



ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋਏ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਤੁਸੀਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਿਮਾਰੀ (ਕੋਵਿਡ-19) ਨਾਲ ਨਿਦਾਨ ਕੀਤੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਗ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈ ਦਾ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੇਗਾ। ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋਏ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਆਖਰੀ ਸੰਪਰਕ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵੱਖ ਰਹਿਣਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵੱਖ ਰਹਿਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਕੀ ਹੈ?

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਨਤਕ ਥਾਂਵਾਂ, ਖਾਸ ਕੰਮਾਂ, ਸਕੂਲ, ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਜਾਂ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਉਸ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਨਾ ਆਉਣ ਦਿਓ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਆਪਣਾ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮਾਨ ਲੈਣ ਲਈ, ਹੋਰ ਜਿਵੇਂ ਦੇਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲੋ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕਲੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਪਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ ਤਾਂ ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ ਪਾਓ।

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਕੀ ਹੈ?

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਮਨੁੱਖਾਂ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਜ਼ੁਕਾਮ ਵਰਗੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਗੰਭੀਰ ਤੀਬਰ ਸਾਹ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਸਿੰਡਰੋਮ (SARS) ਅਤੇ ਮਿਡਲ ਈਸਟ ਸਾਹ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਸਿੰਡਰੋਮ (MERS) ਸਮੇਤ, ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਨਵਾਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਐਸਏਆਰਐਸ-ਸੀਓਵੀ-2 ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੁਬੇਈ ਸੂਬੇ, ਚੀਨ ਵਿੱਚ ਹੋਈ ਸੀ। ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਕਾਰਨ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ 2019 ਬਿਮਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਲਾਗ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦੀ ਹੈ?

ਲਾਗ ਦੇ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੱਕ ਫੈਲਣ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਹੈ:

- ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਇਸਦੇ ਲੱਛਣ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣ ਤੋਂ 24 ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਦੌਰਾਨ ਉਸ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਰਾਹੀਂ
- ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਰਾਹੀਂ ਜੋ ਖੰਘਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਮਾਰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ
- ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਮਾਰਨ ਤੋਂ ਆਈ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਭਰੀ ਬਲਗਮ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਵਸਤੂਆਂ ਜਾਂ ਸਤਹਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਹੈਂਡਲ ਜਾਂ ਮੇਜ਼) ਨੂੰ ਛੂਹਣ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਜਾਂ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਉਣ ਨਾਲ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲਾਗਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਿਰਫ ਉਦੋਂ ਸੰਚਾਰਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬੁਖਾਰ, ਖੰਘ, ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਾਰਸ਼, ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੇ ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕੋ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਲੋਕ ਜਾਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬੰਦ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦੇ ਲੋਕ) ਕਰਨ 'ਤੇ ਲਾਗ ਦਾ ਖਤਰਾ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਲਾਗ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਉਹ ਸਮਾਂ, ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਲਾਗ ਦੂਸਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਅਜੇ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵਾਲੀ ਜਾਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੀ ਲਾਗ ਅਤੇ ਪੂਰਵ-ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਉੱਭਰ ਰਹੇ ਸਬੂਤ ਮਿਲੇ ਹਨ। ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਉਦੋਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ, ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਲਾਗ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਕਿਸ ਨੂੰ ਹੈ?

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕ ਜੋ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਹਨ ਉਹ ਬਿਲਕੁਲ ਬਿਮਾਰ ਨਾ ਹੋਣ, ਕੁਝ ਨੂੰ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਉਹ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣ, ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ, ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦੂਜੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸਾਂ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਤਜਰਬੇ ਤੋਂ, ਗੰਭੀਰ ਲਾਗ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਇਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੈ:

- ਕਮਜ਼ੋਰ ਰੋਗ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਕਾਰਨ)
- ਬਜ਼ੁਰਗ
- ਆਦਿਵਾਸੀ ਅਤੇ ਟੋਰੇਸ ਸਟਰੇਟ ਟਾਪੂ ਦੇ ਲੋਕ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪੁਰਾਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਦਰ ਵਧੇਰੇ ਹੈ
- ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਮੈਡੀਕਲ ਹਾਲਤਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ
- ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਬਾਲ*
- ਸਮੂਹਿਕ ਰਿਹਾਇਸ਼ਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ
- ਨਜ਼ਰਬੰਦੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਲੋਕ

*ਇਸ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਿਸ਼ੂਆਂ ਲਈ ਜੋਖਮ, ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ, ਸਪਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਵਿਆਪਕ ਅਬਾਦੀ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਜੇ ਤੱਕ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਦੀ ਦਰ ਘੱਟ ਹੈ।

ਜੇ ਮੇਰੇ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਾਂ?

ਜੇ ਕਿਸੇ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋਏ ਮਾਮਲੇ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਆਖਿਰੀ ਸੰਪਰਕ ਦੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ (ਬੁਖਾਰ, ਖੰਘ, ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਾਰਸ਼, ਥਕਾਵਟ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ) ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਜਾਂਚ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਲਥ ਕਲੀਨਿਕ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉੱਥੇ ਫੋਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ-ਕਿੱਥੇ ਗਏ ਸੀ ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਕਿਸੇ ਸੰਭਾਵਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋਵੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਜਾਂ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਵਿਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣਾ ਹੋਵੇਗਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਕਿ ਆਮ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

ਲਾਗ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦਾ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਲਾਗ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਸਹਾਇਕ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਲਾਗ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਹੀ ਸਫਾਈ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਛਿੱਕ ਮਾਰਦੇ/ਖੰਘਦੇ ਸਮੇਂ ਸਫਾਈ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਾਇਰਸਾਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਵਧੀਆ ਬਚਾਅ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ, ਅਤੇ ਟਾਇਲਟ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਧੋਵੋ
- ਖੰਘਦੇ ਅਤੇ ਛਿੱਕ ਮਾਰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਢਕੋ, ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਅਤੇ ਜੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ (ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ 1.5 ਮੀਟਰ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੂਰ ਰਹੋ)।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਫੇਸ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਮਾਸਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਦੂਜਿਆਂ ਤੱਕ ਬਿਮਾਰੀ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਮੌਜੂਦਾ ਸਮੇਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਵਰਗੇ ਲਾਗਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਤੰਦਰੁਸਤ ਜਨਤਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਮਾਸਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ।

ਮੈਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੇ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਤਾਜ਼ਾ ਸਲਾਹ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਲਈ, www.health.gov.au 'ਤੇ ਜਾਓ।

1800 020 080 'ਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਇਹ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਸੱਤ ਦਿਨ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ 131 450 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਰਾਜ ਜਾਂ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦੀ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਏਜੰਸੀ ਦਾ ਫੋਨ ਨੰਬਰ www.health.gov.au/state-territory-contacts 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।



ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਜਾਣਾ

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲੋਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਲਹਿਦਗੀ ਜਾਂ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ (quarantined) ਲੋੜਿਆ ਗਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਕੋਈ ਚਿੰਨ੍ਹ ਜਾਂ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਉਣ ਦੇ ਬਗੈਰ ਆਪਣੀ 14 ਦਿਨ ਦੀ ਮਿਆਦ ਪੂਰੀ ਕਰ ਲਈ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਿਰਿਆਵਾਂ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੰਮ, ਸਕੂਲ, ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਜਾਣਾ, ਜਨਤਕ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਹਾਜ਼ਰੀ ਭਰਨਾ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੀਆ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਰਵਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉਤਸਾਹਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੀ ਗਈ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਆਸਟਰੇਲੀਆਈ ਸਰਕਾਰ ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਸੰਬੰਧੀ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹਰੇਕ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਉਪਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ www.health.gov.au 'ਤੇ ਦੇਖੋ।

ਜੇ ਅਲਹਿਦਗੀ ਜਾਂ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੈਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਹਾਲਾਂਕਿ COVID-19 ਜ਼ਰੂਰ ਫਿਕਰ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਬੁਖਾਰ, ਖਾਂਸੀ, ਗਲਾ ਖਰਾਬ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਉਣ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜੁਕਾਮ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ – ਨਾ ਕਿ COVID-19 ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋਣ ਦੀ।

