

English	Translation
<b>1. Living with Covid – Wearing a mask helps to stop the spread of Covid-19</b>	<b>1. ਕੋਵਿਡ ਨਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ - ਮਾਸਕ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਕੋਵਿਡ-19 ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ</b>
Covid-19 hasn't gone away, so please be kind to your fellow Mancunians by choosing to wear a mask in crowded spaces or when it feels right to do so.	ਕੋਵਿਡ-19 ਅਜੇ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਭੀੜ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਤੇ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਮਾਸਕ ਪਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਮਾਨਚੈਸਟਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ।
STAY KIND	ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ
Still wear a mask in crowded spaces or when it feels right	ਭੀੜ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਤੇ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮਾਸਕ ਪਾਉ

English	Translation
<b>2. Living with Covid – Stay at home for 5 days if you have Covid-19</b>	<b>2. ਕੋਵਿਡ ਨਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ – ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਪੰਜ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਘਰ ਰਹੋ</b>
If you have Covid-19, please be kind to your fellow Mancunians by staying at home for 5 days and avoid contact with other people.	ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਪੰਜ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਘਰ ਰਹਿ ਕੇ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਮਿਲ ਕੇ ਆਪਣੇ ਮਾਨਚੈਸਟਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ।
STAY KIND	ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ
Please stay at home for 5 days if you have Covid-19	ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਪੰਜ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਘਰ ਰਹੋ

English	Translation
<b>3. Living with Covid – Keep windows open if you meet others inside</b>	<b>3. ਕੋਵਿਡ ਨਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ – ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਅੰਦਰ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੁੱਲੀਆਂ ਰੱਖੋ</b>
Let in fresh air when you meet other people indoors  , especially if they're at a high risk from Covid-19.	ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਅੰਦਰ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਦਿਉ, ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ।
STAY KIND	ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ
Keep windows open if you meet others inside	ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਅੰਦਰ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੁੱਲੀਆਂ ਰੱਖੋ

English	Translation
<b>4. Living with Covid - It's never too late to book your Covid-19 vaccination</b>	<b>4. ਕੋਵਿਡ ਨਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ – ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਲਈ ਅਜੇ ਵੀ ਦੇਰ ਨਹੀਂ ਹੋਈ</b>
It's never too late to come forward for your Covid-19 vaccination.	ਆਪਣੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਲਈ ਅਜੇ ਵੀ ਦੇਰ ਨਹੀਂ ਹੋਈ
Book an appointment online or go to a walk-in clinics for your first, second or booster dose   	ਆਨ ਲਾਈਨ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਬਣਾਉ ਜਾਂ ਵਾਕ-ਇਨ ਕਲੀਨਿਕ ਜਾ ਕੇ ਪਹਿਲਾ, ਦੂਸਰਾ ਟੀਕਾ ਜਾਂ ਬੂਸਟਰ ਲਗਵਾਉ   
More info  <a href="https://manchester.gov.uk/getmyjab">manchester.gov.uk/getmyjab</a>	ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਵੋ: <a href="https://manchester.gov.uk/getmyjab">manchester.gov.uk/getmyjab</a>
STAY KIND	ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ
Please take up the vaccination offer – it's never too late	ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕਹਿਣ ਤੇ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ - ਇਸ ਲਈ ਕਦੇ ਵੀ ਦੇਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ

English	Translation
<b>5. Living with Covid – Manchester Covid helpline</b>	<b>5. ਕੋਵਿਡ ਨਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ – ਮਾਨਚੈਸਟਰ ਕੋਵਿਡ ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ</b>
  Do you have Covid-19 worries or concerns? Need help with booking your Covid vaccinations or booster jabs?	  ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਬਾਰੇ ਫਿਕਰ ਹੈ? ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਜਾਂ ਬੂਸਟਰ ਬੁੱਕ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?
Then call the Manchester COVID-19 Helpline for support. Translation services available.  Call free: 0800 840 3858 or text: 07890 036 892	ਤਾਂ ਮਾਨਚੈਸਟਰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਲਈ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ ਸੇਵਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।  ਮੁਫਤ ਫੋਨ ਕਰੋ: 0800 840 3858 ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ ਕਰੋ: : 07890 036 892
STAY KIND	ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ
Covid Concerns? Ring Manchester's COVID-19 helpline on 0800 840 3858 or text 07890 036892	ਕੋਵਿਡ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰ ਹਨ? ਮਾਨਚੈਸਟਰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ: 0800 840 3858 ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ ਕਰੋ: 07890 036892

