



## CORONAVIRUS

# ਰਮਦਾਨ ਲਈ ਘਰ ਰਹੋ

ਵੀਰ 23 ਅਪ੍ਰੈਲ - ਸ਼ਨੀ 23 ਮਈ 2020

## ਵਰਤਮਾਨ ਸਮੇਂ ਲਈ ਇਬਾਦਤ ਦੇ ਸਥਾਨ ਬੰਦ ਰਹਿਣਗੇ

ਰਮਦਾਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਦਾ ਫੈਲਣਾ ਹੌਲੀ ਕਰਨ ਦੇ ਰਾਸ਼ਟਰ ਦੇ ਯਤਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਏਗਾ। ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਇੰਗਲੈਂਡ ਭਰ ਦੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਪਵਿੱਤਰ ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਉਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਸਿਹਤ ਮਾਹਿਰਾਂ ਅਤੇ ਮੁਸਲਿਮ ਧਰਮ ਦੇ ਆਗੂਆਂ ਦਾ ਇਹੀ ਸੁਨੇਹਾ ਹੈ।

ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਵਰਤਮਾਨ ਘਰ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਦੇ ਨਿਯਮ ਯੂਕੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਨਾਗਰਿਕਾਂ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਕਾਲਰਾਂ ਅਤੇ ਇਮਾਮਾਂ ਦੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਬੋਰਡ ਸਮੇਤ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੁਸਲਿਮ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੰਗਠਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਰਕਾਰ ਮੰਨਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਬੇਮਿਸਾਲ ਬੇਨਤੀ ਹੈ ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੇਸ਼ਾਂ, ਵਿਸ਼ਾਲ ਭਾਈਚਾਰੇ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

ਇਸ ਸਾਲ ਰਮਦਾਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਦਾ ਅਰਥ ਹੋਵੇਗਾ ਆਮ ਧਾਰਮਿਕ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਰਿਵਾਜਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣਾ। ਇਹ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ, ਜੋ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬਚਾਅ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਰਵਾਇਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰਮਦਾਨ ਭਾਈਚਾਰਕ ਨਮਾਜ਼, ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਚਿੰਤਨ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਵਰਤ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਲਈ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਸਮਾਪਤੀ ਈਦ-ਅਲ-ਫਿਤਰ ਦੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਜਸ਼ਨ ਦੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦ ਕਿ ਪੂਰੇ ਮਹੀਨੇ ਦੌਰਾਨ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਹੋਵੇਗਾ, NHS ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਅਤੇ ਜਾਨਾਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।



ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਾਲ ਧਾਰਮਿਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵੀਡੀਓ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਬਾਦਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਰੋਹਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪੈਸਟੋਰਲ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਫੋਨ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਲੱਗ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਧਾਰਮਿਕ ਰਿਵਾਜ ਦਿਨ ਦੇ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਧਾਰਮਿਕ ਆਗੂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਣਗੇ।

ਇਸ ਰਮਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਲੋਕ ਆਮ ਵਾਂਗ ਵਰਤ ਰੱਖਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਜਾਂ ਫਲੂ ਵਰਗੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸਲਾਹ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਵਰਤ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਖੁਦ ਨੂੰ ਵੱਖਰਾ ਰੱਖਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਦੂਜੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤ ਨਾ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਆਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਖਾਸ ਹਾਲਾਤ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਵਰਤ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ। ਜੇ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਇਫਤਾਰ ਜਾਂ ਸ਼ੁਹੂਰ ਲਈ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਫਲੂ ਵਰਗੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣ, ਭਾਵੇਂ ਲੱਛਣ ਹਲਕੇ ਹੀ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।

### ਰਮਦਾਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ ਚਾਰ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਲਈ ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਮੁਢਲੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨੀ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਦਵਾਈ, ਜੋ ਕਿ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਘੱਟ ਵਾਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਕਸਰਤ, ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ ਦੌੜਨਾ, ਸੈਰ ਕਰਨੀ, ਜਾਂ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ - ਇਕੱਲੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ
- ਕੋਈ ਵੀ ਡਾਕਟਰੀ ਲੋੜਾਂ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਖੂਨ ਦਾਨ ਕਰਨਾ, ਸੱਟ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਜੋਖਮ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਜਾਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨੀ
- ਕੰਮ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨੀ, ਪਰ ਸਿਰਫ ਉੱਥੇ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ



ਨਮਾਜ਼ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੁਡੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਆਪਣਾ ਨੱਕ ਸੁਣਕਦੇ ਹੋ, ਛਿੱਕ ਮਾਰਦੇ ਜਾਂ ਖੰਘਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਜਾਂ ਸੰਭਾਲਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ, ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਹੈਂਡ ਸੈਨੇਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਹੱਥ ਧੋ ਕੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਾਫ਼-ਸਫਾਈ ਵੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