ਹਾਲਾਂਕਿ, ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਜੋਂ, ਜੇ ਅਲਹਿਦਗੀ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਦੇ ਜਲਦੀ ਹੀ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਇਹ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰਵਾਇਤੀ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਉਤਸਾਹਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਕਦਮਾਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇਗਾ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਾਸਤੇ ਉਠਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਸਮੇਤ ਸਾਹ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀਆਂ ਕਈ ਲਾਗਾਂ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਕਰੇ, ਜੋ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਜਿਹਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਅਸੀਂ COVID-19 ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਛਿੱਕਣ/ਖੰਘਣ ਸੰਬੰਧੀ ਵਧੀਆ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਰਵਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਾਇਰਸਾਂ ਖਿਲਾਫ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਰੱਖਿਆ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ, ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ, ਅਤੇ ਟੋਆਇਲਟ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
- ਆਪਣੇ ਖੰਘਣ ਅਤੇ ਛਿੱਕਣ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰੋ, ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟੋ, ਅਤੇ ਅਲਕੋਹਲ-ਆਧਾਰਿਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

- ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ (ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ 1.5 ਮੀਟਰ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਦੂਰ ਰਹੋ)

ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਲਹਿਦਗੀ ਜਾਂ ਇਕਾਤਵਾਸ ਦੇ ਵਕਫੇ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਿਕਰਗ੍ਰਸਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਹੈੱਡ ਟੂ ਹੈਲਥ - www.headtohealth.gov.au

ਹੈੱਡ ਟੂ ਹੈਲਥ (Head to Health) ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆਈ, ਔਨਲਾਈਨ ਅਤੇ ਫੋਨ ਉੱਤੇ ਉਪਲਬਧ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਮਦਦਾਂ, ਸਰੋਤਾਂ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਵਾਸਤੇ ਲਿੰਕ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਾਭਦਾਇਕ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਫੋਰਮਾਂ ਵੀ ਹਨ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਡਿਜੀਟਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਲੜੀ ਵੀ ਹੈ।

ਤਲਾਸ਼ (search) ਪੰਨੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਰੋਤਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਆਵਾਗੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਫਿਕਰਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕਿੱਥੋਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਚੈਟਬੋਟ ਸੈਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸੈਮ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮੇਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼-ਵਿਉਂਤੀਆਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਉਪਲਬਧ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਕੁ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ:

ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ		
Lifeline	13 11 14	lifeline.org.au
Beyond Blue	1300 224 636	beyondblue.org.au/forums
MensLine Australia	1300 789 978	mensline.org.au
Kids Helpline	1800 551 800	kidshelpline.com.au
headspace	1800 650 890	headspace.org.au
ReachOut		au.reachout.com
Life in Mind		lifeinmindaustralia.com.au
SANE forums		saneforums.org

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਤਾਜ਼ਾ ਸਲਾਹ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਵਾਸਤੇ, ਦੇਖੋ www.health.gov.au

ਨੈਸ਼ਨਲ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੈਲਥ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਲਾਈਨ ਨੂੰ 1800 020 080 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਇਹ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਅਤੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਸੱਤ ਦਿਨ ਕਾਰਜ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਿਖਤੀ ਜਾਂ ਜ਼ੁਬਾਨੀ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ 131 450 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਹਰੇਕ ਰਾਜ ਜਾਂ ਖੇਤਰ ਦੇ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਅਦਾਰੇ ਦਾ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਏਥੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ: www.health.gov.au/state-territory-contacts

ਜੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸੰਕੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।



COVID-19 – ਆਮ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ

ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਅਤੇ COVID-19 ਕੀ ਹੈ?

ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ, ਵਾਇਰਸਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਹੈ ਜੋ ਸਾਹ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਸੰਬੰਧੀ ਲਾਗਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਸਤੇ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਲਾਗਾਂ ਸਾਧਾਰਨ ਜੁਕਾਮ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ 'ਸੀਵੀਅਰ ਅਕਿਊਟ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰੀ ਸਿੰਡਰੋਮ (SARS) ਅਤੇ 'ਮਿਡਲ ਈਸਟ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰੀ ਸਿੰਡਰੋਮ (MERS)। ਇਹ ਨਵਾਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਚੀਨ ਦੇ ਹੁਬੇਈ ਪ੍ਰਾਂਤ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ ਸੀ ਅਤੇ ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਨਾਮ COVID-19 ਹੈ।

ਇਹ ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ?

COVID-19 ਦੇ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਰਾਹੀਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਤੱਕ ਫੈਲਣ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ:

- ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਲਾਗਗ੍ਰਸਤ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਉਸਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਉਸ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ।
- ਲਾਗ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਜੋ ਖੰਘਦਾ ਜਾਂ ਛਿੱਕਦਾ ਹੈ।
- ਲਾਗ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਖੰਘ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਤੋਂ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋਈਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਜਾਂ ਸਤਹਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਦੇ ਹੈਂਡਲਾਂ ਜਾਂ ਮੇਜ਼ਾਂ) ਨੂੰ ਛੂਹਣਾ, ਅਤੇ ਫੇਰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਜਾਂ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣਾ।

COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਸਰਦੀ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਫਲੂਆਂ (flus) ਵਰਗੇ ਹੀ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਬੁਖਾਰ
- ਗਲਾ ਖਰਾਬ
- ਖੰਘ
- ਥਕਾਵਟ
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਉਣ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜੁਕਾਮ ਜਾਂ ਸਾਹ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ – ਨਾ ਕਿ ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ।

ਜੇ ਮੇਰੇ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਾਂ?

ਜੇ ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਣ ਦੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਆਖਰੀ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਮੁਲਾਂਕਣ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿਹਤ ਕਲੀਨਿਕ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਬਾਰੇ ਜਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਕਿਸੇ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਘਰ, ਹੋਟਲ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸਥਾਪਨਾ ਵਿੱਚ ਤਦ ਤੱਕ ਅਲਹਿਦਾ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦ ਤੱਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸੂਚਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਧਾਰਨ ਕਿਰਿਆਵਾਂ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ COVID-19 ਵਾਸਤੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਟੈਸਟ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰਨਗੇ।

ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਕੇਵਲ ਤਾਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਕਸ਼ਟੀਆਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਦੇ ਹੋ:

- ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਵਾਪਸ ਆਏ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਬੁਖਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬਗ਼ੈਰ ਸਾਹ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ COVID-19 ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਬੁਖਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬਗ਼ੈਰ ਸਾਹ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਨ ਕਰਕੇ ਤੀਬਰ ਨਮੂਨੀਆ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਕੋਈ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਾਰਨ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ
- ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਵਰਕਰ ਹੋ ਜੋ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦਾ/ਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਬੁਖਾਰ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਸ਼ਟੀਆਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ COVID-19 ਵਾਸਤੇ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ COVID-19 ਵਰਗੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਸਾਡੀਆਂ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾਵਾਂ ਮੰਗ ਦੇ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ, ਕੇਵਲ ਸ਼ੱਕੀ ਮਾਮਲਿਆਂ ਨੂੰ ਹੀ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਜੇ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਪਰੋਕਤ ਕਸ਼ਟੀਆਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

ਕਿਸਨੂੰ ਅਲਹਿਦਾ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ 15 ਮਾਰਚ 2020 ਦੀ ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਪਹੁੰਚੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਜੇ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਲੋੜਿਆਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ 14 ਦਿਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਲਹਿਦਾ ਰਹਿਣ।

ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਮੈਂ ਰਹਿ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ, ਉਸਦਾ COVID-19 ਵਾਸਤੇ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਲਹਿਦਾ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਮੈਂਬਰ ਸ਼ੱਕੀ ਮਾਮਲਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਲਹਿਦਾ ਰੱਖੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਨਿਰਣਾ ਕੇਸ-ਦਰ-ਕੇਸ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਲਹਿਦਾ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੇਗੀ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ, [ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਲਹਿਦਗੀ \(home isolation\)](#) ਬਾਰੇ ਸਾਡੀ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ ਪੜ੍ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਲਹਿਦਾ ਰਹਿਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਕੀ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ COVID-19 ਦੀ ਤਸਖੀਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਘਰੇ ਰਹਿਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਇਸਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਾਂ ਵੀ ਘਰੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਆਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਹੋਇਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਘਰੇ ਰਹਿਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ:

- ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ, ਸਕੂਲ, ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕੇਂਦਰਾਂ, ਬਾਲ-ਸੰਭਾਲ ਜਾਂ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਰਗੇ ਜਨਤਕ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ
- ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਿਆਉਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ 'ਤੇ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ
- ਮਿਲਣ ਆਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਆਉਣ ਦਿੰਦੇ — ਕੇਵਲ ਉਹੀ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਮੁਖੋਟਾ (mask) ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਧਿਆਨ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨ ਲਈ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ (ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ)।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਅਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ, [ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਲਹਿਦਗੀ \(home isolation\)](#) ਬਾਰੇ ਸਾਡੀ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ ਪੜ੍ਹੋ

ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕੀ ਹੈ?

ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਉਣਾ (Social distancing) COVID-19 ਵਰਗੇ ਵਾਇਰਸਾਂ ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਧੀਮਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਉਸ ਸਮੇਂ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ, ਵੱਡੇ ਜਨਤਕ ਇਕੱਠਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਜੇ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਜਦ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚਕਾਰ 1.5 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾਕੇ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਣ ਵਰਗੇ ਸਰੀਰਕ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਨਾ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ ਅਤੇ ਮੌਜੂਦਾ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ।

ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰੁਟੀਨ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀਆਂ ਇਹਨਾਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਸਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿਚਲੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਤਰਾ ਹੈ।

ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਤਰਾ ਕਿਸਨੂੰ ਹੈ?

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕੁਝ ਕੁ ਲਾਗਗ੍ਰਸਤ ਲੋਕ ਬਿਲਕੁੱਲ ਵੀ ਬਿਮਾਰ ਨਾ ਹੋਣ, ਕੁਝ ਕੁ ਨੂੰ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣਗੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਉਹ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਮੁੜ-ਸਿਹਤਯਾਬ ਹੋ ਜਾਣਗੇ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਹੋਰ, ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹੋਰ ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲੇ ਪਿਛਲੇ ਅਨੁਭਵ ਤੋਂ, ਗੰਭੀਰ ਲਾਗ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਇਹ ਹਨ:

- ਵਿਗੜ ਚੁੱਕੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ)
- ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕ
- ਆਦਿਵਾਸੀ ਅਤੇ ਟੋਰੇਸ ਸਟ੍ਰੈਟ ਟਾਪੂ ਨਿਵਾਸੀ ਲੋਕ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਚਿਰਕਾਲੀਨ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀਆਂ ਉੱਚੀਆਂ ਦਰਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ
- ਚਿਰਕਾਲੀਨ ਡਾਕਟਰੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ
- ਗਰੁੱਪ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਸਥਾਪਨਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ
- ਨਜ਼ਰਬੰਦੀ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਵਿਚਲੇ ਲੋਕ
- ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦੇ ਬਾਲ।*

*ਇਸ ਪੜਾਅ 'ਤੇ, ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬਾਲਾਂ ਨੂੰ ਖਤਰਾ, ਅਤੇ COVID-19 ਦੀ ਲਾਗ ਦੇ ਪ੍ਰਸਾਰਣ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਨਿਭਾਈ ਜਾਂਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਸਪੱਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਹੁਣ ਤੱਕ ਵਿਆਪਕ ਆਬਾਦੀ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ COVID-19 ਦੇ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦੀ ਦਰ ਘੱਟ ਰਹੀ ਹੈ।

ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸਾਂ ਲਈ ਕੋਈ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਇਲਾਜ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਵਾਇਰਸਾਂ ਵਾਸਤੇ ਅਸਰਦਾਰ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਮਦਦਗਾਰੀ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਛਿੱਕਣ/ਖੰਘਣ ਸੰਬੰਧੀ ਵਧੀਆ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਰਵਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਹੋਰਨਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਾਇਰਸਾਂ ਖਿਲਾਫ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਰੱਖਿਆ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ, ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ, ਅਤੇ ਟੋਆਇਲਟ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ।
- ਆਪਣੇ ਖੰਘਣ ਅਤੇ ਛਿੱਕਣ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰੋ, ਟਿਸੂਆਂ ਨੂੰ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟੋ, ਅਤੇ ਅਲਕੋਹਲ-ਆਧਾਰਿਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ (ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ 1.5 ਮੀਟਰ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਦੂਰ ਰਹੋ)।
- ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਉਪਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਨਿੱਜੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਿਭਾਓ।

ਕੀ ਮੈਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਲੀਆਂ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੇਸਤਾਂ ਕੋਲ ਜਾ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਲੀਆਂ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਾਇਰਸ ਦਾ ਫੈਲ ਜਾਣਾ ਜਿਕਰਯੋਗ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ COVID-19 ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ। ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ, ਪ੍ਰਤੀਬੱਧ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਲੀਆਂ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਜਾਓ ਜੇ:

- ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਵਾਪਸ ਆਏ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ COVID-19 ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਹੈ ਜਾਂ ਸਾਹ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਲਾਗ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਖਾਂਸੀ, ਗਲਾ ਖਰਾਬ, ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ)।

1 ਮਈ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦਾ ਲੋਦਾ ਲਗਵਾਉਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਲੀ ਸੁਵਿਧਾ ਵਿਖੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਇਹ ਵੀ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਲੀਆਂ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਵਾਧੂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ:

- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟਾ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੇ ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਡਾਕਟਰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ, ਚਾਰਦੀਵਾਰੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ, ਜਾਂ ਸੁਵਿਧਾ ਵੱਲੋਂ ਮਨੋਨੀਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਨਾ ਕਿ ਭਾਈਚਾਰਕ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ
- ਵੱਡੇ ਗਰੁੱਪ ਵੱਲੋਂ ਕੋਈ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਜਾਂ ਇਕੱਤਰਤਾਵਾਂ ਨਾ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਜਾਂ ਮਨੋਰੰਜਨ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਆਕਾਰ ਦੇ ਸਕੂਲ ਗਰੁੱਪ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨ ਨਾ ਆਉਣ
- 16 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਿਵਾਏ ਖਾਸ ਹਾਲਾਤਾਂ ਦੇ।

ਜੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਲੀਆਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੇਸਤਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾਣਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਫੋਨ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਕਾਲਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਬਣੇ ਰਹਿਣਾ, ਪੋਸਟਕਾਰਡ, ਫੋਟੋਆਂ ਜਾਂ ਕਲਾਕਿਰਤੀਆਂ, ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਭੇਜਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਕੀ ਮੈਂ ਜਨਤਕ ਇਕੱਠਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੰਗੀਤ-ਸਮਾਰੋਹਾਂ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਸਮਾਗਮਾਂ ਵਿਖੇ ਜਾ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਵਰਤਮਾਨ ਸਮੇਂ, ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ COVID-19 ਦਾ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਵਿਆਪਕ ਪ੍ਰਸਾਰਣ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਧੀਮਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਆਸਟਰੇਲੀਆਈ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਸਲਾਹ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਬਾਹਰੀ ਇਕੱਤਰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ 500 ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

ਅਤੀ-ਅਹਿਮ ਕਾਰਜਬਲਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਅਤੇ ਸੰਕਟਕਾਲੀ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਦੀਆਂ ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਜਾਂ ਕਾਨਫਰੰਸਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸੀਮਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਲਾਹਨਾਮੇ ਵਿੱਚ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ, ਸਕੂਲ, ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ, ਦੁਕਾਨਾਂ, ਸੁਪਰਬਾਜ਼ਾਰ, ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਏਅਰਪੋਰਟਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਕਮਜ਼ੋਰ (vulnerable) ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ, ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਲੀਆਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਅਤੇ ਦੂਰ-ਦੁਰਾਡੇ ਦੇ ਆਦਿਵਾਸੀ ਅਤੇ ਟੇਰੇਸ ਸਟ੍ਰੈਟ ਟਾਪੂ ਦੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਕੋਲ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੀ ਵੀ ਸਲਾਹ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਇਹ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ 60 ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਅਹਿਮ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਚਿਰਕਾਲੀਨ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ।

ਚਾਰਦੀਵਾਰੀ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਇਕੱਠਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਿੰਮ, ਬਾਰ, ਮੂਵੀਆਂ ਅਤੇ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟਾਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਖਿਆਲ ਹੈ?

