ਪੈਣਾ।

ਤੱਥ: ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣਾ ਪੈਣਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੋਇਆ ਸੀ।

ਮਿੱਥ: ਜੇ ਮੇਰਾ ਟੈਸਟ ਨਤੀਜਾ ਨੈਗੇਟਿਵ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਅਲੱਗ ਰਹਿਣਾ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹਾਂ

ਤੱਥ: ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਮੁੱਖ ਸਕੀਮ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਲੈ ਰਹੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਜ਼ਰੂਰ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਮਿੱਥ: ਜੇ ਮੈਂ ਮਾਸਕ ਪਾਉਂਦਾ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ

ਤੱਥ: ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮਿੱਥ: ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੇ, ਇਸ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਵੀ ਅਲੱਗ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ

ਤੱਥ: ਸਭ ਤੋਂ ਹਾਲੀਆ ਡਾਟਾ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚੱਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਸੀ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 93% ਨੇ ਅਜਿਹਾ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਇੰਜ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਮਿੱਥ: ਜੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਲੱਗ ਰਹਿ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਂ ਅਜੇ ਵੀ ਸੈਰ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ

ਤੱਥ: 10-ਦਿਨ ਦੀ ਪੂਰੀ ਮਿਆਦ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਜਦ ਤੱਕ ਕੋਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਮਿੱਥ: ਜੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਲੱਗ ਰਹਿ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਾਰਣ ਲਈ ਘਰ ਨਹੀਂ ਛੱਡ ਸਕਦਾ

ਤੱਥ: ਤੁਸੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ – ਪਰ ਸਿਰਫ਼ ਫ਼ੈਰੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ, ਜਿਵੇਂ ਮੈਡੀਕਲ ਮਦਦ ਲੈਣੀ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਟਾਲਣਾ।

ਮਿੱਥ: ਜੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਲਈ ਕੋਈ ਮਦਦ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਤੱਥ: ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਲਾਹ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਅਥਾਰਿਟੀ ਤੋਂ ਮਦਦ ਅਤੇ ਮਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਮਿੱਥ: ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਨਰਮ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ

ਤੱਥ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ – ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਬਚਾਅ ਕਰੋਗੇ ਅਤੇ ਹਾਲਾਤ ਨੂੰ ਆਮ ਵਾਂਗ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੋਗੇ।

? ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ: gov.uk/coronavirus 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 119 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਅਥਾਰਿਟੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