“ ਰਮਦਾਨ ਨਮਾਜ਼, ਚਿੰਤਨ, ਸਵੈ-ਕੁਰਬਾਨੀ ਅਤੇ ਦਾਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ - ਇਹ ਸਾਰੇ ਗੁਣ ਇਸ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਸਾਡੇ ਸਮੂਹਕ ਯਤਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁੰਜੀ ਹਨ। ਇਸ ਰਮਦਾਨ, ਆਓ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੀਏ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ, ਸਾਡੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਵਿਵਿਧ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਰੱਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ 'ਤੇ ਭਾਰ ਪਾਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਆਓ ਅਸੀਂ ਇਸ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੀਆਂ ਡੂੰਘੀਆਂ ਰੂਹਾਨੀ ਤਾਕੀਦਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਭੁੱਲੀਏ; ਇਕਜੁੱਟ ਹੋਏ, ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਪਿੱਛੇ ਨਾ ਛੱਡੋ, ਇੰਸ਼ਾ-ਅਲਾਹ।

ਓਸਮਾਨ ਡਾਰ, ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿਖੇ ਗਲੋਬਲ ਹੈਲਥ ਵਿੱਚ ਸਲਾਹਕਾਰ

## ਰਮਦਾਨ ਲਈ ਘਰ ਰਹੋ

- ਸਿਰਫ ਭੋਜਨ, ਸਿਹਤ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਜਾਂ ਕੰਮ ਲਈ ਬਾਹਰ ਜਾਓ (ਪਰ ਸਿਰਫ ਤਾਂ ਹੀ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ)
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ 2 ਮੀਟਰ (6 ਫੁੱਟ) ਦੂਰ ਰਹੋ
- ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹੋ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ
- ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਨਾ ਮਿਲੋ, ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਵੀ ਨਹੀਂ। ਤੁਸੀਂ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਵੇ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ੋਰ ਦੇ ਕੇ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਘਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਆਹਮੋ-ਸਾਹਮਣੇ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜੋ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜੋ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋਏ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਯੂਕੇ ਸਰਕਾਰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ, NHS ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਅਤੇ ਜਾਨਾਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਵਿਗਿਆਨਕ-ਅਗਵਾਈ ਵਾਲੀ ਕਾਰਜ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਸਮਰਥਨ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਰਮਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ।

## ਉਪਯੋਗੀ ਸੰਪਰਕ

### ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

<https://www.gov.uk/government/publications/coronavirus-outbreak-faqs-what-you-can-and-cant-do/coronavirus-outbreak-faqs-what-you-can-and-cant-do>

### ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ:

<https://www.gov.uk/government/publications/full-guidance-on-staying-at-home-and-away-from-others>

### ਘਰ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ: ਇੱਕ ਆਸਾਨ ਗਾਈਡ:

[https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment\\_data/file/876715/Coronavirus\\_COVID-19\\_advice\\_on\\_staying\\_at\\_home\\_20200328.pdf](https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/876715/Coronavirus_COVID-19_advice_on_staying_at_home_20200328.pdf)

### ਹਰੇਕ ਲਈ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ:

<https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-guidance-on-social-distancing-and-for-vulnerable-people/guidance-on-social-distancing-for-everyone-in-the-uk-and-protecting-older-people-and-vulnerable-adults>

### ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਕਰਕੇ ਬਹੁਤ ਮਾੜੀ ਹਾਲਤ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ (ਬਚਾਅ ਕਰਨਾ):

[https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment\\_data/file/875126/Easy\\_read\\_guidance\\_on\\_shielding\\_March\\_2020.pdf](https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/875126/Easy_read_guidance_on_shielding_March_2020.pdf)

### ਹੱਥ ਧੋਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸਹੀ ਤਰੀਕਾ:

[https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment\\_data/file/877530/Best\\_Practice\\_hand\\_wash.pdf](https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/877530/Best_Practice_hand_wash.pdf)

### ਰਮਦਾਨ ਅਤੇ COVID-19 ਲਈ ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ ਦਾ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ:

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331767/WHO-2019-nCoV-Ramadan-2020.1-eng.pdf>

### ਰਮਦਾਨ ਲਈ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿਭਾਗ ਦੀ ਸਲਾਹ:

[https://webarchive.nationalarchives.gov.uk/20130105022145/http://www.dh.gov.uk/en/Publicationsandstatistics/Publications/PublicationsPolicyAndGuidance/DH\\_078409](https://webarchive.nationalarchives.gov.uk/20130105022145/http://www.dh.gov.uk/en/Publicationsandstatistics/Publications/PublicationsPolicyAndGuidance/DH_078409)

### ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਰਮਦਾਨ:

<https://www.england.nhs.uk/diabetes/case-studies/keeping-patients-with-diabetes-healthy-during-ramadan/>  
<https://www.diabetes.org.uk/Guide-to-diabetes/Managing-your-diabetes/Ramadan>