18 ਮਾਰਚ 2020 ਤੋਂ, ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ, ਚਾਰਦੀਵਾਰੀ ਦੇ ਅੰਦਰ 100 ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਸੰਗਠਿਤ ਇਕੱਤਰਤਾਵਾਂ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। 100 ਤੋਂ ਘੱਟ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਇਕੱਤਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਵਾਧੂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ:

- ਜਗ੍ਹਾ ਦੇ ਆਕਾਰ, ਇਸ ਵਿਚਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ, ਅਤੇ ਇਸ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤੁਰਨ-ਫਿਰਨ ਲਈ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ। ਲੋਕ 1.5 ਮੀਟਰ ਦੀ ਵਿੱਥ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਉਚਿਤ ਕੂੜਾਦਾਨ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘਰੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਦੇ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਘੰਟੇ ਨਹੀਂ ਬਿਤਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਜਿੱਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਹਿਲਜੁੱਲ ਅਤੇ ਅੰਤਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਬਾਰ ਜਾਂ ਨਾਈਟਕਲੱਬ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਚਾਰ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਘੰਟੇ ਨਹੀਂ ਬਿਤਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਜਿੱਥੇ ਹਿਲਜੁੱਲ ਸੀਮਤ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਥੇਟਰ, ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ, ਸਿਨੇਮਾਘਰ, ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮਾਗਮ।
- ਸਮਾਗਮ ਸਥਾਨਾਂ ਵਿਖੇ ਅਧਿਕਤਮ ਸਮਰੱਥਾ ਲੋੜਾਂ 'ਤੇ ਪੁਨਰ-ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇ ਸੰਖਿਆ 100 ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਵੇ।

ਜਿੰਮਾਂ, ਬਾਰਾਂ, ਰੈਸਟੋਰੈਂਟਾਂ ਅਤੇ ਸਿਨੇਮਾਘਰਾਂ ਨੂੰ ਹਾਲ ਦੀ ਘੜੀ ਬੰਦ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ – ਜਦ ਤੱਕ ਇਹ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

ਹਵਾਈ ਜਹਾਜ਼ਾਂ, ਬੱਸਾਂ, ਟਰੇਨਾਂ, ਸਾਂਝੀਆਂ ਸਵਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਟੈਕਸੀਆਂ ਵਰਗੇ ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਸਾਧਨਾਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਖਿਆਲ ਹੈ?

ਸਾਰੇ ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਯਾਤਰਾ 'ਤੇ ਪੁਨਰ-ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਕਿਸੇ ਹਵਾਈ ਜਹਾਜ਼ ਵਿੱਚ COVID-19 ਦੀ ਲਾਗ ਲੱਗਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘੱਟ ਹੈ, ਫਿਰ ਵੀ ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਯਾਤਰਾ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਸਾਧਨਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ ਸਰਕਾਰ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਲਚਕਦਾਰ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨ ਤਾਂ ਜੋ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਲੰਬੀ ਦੂਰੀ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਲਾਗ ਲੱਗਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਇਹਨਾਂ 'ਤੇ ਮੁੜ-ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਪਿਰਿਟ ਆਫ ਤਸਮਾਨੀਆ ਨੂੰ ਇੱਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੇਵਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਅਜੇ ਵੀ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਰਹੇਗੀ।

ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਟੈਕਸੀਆਂ ਅਤੇ ਸਵਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਾਹਨਾਂ ਦੀ ਪਿਛਲੀ ਸੀਟ 'ਤੇ ਬੈਠੋ।

ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਵਾਸਤੇ ਗਰੁੱਪ ਆਵਾਜਾਈ ਸਾਧਨ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ।

ਮੇਰੇ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਵਿੱਚ 100 ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਲੋਕ ਹਨ। ਕੀ ਮੈਂ ਅਜੇ ਵੀ ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਹਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵਰਤਮਾਨ ਸਮੇਂ ਸਰਕਾਰ ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸੰਗਠਿਤ, ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਇਕੱਤਰਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 100 ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਸਲਾਹਨਾਮੇ ਵਿੱਚ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ, ਸਕੂਲ, ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ, ਦੁਕਾਨਾਂ, ਸੁਪਰਬਾਜ਼ਾਰ, ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਏਅਰਪੋਰਟਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਕੀਟਾਫੂਆਂ ਨੂੰ ਹੋਰਨਾਂ ਤੱਕ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਾਲ-ਸੰਭਾਲ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਹਟਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਨਹੀਂ, ਇਸ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਸਰਕਾਰ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਬਾਲ-ਸੰਭਾਲ ਵਰਗੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਿਮਾਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸਨੂੰ ਘਰੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੀਟਾਫੂਆਂ ਨੂੰ ਹੋਰਨਾਂ ਤੱਕ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਹੁਣ ਤੱਕ, ਵਿਸ਼ਵ ਭਰ ਤੋਂ ਮਿਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਹ ਸੰਕੇਤ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ COVID-19 ਬਿਮਾਰੀ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਪ੍ਰਸਾਰਣ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ।

ਸਿੰਗਾਪੁਰ ਵਰਤਮਾਨ ਸਮੇਂ COVID-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਬਾਲ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਸਕੂਲਾਂ ਨੂੰ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਰੱਖਣ ਦੇ ਲਾਭਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਠੋਸ ਮਿਸਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਸਕੂਲਾਂ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਦੀਆਂ ਰਵਾਇਤਾਂ ਉਚਿਤ ਹੋਣ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਉਥੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਿਅਤ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਉਤਸਾਹਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਖਿਆਲ ਹੈ?

ਸਮਾਗਮ ਦੇ ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਹਾਜ਼ਰੀਨਾਂ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸੰਖਿਆ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਨ ਅਨੁਸਾਰ, ਵੱਡੇ ਖੇਡ ਸਮਾਗਮਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸਥਗਿਤ ਜਾਂ ਰੱਦ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਭਾਈਚਾਰਕ ਖੇਡ ਇਸ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਕੇਵਲ ਜ਼ਰੂਰੀ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਿਡਾਰੀ, ਕੋਚ, ਮੈਚ ਅਧਿਕਾਰੀ, ਅਮਲਾ ਅਤੇ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਵਲੰਟੀਅਰ ਅਤੇ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਦੇ ਮਾਪੇ/ਸਰਪ੍ਰਸਤ

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਮਾਸਕ (mask) ਪਹਿਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਮਾਸਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਾਗਗ੍ਰਸਤ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਹੋਰਨਾ ਤੱਕ ਪ੍ਰਸਾਰਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਫਿਰ ਵੀ ਹਾਲ ਦੀ ਘੜੀ ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਵਰਗੀਆਂ ਲਾਗਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਵਾਸਤੇ ਜਨਤਾ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਮੁਖੰਟਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਤਾਜ਼ਾ ਸਲਾਹ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਵਾਸਤੇ, ਦੇਖੋ www.health.gov.au

ਨੈਸ਼ਨਲ ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ ਨੂੰ 1800 020 080 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਇਹ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫਤੇ ਦੇ ਸੱਤ ਦਿਨ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਿਖਤੀ ਜਾਂ ਜ਼ੁਬਾਨੀ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ 131 450 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਰਾਜ ਜਾਂ ਖੇਤਰ ਦੇ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਅਦਾਰੇ ਦਾ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਏਥੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ: www.health.gov.au/state-territory-contacts

ਜੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸੰਕੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।



ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵੱਖ ਰਹਿਣ ਸੰਬੰਧੀ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ (ਸੱਕੀ ਜਾਂ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋਏ ਮਾਮਲਿਆਂ ਲਈ)

ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਨੂੰ ਵੱਖ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵੱਖ ਰਹਿਣਾ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦਾ ਸੱਕ ਜਾਂ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦੁਕਵਾਂ ਹੈ, ਜੇਕਰ:

- ਉਹ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਠੀਕ ਹਨ;
- ਘਰ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਉਚਿਤ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਹਨ;
- ਘਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵੱਖਰਾ ਬੈਡਰੂਮ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਜਗ੍ਹਾ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ;
- ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਹੈ;
- ਉਹਨਾਂ (ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਜੇ ਉਸੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ) ਕੋਲ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਣਾਂ (ਘੱਟੋ ਘੱਟ, ਦਸਤਾਨੇ ਅਤੇ ਮਾਸਕ) ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਹੈ; ਅਤੇ
- ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੀ ਲਾਗ ਕਾਰਨ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਦਾ ਵੱਧ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ, ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ, ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ, ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੋਗ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲ, ਫੇਫੜੇ ਜਾਂ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਪੁਰਾਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ)

ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਖ ਰਹਿਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਹਵਾਈ ਅੱਡੇ ਤੋਂ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨਾ), ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਨਿੱਜੀ ਸਾਧਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਾਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਜਨਤਕ ਸਾਧਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਤਾਂ www.health.gov.au/resources/publications/coronavirus-covid-19-information-for-drivers-and-passengers-using-public-transport 'ਤੇ ਜਨਤਕ ਯਾਤਾਯਾਤ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਘਰ ਵਿੱਚ ਵੱਖ ਰਹਿਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹਿਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਵੱਖ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ, ਸਕੂਲ, ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਜਾਂ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਸਮੇਤ, ਜਨਤਕ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ ਉਹ ਲੋਕ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਉਸ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਨਾ ਆਉਣ ਦਿਓ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਅੰਦਰ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ?

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਸਕ ਉਦੋਂ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉੱਥੇ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ ਨਹੀਂ ਪਹਿਨ ਸਕਦੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਮੇਰੇ ਘਰ ਦੇ ਬਾਕੀ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ?