English	Translation
<b>6. Living with Covid – Follow the Manchester Message on Covid-19 and Health.</b>	<b>6. ਕੋਵਿਡ ਨਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ – ਕੋਵਿਡ-19 ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਮਾਨਚੈਸਟਰ ਦੇ ਸਨੇਹੇ ਦੇਖੋ।</b>
Please help to keep our city safe from Covid-19 and be kind to each other by:  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wearing a face mask in enclosed spaces</li> <li>• Washing your hands regularly Getting your Covid vaccinations   </li> <li>• Staying home  for 5 days if you have Covid-19</li> </ul>	ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਸ਼ਹਿਰ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ:  <ul style="list-style-type: none"> <li>• ਬੰਦ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਮਾਸਕ ਪਾਉ</li> <li>• ਬਾਕਾਇਦਾ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ। ਆਪਣੇ ਟੀਕੇ ਲਗਵਾਉ।   </li> <li>• ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ 5 ਦਿਨ ਘਰ ਦੇ  ਅੰਦਰ ਰਹੋ</li> </ul>
STAY KIND	ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ
Please follow the Manchester Message on Covid-19 and Health	ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਮਾਨਚੈਸਟਰ ਦੇ ਸਨੇਹੇ ਦੇਖੋ।

English	Translation
<b>7. Living with Covid – Please stay home if you are ill</b>	<b>7. ਕੋਵਿਡ ਨਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ – ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਘਰ ਵਿਚ ਰਹੋ</b>

Please stay at home 🏠 if you are feeling unwell, this reduces the risk of spreading illnesses to friends, colleagues, and others in our communities.	ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਘਰ 🏠 ਵਿਚ ਰਹੋ, ਇਸ ਨਾਲ ਦੋਸਤਾਂ, ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ, ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿਚ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਬਿਮਾਰੀ ਫੈਲਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟਦਾ ਹੈ।
It also helps our health services.	ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਡੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ
STAY KIND	ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ
Please stay at home if you are ill	ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਘਰ ਵਿਚ ਰਹੋ

English	Translation
<b>8. Living with Covid – Keep washing your hands regularly</b>	<b>8. ਕੋਵਿਡ ਨਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ – ਬਾਕਾਇਦਾ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਏ ਰਹੋ</b>
Please keep washing your hands regularly for 20 seconds or more to limit the spread of COVID-19 or use hand sanitizer if you are out and about.	ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਬਾਕਾਇਦਾ ਆਪਣੇ ਹੱਥ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਧੋਵੋ ਤਾਂ ਕਿ ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਫੈਲਣਾ ਸੀਮਿਤ ਰਹੇ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਤਾਂ ਜੈਲ ਨਾਲ ਹੱਥ ਸਾਫ ਕਰੋ।
STAY KIND	ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ
Keep washing your hands regularly - it really helps	ਬਾਕਾਇਦਾ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਏ ਰਹੋ - ਇਸ ਨਾਲ ਸੱਚ-ਮੁੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ

English	Translation
<b>9. Living with Covid- where to get Covid tests after 1 April 2022</b>	<b>9. ਕੋਵਿਡ ਨਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ – ਪਹਿਲੀ ਅਪਰੈਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੋਵਿਡ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਿਥੇ ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੈ</b>
Free Covid testing ended for most people in England on 1 April 2022.  If you need a test you can buy them from chemists and supermarkets.	ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿਚ 1 ਅਪਰੈਲ ਤੋਂ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਮੁਫਤ ਕੋਵਿਡ ਦਾ ਟੈਸਟ ਹੋਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਸਟ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੈਮਿਸਟ ਅਤੇ ਸੁਪਰ ਮਾਰਕੀਟ ਤੋਂ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ।
STAY KIND	ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ
If you need a Covid test, and aren't able to have a free one, they can be bought at chemists and other shops.	ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਸਟ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਮੁਫਤ ਕਰਵਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੈਮਿਸਟ ਜਾਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਤੋਂ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ।