**Punjabi translations**

|  |
| --- |
| **Example of a mass text message that can be sent (using MJog, accuRx, iPLATO or similar system) to your patients. If you choose to edit this text, please keep it shorter than 160 characters.** ਇਸ ਵੈਬਸਾਇਟ [www.germdefence.org/](http://www.germdefence.org/) 'ਤੇ ਕੋਵਿਡ 19 ਲਾਗਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿੱਧ ਕੀਤੀ ਸਲਾਹ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ 10 ਮਿਨਟ ਲੱਗਦੇ ਹਨ - ਵਰਤ ਕੇ ਦੇਖੋ! |

|  |
| --- |
| **Example of an e-mail that can be sent to your patients .** ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਬਹੁਤ ਲਾਹੇਵੰਦ ਵੈਬਸਾਈਟ ਜਿਸਦਾ ਨਾਮ **ਜਰਮ ਡਿਫ਼ੈਂਸ** (Germ Defence) ਹੈ ਦੇ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਇਸਨੂੰ ਡਾਕਟਰਾਂ ਅਤੇ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੀ ਟੀਮ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਨੂੰ **ਉਹ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਜਿਸਨੂੰ ਕਿ ਘਰ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ਾਣੂੰਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਸਾਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਸਾਬਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ**। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਇਸ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ **ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ** ਕੋਵਿਡ-19 ਅਤੇ ਫਲੂ ਦੀ ਲਾਗ ਤੋਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨੀ ਹੈ। **ਇਸਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਆਸਾਨ ਹੈ ਅਤੇ ਕੇਵਲ 10 ਮਿਨਟ ਲੱਗਦੇ ਹਨ - ਬੱਸ ਇਸ ਲਿੰਕ 'ਤੇ ਕਲਿਕ ਕਰੋ:** [**www.germdefence.org/**](http://www.germdefence.org/)**ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਜਰਮ ਡਿਫੈਂਸ (Germ Defence) ਵੈਬਸਾਇਟ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਭੇਜੋ।** ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵੈਬਸਾਇਟ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਪਾਸੇ ਇਕ ਲਿੰਕ ਹੈ।**ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ:*** ਪਹਿਲਾਂ 20,000 ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਜਰਮ ਡਿਫੈਂਸ (Germ Defence) ਦੇ ਬਾਰੇ ਖੋਜ ਵਿਚ ਭਾਗ ਲਿਆ ਹੈ
* ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਜਰਮ ਡਿਫੈਂਸ (Germ Defence) ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੀ ਸੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ - ਨਾਲ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਹ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਅਤੇ ਘੱਟ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹੋਈਆਂ।
* ਅਧਿਐਨ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ [ਦਿ ਲਾਂਸ਼ੱਟ (The Lancet)](http://bit.ly/lancetgermdefence) ਮੈਡੀਕਲ ਜਰਨਲ ਵਿਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ
* ਇਸ ਆਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੁਣ ਜਰਮ ਡਿਫੈਂਸ (Germ Defence) ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਅਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਲਹਿਰ ਅਤੇ ਇਸ ਪਤਝੜ/ਸਰਦੀਆਂ ਵਿਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਫਲੂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।
* ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜਰਮ ਡਿਫੈਂਸ (Germ Defence) ਵੈਬਸਾਇਟ ਦਾ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ [ਇੱਥੇ ਕਲਿਕ ਕਰੋ](http://www.bristol.ac.uk/primaryhealthcare/)।

  |