ਘਰ ਦੇ ਸਿਰਫ ਉਹ ਮੈਂਬਰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਬਾਕੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਿਤੇ ਹੋਰ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਰੋਗ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਘਰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਵੱਖ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਵੱਖਰਾ ਬਾਥਰੂਮ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਂਝੇ ਜਾਂ ਸਮੁਦਾਇਕ ਖੇਤਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦੇ ਸਮੇਂ ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ ਪਾਓ। ਸਾਂਝੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਚਲੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਹੈਂਡਲਾਂ, ਟੂਟੀਆਂ ਅਤੇ ਬੈਚਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਘਰੇਲੂ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਜਾਂ ਪਤਲੇ ਬਲੀਚ ਘੋਲ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ (ਹੇਠਾਂ ਸਫਾਈ ਸਬੰਧੀ ਭਾਗ ਦੇਖੋ)।

ਕੀ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਜਾਂ ਘਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਵੱਖ ਰਹਿਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵੱਖ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੇਗੀ ਅਤੇ ਇਹ ਦੱਸੇਗੀ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਚਿਰ ਵੱਖ ਰਹਿਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਹੋਣ ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ ਰਹਿਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ - ਭਾਵੇਂ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈ ਦੁਆਰਾ ਮਾਮਲਾ-ਦਰ-ਮਾਮਲਾ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਦੱਸਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ ਰਹਿਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ ਰਹਿਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇਵੇਗੀ ਕਿ ਅੱਗੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਟ੍ਰਿਪਲ ਜ਼ੀਰੋ (000) 'ਤੇ ਕਾਲਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਯਾਤਰਾ/ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਬਾਰੇ ਸੂਚੇਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈ ਦੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲੇਗੀ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸ਼ੱਕੀ ਜਾਂ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੇ ਗਏ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਸ ਰਾਜ ਜਾਂ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦੀ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵੱਖ ਰੱਖੇ ਗਏ ਹੋ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਗੁੰਮ ਗਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ 1800 020 080 'ਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਾਈਨ' ਤੇ ਕਾਲਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਗੇ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈ ਲਈ ਜੁੱਮੇਵਾਰ ਰਾਜ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਨਾਲ ਜੋੜੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਬੈਕ-ਅਪ ਦੇ ਵਜੋਂ ਇੱਥੇ ਦੁਬਾਰਾ ਲਿਖੋ:

ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈ:

ਕੰਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਸੰਪਰਕ ਲਈ ਫੋਨ ਨੰਬਰ:

ਕੰਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੰਪਰਕ ਲਈ ਫੋਨ ਨੰਬਰ:

ਅਸੀਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

ਖੰਘਦੇ ਸਮੇਂ ਸਫਾਈ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਾਇਰਸਾਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਬਚਾਅ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ, ਅਤੇ ਟਾਇਲਟ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਧੋਵੋ
- ਖੰਘਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਢਕੋ, ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਅਤੇ ਜੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ (ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ 1.5 ਮੀਟਰ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੂਰ ਰਹੋ)।

ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿੱਜੀ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬਾਗ ਜਾਂ ਵਿਹੜੇ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਪਾਰਟਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਾਗ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਵੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਪਰ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਜੋਖਮ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਆਮ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਛੇਤੀ-ਛੇਤੀ ਲੰਘਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਾਲਕਨੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉੱਥੇ ਜਾਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

ਸਫਾਈ ਕਰਨਾ

ਜੇ ਘਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਕਮਰੇ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ। ਸਫਾਈ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਅਲਕੋਹਲ ਹੈਂਡ ਰਗੜ ਕੇ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਛੂਹਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਹੈਂਡਲ, ਰਸੋਈ ਅਤੇ ਬਾਥਰੂਮ ਦੇ ਖੇਤਰ ਅਤੇ ਫੋਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਡਿਸਟਰਜੈਂਟ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਡਿਸਟਰਜੈਂਟ-ਅਧਾਰਤ ਕਲੀਨਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਸਾਫ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਘਰ ਵਿੱਚ ਵੱਖ ਰਹਿਣ ਦੌਰਾਨ ਜ਼ਿੰਦਾਦਿਲੀ ਰੱਖਣਾ

ਇਕੱਲਤਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਤਣਾਅ ਭਰਪੂਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ:

- ਟੈਲੀਫੋਨ, ਈਮੇਲ ਜਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਰਾਹੀਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੋ;
- ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ। ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਏਗਾ;

- ਉਮਰ ਅਨੁਸਾਰ ਢੁਕਵੀਂ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿਲਾਓ;
- ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਕਸਰਤ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਲਈ ਇੱਕ ਸਾਬਤ ਇਲਾਜ ਹੈ;
- ਵਾਪਸ ਆਮ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸਮਰੱਥਾ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਕੱਲਤਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗੀ।

ਇਕੱਲੇਪਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਬੇਰੀਅਤ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨਾ

ਘਰ ਵਿੱਚ ਵੱਖ ਰਹਿਣ ਕਾਰਨ ਬੇਰੀਅਤ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ:

- ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਘਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ;
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਪੇਸਟ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਅਸਾਈਨਮੈਂਟ ਜਾਂ ਹੋਮਵਰਕ ਦੇਣ ਲਈ ਕਰੋ;
- ਵੱਖ ਰਹਿਣ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਦੇ ਇੱਕ ਅਵਸਰ ਵਜੋਂ ਮੰਨੋ।

ਮੈਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੇ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਤਾਜ਼ਾ ਸਲਾਹ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਲਈ, www.health.gov.au 'ਤੇ ਜਾਓ।

1800 020 080 'ਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਇਹ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਸੱਤ ਦਿਨ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ 131 450 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਰਾਜ ਜਾਂ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦੀ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਏਜੰਸੀ ਦਾ ਫੋਨ ਨੰਬਰ www.health.gov.au/state-territory-contacts 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

COVID-19: ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਨਾ

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ
(COVID-19)

ਲੱਛਣ	COVID-19	ਜੁਕਾਮ	ਫਲੂ
ਲੱਛਣ	ਲੱਛਣ ਹਲਕੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਤੀਬਰ ਤੱਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ	ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣਾ	ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਚਾਨਕ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣਾ
ਬੁਖਾਰ 	ਆਮ	ਦੁਰਲੱਭ	ਆਮ
ਖੰਘ 	ਆਮ	ਆਮ	ਆਮ
ਗਲਾ ਖਰਾਬ 	ਕਈ ਵਾਰ	ਆਮ	ਆਮ
ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ 	ਕਈ ਵਾਰ	ਨਹੀਂ	ਨਹੀਂ
ਥਕਾਵਟ 	ਕਈ ਵਾਰ	ਕਈ ਵਾਰ	ਆਮ
ਪੀੜਾਂ ਅਤੇ ਦਰਦ 	ਕਈ ਵਾਰ	ਨਹੀਂ	ਆਮ
ਸਿਰ ਪੀੜਾਂ 	ਕਈ ਵਾਰ	ਆਮ	ਆਮ
ਵਗਦਾ ਜਾਂ ਬੰਦ ਨੱਕ 	ਕਈ ਵਾਰ	ਆਮ	ਆਮ
ਦਸਤ 	ਦੁਰਲੱਭ	ਨਹੀਂ	ਕਈ ਵਾਰ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ
ਛਿੱਕਣਾ 	ਨਹੀਂ	ਆਮ	ਨਹੀਂ

WHO, ਸੈਟਰਜ਼ ਫਾਰ ਡਿਜੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ ਐਂਡ ਪ੍ਰੀਵੈਨਸ਼ਨ ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਸਮੱਗਰੀ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ।



ਇਕੱਠਿਆਂ ਮਿਲ ਕੇ ਅਸੀਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ
ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ
ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ
ਦੇਖੋ health.gov.au



Australian Government



ਇਕੱਲਪੁਣਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਿਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਵਾਪਸ ਪਰਤ ਆਏ ਹੋ, ਜਾਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋਏ ਕੇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ੀਟ ਨੂੰ www.health.gov.au/covid19-resources ਤੇ ਉਪਲਬਧ 'ਇਕੱਲਪੁਣਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ' ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੱਤਰ ਦੇ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਪੜ੍ਹੋ।

ਕਿਸ ਕਿਸ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ?

ਉਹ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਜੋ 15 ਮਾਰਚ 2020 ਦੀ ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਤੋਂ ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਵਾਪਸ ਪਰਤੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋਏ ਕੇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਪਏਗਾ।

ਆਪਣੇ ਘਰ ਜਾਂ ਹੋਟਲ ਵਿੱਚ ਰਹੋ

ਇਕੱਲਤਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਘਰ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਹੋਟਲ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਸਾਧਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਾਰ ਵਰਤੋਂ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਬਲਿਕ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ ਵਰਤਣੀ ਹੋਵੋ (ਜਿਵੇਂ ਟੈਕਸੀ, ਰਾਈਡ-ਹੋਲ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਰੇਲ ਗੱਡੀਆਂ, ਬੱਸਾਂ ਅਤੇ ਟ੍ਰੈਮ), ਤਾਂ www.health.gov.au/covid19-resources ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਪਬਲਿਕ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ ਦੱਸੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਇਕੱਲਤਾ ਦੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਹਾਡਾ ਘਰ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਹੋਟਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪਬਲਿਕ ਸਥਾਨਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੰਮ, ਸਕੂਲ, ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ, ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਇਕੱਠ ਵਗੈਰਾ ਤੇ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਸਿਰਫ ਉਹੀ ਲੋਕ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮਿਲਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਨਾ ਮਿਲੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਟਲ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤਾਂ ਦੂਜੇ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਜਾਂ ਹੋਟਲ ਸਟਾਫ਼ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਹੋ, ਤਾਂ ਘਰੇ ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਕੋਈ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਵਸਤਾਂ ਲੈਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਜੇ ਇਕੱਲਤਾ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ, ਤਾਂ ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ ਪਾਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਮਾਸਕ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਧਿਆਨ ਰਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਉੱਪਰ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਖੰਘਦੇ ਜਾਂ ਛਿੱਕਦੇ। ਮਾਸਕ ਕਦੋਂ ਪਾਉਣਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ www.health.gov.au/covid19-resources ਵੇਖੋ।

ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ

ਜਦੋਂ ਇਕੱਲਤਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਬੁਖਾਰ, ਖੰਘ, ਗਲੇ ਦੀ ਖਰਾਸ਼, ਥਕਾਵਟ ਜਾਂ ਸਾਹ ਦੀ ਕਮੀ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ। ਹੋਰ ਸੰਭਾਵਿਤ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਂਬਾ, ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਨੱਕ ਵਗਣਾ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੇ ਦਰਦ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਜੇ ਮੈਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋਵਾਂ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਾਂ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਪਰਤਣ ਦੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ, ਜਾਂ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋਏ ਕੇਸ ਦੇ ਆਖਰੀ ਸੰਪਰਕ ਦੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਲੱਛਣ (ਬੁਖਾਰ, ਖੰਘ, ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਜ਼ਖਮ, ਥਕਾਵਟ ਜਾਂ ਸਾਹ ਦੀ ਕਮੀ) ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੈਲਥ ਕਲੀਨਿਕ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਨੂੰ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਯਾਤਰਾ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋਏ ਕੇਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਰਹੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ, ਹੋਟਲ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕੇਂਦਰ ਵਿਚ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣਾ ਪਏਗਾ ਜਦ ਤਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਮ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਵਾਪਸ ਆਉਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

ਮੈਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਛਿੱਕ/ਖਾਂਸੀ ਦੀ ਸਫਾਈ ਦਾ ਚੰਗਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਾਇਰਸਾਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਵਧੀਆ ਬਚਾਅ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਅਤੇ ਟਾਇਲਟ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਧੋਵੋ।
- ਆਪਣੀ ਖੰਘ ਅਤੇ ਛਿੱਕ ਨੂੰ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ, ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਟੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।
- ਜੇ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ (ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ 1.5 ਮੀਟਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੂਰ ਰਹੋ)।
- ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀਆਂ ਦੇ ਉਪਾਅ ਲਈ ਆਪਣੀ ਨਿੱਜੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬਾਗ਼ ਜਾਂ ਵਿਹੜੇ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਪਾਰਟਮੈਂਟ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਟਲ ਵਿਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਾਗ਼ ਵਿਚ ਜਾਣਾ ਵੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਜੇਖਮ ਘੱਟ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਆਮ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਜਾਣ ਲਈ ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਸਲਾਹ

ਦੂਸਰੇ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤਕ ਉਹ ਉੱਪਰ ਦੱਸੇ ਗਏ ਇਕੱਲਤਾ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇਕ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੋਣ ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਵਜੋਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਬੱਧ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਏਗੀ।

ਸਫਾਈ

ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੀਟਾਣੂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਸਤਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਛੂਹਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਹੈਂਡਲਜ਼, ਲਾਈਟ ਸਵਿੱਚਜ਼, ਰਸੋਈ ਅਤੇ ਬਾਥਰੂਮ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਗੈਰਾ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਫਾਈ ਲਈ ਘਰੇਲੂ ਡਿਸਟਰਜੈਂਟ ਜਾਂ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਵਰਤੋ।

14 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਇਕੱਲਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ

ਇਕੱਲਤਾ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਅਤੇ ਬੇਰਿੰਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੁਝਾਅ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਟੈਲੀਫੋਨ, ਈਮੇਲ ਜਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਰਾਹੀਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਾਇਮ ਰੱਖੋ।
- ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖੋ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।
- ਉਮਰ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਓ।
- ਜਿਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰੁਟੀਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।
- ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਵਸੀਲਾ ਬਣਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦਾ ਅਸਾਈਨਮੈਂਟ ਜਾਂ ਹੋਮਵਰਕ ਪੋਸਟ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਦੁਆਰਾ ਭੇਜਣ ਲਈ ਕਰੋ।
- ਉਹ ਕੰਮ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਲੱਗਣ ਅਤੇ ਇਕੱਲਤਾ ਨੂੰ ਇਕ ਅਵਸਰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕੋ ਜਿਹਦੇ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਸੀ ਹੁੰਦਾ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਤਾਜ਼ਾ ਸਲਾਹ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਲਈ ਵੇਖੋ www.health.gov.au |

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ ਨੂੰ 1800 020 080 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਇਹ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਸੱਤ ਦਿਨ ਖੁੱਲੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਨੁਵਾਦ ਜਾਂ ਦੋ-ਭਾਸ਼ੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ 131 450 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਰਾਜ ਜਾਂ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਪਬਲਿਕ ਸਿਹਤ ਏਜੰਸੀ ਦਾ ਫੋਨ ਨੰਬਰ www.health.gov.au/state-territory-contacts 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।



ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਬਿਰਧ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਵਸਨੀਕਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਸੈਲਾਨੀਆਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਬਿਰਧ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ COVID-19 ਰੋਗ ਲੱਗਣ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ, ਸਟਾਫ਼, ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਸਭ ਤੋਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਬਿਰਧਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ, ਬਿਰਧ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾ ਕੇਂਦਰਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਨਵੀਆਂ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਸਟਾਫ਼, ਮੁਲਾਕਾਤੀ ਅਤੇ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਇਹ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਕਿ ਉਹ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਬਿਰਧ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ COVID-19 ਹੋਵੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਸਹੂਲਤ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਬਾਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਪੁੱਛ-ਗਿੱਛ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਵਸਨੀਕ

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਬਿਰਧ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਨੂੰ ਖੁਦ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਭੂਮਿਕਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਧੀਆ ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀਆਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ, ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਬਿਰਧ ਦੇਖਭਾਲ ਸਹੂਲਤਾਂ ਵਿਖੇ ਜਾਣ ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਵੱਡੀਆਂ ਸਮੂਹ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ, ਇਕੱਠਾਂ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਸੈਰ ਨੂੰ ਮੁਲਤਵੀ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਵਸਨੀਕਾਂ, ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਮਿੱਤਰਾਂ ਨਾਲ ਫੋਨ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਕਾਲਾਂ ਰਾਹੀਂ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸਮਰਥਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ। ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਮਚਾਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਇਕੱਲਤਾ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਗੇ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ, ਜੋ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੇਣਗੇ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਸਨੀਕਾਂ ਨੂੰ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਮੁਲਾਕਾਤੀ

ਮੁਲਾਕਾਤੀ ਜੇ ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਵਾਪਸ ਆਏ ਹਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਿਛਲੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ COVID-19 ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋਈ ਹੈ ਉਹ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਬਿਰਧ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿਖੇ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਣਗੇ। ਨਾ ਹੀ ਉਹ ਜਾ ਸਕਣਗੇ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਬੁਖਾਰ, ਸਾਹ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ, ਜਾਂ ਜਿਸਨੂੰ ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਨਹੀਂ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।

1 ਮਈ ਤੋਂ, ਬਿਰਧ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਟੀਕਾਕਰਣ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਛੋਟੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਨਿਵਾਸੀ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ, ਬਾਹਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਖੇਤਰ (ਫਿਰਕੂ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਨਹੀਂ) ਵਿਖੇ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

ਹਰੇਕ ਵਸਨੀਕ ਕੋਲ ਇੱਕ ਵੇਲੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਸਮੇਤ ਦੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮੁਲਾਕਾਤੀਏ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਅਤੇ 16 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਵਜ੍ਹਾ ਬਿਨਾ ਮਿਲਣ ਦੀ ਇਜ਼ਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ।

ਸਾਰੇ ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਅਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਜਿਥੋਂ ਤੱਕ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀਆਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਅਤੇ ਸਟਾਫ਼

ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਘੋਸ਼ਣਾ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਬਿਰਧ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ COVID-19 ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਟਾਫ਼ ਦੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ, ਨਵੇਂ ਅਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਦੀ ਦਾਖਲੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਛਾਣਬੀਣ ਹੋਵੇਗੀ, ਅਤੇ ਸੰਕੇਤ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਰੂਪਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਬਿਰਧ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਉਪਲਬਧ ਕਰਾਉਣ ਲਈ, ਸਰਕਾਰ ਬਿਰਧ ਦੇਖਭਾਲ ਸਹੂਲਤਾਂ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਲਈ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਵੀਜ਼ਾ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ 'ਤੇ ਢਿੱਲ ਦੇ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨਰਸਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਿਰਧ ਕੇਅਰ ਵਰਕਰਾਂ ਨੂੰ ਪੰਦਰਵਾੜੇ ਵਿਚ 40 ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜ਼ਾਜ਼ਤ ਦੇਵੇਗਾ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਵਿਚ ਲਗਭਗ 20,000 ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨਰਸਾਂ ਪੜ੍ਹ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

ਅਸੀਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿਚ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਛਿੱਕ/ਖਾਂਸੀ ਦੀ ਸਫਾਈ ਦਾ ਚੰਗਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਾਇਰਸਾਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਵਧੀਆ ਬਚਾਅ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਅਤੇ ਟਾਇਲਟ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਧੋਵੋ।
- ਆਪਣੀ ਖੰਘ ਅਤੇ ਛਿੱਕ ਨੂੰ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ, ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਟੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ, ਅਤੇ
- ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ (ਜਿਥੋਂ ਤਕ ਹੋ ਸਕੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ 1.5 ਮੀਟਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੂਰ ਰਹੋ)

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ, ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਬੁਖਾਰ, ਖੰਘ, ਗਲੇ ਦੀ ਖਰਾਸ਼ ਜਾਂ ਥਕਾਵਟ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਾਹਿਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਸੰਭਾਵਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ੁਕਾਮ ਜਾਂ ਸਾਹ ਦੀ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ COVID-19 ਦਾ ਨਹੀਂ।

ਤਾਜ਼ਾ ਸਲਾਹ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਲਈ ਵੇਖੋ www.health.gov.au

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ ਨੂੰ 1800 020 080 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਇਹ ਦਿਨ ਵਿਚ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਸੱਤ ਦਿਨ ਖੁੱਲੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਨੁਵਾਦ ਜਾਂ ਦੇ-ਭਾਸ਼ੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ 131 450 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਹਰ ਇਕ ਰਾਜ ਜਾਂ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਏਜੰਸੀ ਦਾ ਫੋਨ ਨੰਬਰ www.health.gov.au/state-territory-contacts ਤੇ ਉਪਲੱਭਦ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।



ਸਕੂਲਾਂ ਅਤੇ ਬਚਪਨ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੜਾਅ ਲਈ ਕੇਂਦਰਾਂ, ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਦੇਸ਼ ਜਾਂ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਵਾਪਸ ਆਏ ਹਨ ਜੋ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਉੱਚ ਜਾਂ ਦਰਮਿਆਨੇ ਜੋਖਮ ਤਹਿਤ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਵੱਲ ਨਜ਼ਦੀਕ ਤੋਂ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਖੰਘ ਸਮੇਤ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਲਦੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੱਖ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਲਈ www.health.gov.au/covid19-travellers 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਉਹ ਲੋਕ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੇ ਹੋਣ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜਾਂ ਸਟਾਫ਼ ਮੈਂਬਰ ਸਕੂਲਾਂ ਅਤੇ ਬਚਪਨ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੜਾਅ ਲਈ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ?

ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਦੇਸ਼ ਜਾਂ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਵਾਪਸ ਆਏ ਹਨ ਜੋ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਉੱਚ ਜਾਂ ਦਰਮਿਆਨੇ ਜੋਖਮ ਅਧੀਨ ਹੈ, ਜਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਖਾਸ ਲੋੜਾਂ ਰੱਖੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਅਤੇ ਵੱਖ ਰਹਿਣ ਸਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ ਲਈ www.health.gov.au/covid19-travellers 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਸੈਂਟਰ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵੱਖ ਰਹਿਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਰਿਮੋਟ ਲਰਨਿੰਗ ਦੇ ਵਿਕਲਪਿਕ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨੀ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਬਸ਼ਰਤੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹੇ, ਇਹ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 14 ਦਿਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੋਵੇ।

ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵੱਖ ਰਹਿਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਕੀ ਹੈ?

ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਨਤਕ ਥਾਂਵਾਂ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ, ਸਕੂਲ, ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਜਾਂ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਉਸ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਘਰ ਵਿੱਚ ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਨਾ ਆਉਣ ਦਿਓ। ਆਪਣਾ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮਾਨ ਲੈਣ ਲਈ, ਹੋਰ ਜਿਵੇਂ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲੋ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕਲੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਵੱਖ ਰਹਿ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਘਰ ਜਾਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਪਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ, ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣ ਦੀ ਹਿਦਾਇਤ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਵੱਖ ਰਹਿਣ ਸਮੇਂ ਕੋਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜਾਂ ਸਟਾਫ ਮੈਂਬਰ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਬੁਖਾਰ, ਖੰਘ, ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼, ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ (ਪਰ ਇਹ ਇਹਨਾਂ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ ਹਨ)।

ਜੇ ਕਿਸੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ/ਸਟਾਫ ਮੈਂਬਰ ਵਿੱਚ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜੇ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵੱਖਰਾ ਬਾਥਰੂਮ ਵਰਤੋ;
- ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ ਪਾਓ ਅਤੇ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਛਿੱਕ ਮਾਰਦੇ/ਖੰਘਦੇ ਸਮੇਂ ਸਫਾਈ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ;
- ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਰੱਖੋ; ਅਤੇ
- ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਤਾਜ਼ਾ ਯਾਤਰਾ ਜਾਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਦੱਸੋ।

ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ, ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

- 000 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਬੁਲਾਓ ਅਤੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਤਾਜ਼ਾ ਯਾਤਰਾ ਜਾਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ।

ਜੇ ਬਿਮਾਰ ਹਨ, ਤਾਂ ਸਟਾਫ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਬਚਪਨ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੜ੍ਹਾਅ ਲਈ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਮਨ੍ਹਾਂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮੁਢਲੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੁਆਰਾ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ। ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਆਮ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਜਾਣਾ ਕਦੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ, ਮੁਢਲਾ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੇਗਾ।

ਅਸੀਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

ਛਿੱਕ ਮਾਰਦੇ/ਖੰਘਦੇ ਸਮੇਂ ਸਫਾਈ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਾਇਰਸਾਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਬਚਾਅ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ, ਅਤੇ ਟਾਇਲਟ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਧੋਵੋ
- ਖੰਘਦੇ ਅਤੇ ਛਿੱਕ ਮਾਰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਢਕੋ, ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਟਿਕਾਏ ਲਗਾਓ, ਅਤੇ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਅਤੇ ਜੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ (ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ 1.5 ਮੀਟਰ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੂਰ ਰਹੋ)।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ, ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਬੁਖਾਰ, ਖੰਘ, ਗਲੇ ਦੀ ਖਰਾਸ਼ ਜਾਂ ਥਕਾਵਟ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਸੰਭਾਵਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ੁਕਾਮ ਜਾਂ ਸਾਹ ਦੀ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ - ਨਾ ਕਿ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਨਾਲ।

ਤਾਜ਼ਾ ਸਲਾਹ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਲਈ, www.health.gov.au 'ਤੇ ਜਾਓ।

1800 020 080 'ਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਇਹ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਸੱਤ ਦਿਨ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ 131 450 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਰਾਜ ਜਾਂ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦੀ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਏਜੰਸੀ ਦਾ ਫੋਨ ਨੰਬਰ www.health.gov.au/state-territory-contacts 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।



ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀਆਂ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੀਟ ਨੂੰ 'ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ', 'ਇਕੱਲਤਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ' ਅਤੇ 'ਪਬਲਿਕ ਇਕੱਠਾਂ ਲਈ ਸਲਾਹ' ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੱਤਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਪੜ੍ਹੋ ਜਿਹੜੀ www.health.gov.au/covid19-resources ਤੇ ਉਪਲੱਭਯ ਹੈ।

ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਉਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ?

ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਛੂਤ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਜਾਂ ਘੱਟ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਤਰੀਕੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਘੱਟ ਸੰਪਰਕ।

ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਇਸ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ COVID-19 ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਲ ਫੈਲਣ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ:

- ਕਿਸੇ ਛੂਤਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਇਸਦੇ ਲੱਛਣ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ।
- ਕਿਸੇ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੇ ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਜਿਸਨੂੰ ਖਾਂਸੀ ਹੈ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਮਾਰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ
- ਵਸਤੂਆਂ ਜਾਂ ਸਤਹਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਹੈਂਡਲ ਜਾਂ ਟੇਬਲ) ਜੋ ਕਿਸੇ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋਏ ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਖੰਘ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਤੋਂ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਉਪਰੰਤ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਜਾਂ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣਾ।

ਇਸ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਕਫਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਵਾਇਰਸ ਦਾ ਫੈਲਣਾ ਉੱਨਾ ਹੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਵੇਗਾ।

ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ - ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਛਿੱਕ/ਖਾਂਸੀ ਦੀ ਸਫਾਈ ਦਾ ਚੰਗਾ ਅਭਿਆਸ ਵੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਟਾਇਲਟ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਧੋਵੋ।
- ਆਪਣੀ ਖਾਂਸੀ ਅਤੇ ਛਿੱਕ ਨੂੰ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ, ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਟੋ, ਅਤੇ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਅਤੇ
- ਜੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ (ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ 1.5 ਮੀਟਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੂਰੀ ਤੇ ਰਹੋ)।

ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀਆਂ ਅਤੇ ਘੱਟ ਲਾਗਤ ਵਾਲੀਆਂ ਸਫਾਈ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਰੰਭ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਸਧਾਰਣ ਅਤੇ ਆਮ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਲਈ ਜੋਖਮ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਹ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਗੇ - ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਆਪਣੇ ਘਰ, ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ, ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਆਮ ਜਨਤਾ ਵਿੱਚ ਵੀ।

ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀਆਂ ਘਰ ਵਿੱਚ

ਘਰੇਲੂ

ਕੀਟਾਣੂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਘਟਾਉਣ ਲਈ 1:

- ਜਿਵੇਂ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਛਿੱਕ/ਖਾਂਸੀ ਦੀ ਸਫਾਈ ਦਾ ਚੰਗਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ
- ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਣ ਅਤੇ ਚੁੰਮਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਜਿਆਦਾ ਛੂਹ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਤਹ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੇਬਲ, ਰਸੋਈ ਦੇ ਬੈਂਚ ਅਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਦੇ ਮੁੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰੋ।
- ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਜਾਂ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਨੂੰ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਿਕ ਘਟਾ ਵਧਾ ਕੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹਵਾਦਾਰੀ ਵਧਾਓ।
- ਦੁਕਾਨਾਂ 'ਤੇ ਘੱਟ ਜਾਓ ਅਤੇ ਜਿਆਦਾ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਖਰੀਦੋ।
- ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਸੈਰ-ਸਪਾਟਾ ਅਤੇ ਯਾਤਰਾ, ਇਕੱਲੇ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਸਮੇਤ ਦੋਵੇਂ, ਸਮਝਦਾਰ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ?

ਉਹ ਪਰਿਵਾਰ ਜਿਥੇ ਲੋਕ ਬਿਮਾਰ ਹਨ* (ਉਪਰੋਕਤ ਉਪਾਵਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ)

- ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਇੱਕ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਕਰੋ
- ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਰੱਖੋ
- ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕਮਰੇ ਦਾ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਬੰਦ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਕ ਖਿੜਕੀ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਰੱਖੋ
- ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਉਹ ਇੱਕੋ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ
- ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਜਾਂ ਪੁਰਾਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕ, ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵੱਖਰੀ ਰਹਾਇਸ਼ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰਨਾ

ਕਾਰਜਸਥਾਨ ਵਿਖੇ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ

ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਦਾ ਫੈਲਾਅ ਘਟਾਉਣ ਲਈ 1:

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰ ਰਹੋ
- ਸਿਸਟਾਚਾਰ ਵਜੋਂ ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਣਾ ਬੰਦ ਕਰੋ
- ਵੀਡੀਓ ਕਾਨਫਰੰਸਿੰਗ ਜਾਂ ਫੋਨ ਕਾਲ ਦੁਆਰਾ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਕਰੋ
- ਵੱਡੀਆਂ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਸਥਗਿਤ ਕਰੋ
- ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਖੁਲ੍ਹੇਆਮ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਛਿੱਕ/ਖਾਂਸੀ ਦੀ ਸਫਾਈ ਨੂੰ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਸਟਾਫ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ
- ਆਪਣਾ ਲੰਚ ਲੰਚ-ਰੂਮ ਦੀ ਵਜਾਏ ਆਪਣੀ ਡੈਸਕ 'ਤੇ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਕਰੋ
- ਜਿਆਦਾ ਛੋਟੇ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਸਾਫ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਰੱਖੋ।
- ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੋਲਕੇ ਜਾਂ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਨੂੰ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਿਕ ਘਟਾ ਵਧਾ ਕੇ ਹਵਾਦਾਰੀ ਵਧਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣਾ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਸੀਮਤ ਕਰੋ
- ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਯਾਤਰਾ 'ਤੇ ਮੁੜ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ
- ਖਾਣੇ ਦੀ ਤਿਆਰੀ (ਕੰਟੀਨ) ਸਟਾਫ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸਖ਼ਤ ਅਤੇ ਸੰਪੂਰਨ ਅਰੋਗਤਾ ਨੂੰ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰੋ
- ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਜੇ ਵੱਡੇ ਇਕੱਠਾਂ ਦੀ ਸਮਾਂ-ਤਬਦੀਲੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਠੱਪ ਜਾਂ ਰੱਦ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ

ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ 1:

- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਿਮਾਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਸਕੂਲ (ਜਾਂ ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ) ਨਾ ਭੇਜੋ

¹ ਡਾਲਟਨ ਐਟ ਅਲ ਤੋਂ ਅਨੁਭੂਲਿਤ। ਪੂਰੇ-ਵਾਲੀ ਘੱਟ ਕੀਮਤ ਵਾਲੀ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਅਤੇ COVID-19 ਦੇ ਰੋਗ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀਤੀ ਵਧੇਰੀ ਸਫਾਈ ਨਾਲ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

* "ਬਿਮਾਰ" ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਅਣਜਾਣ ਸਾਹ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਬੁਖਾਰ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀ ਅਜੇ ਤੱਕ COVID-19 ਦੀ ਜਾਂਚ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਇਹ ਅਣਪਛਾਤਾ ਕੇਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

** ਕਿਸੇ ਕੇਸ ਵਿੱਚ COVID-19 ਨੂੰ ਨਕਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਦਿਆਂ ਜੇ ਸਹੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਤਾਂ ਇਹ ਮਹਿੰਗਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਸੰਚਾਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

*** ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸਬੂਤ ਕਿ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ ਅਤੇ ਨਮੀ, SARS ਵਰਗੇ ਕੋਰੋਨਾਵੀਰਸ ਦੇ ਬਚਾਅ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

**** ਸਾਈਟਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ CDC ਯਾਤਰਾ ਜੋਖਮ ਮੁਲਾਂਕਣ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ | <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/index.html>

- ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਅਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਅੰਤਰਾਲਾਂ ਤੇ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ
- ਅਜਿਹੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸਥਗਿਤ ਕਰੋ ਜੋ ਜਮਾਤਾਂ ਅਤੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਚਕਾਰ ਰਲਦੀਆਂ ਹਨ
- ਕਤਾਰ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚੋ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦੀਆਂ ਅਸੈਂਬਲੀਆਂ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ
- ਨਿਯਮਤ ਹੈਂਡ ਵਾਸ਼ਿੰਗ ਅਤੇ ਸਮਾਂ-ਸੂਚੀ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰੋ
- ਜਿਆਦਾ ਛੂਹ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਤਹ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਰੱਖੋ।
- ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਬਾਹਰ ਸਬਕ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕਰੋ
- ਵਧੇਰੇ ਹਵਾਦਾਰੀ ਲਈ ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹਣ ਅਤੇ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਨੂੰ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਿਕ ਘਟਾਉਣ-ਵਧਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।
- ਖਾਣੇ ਦੀ ਤਿਆਰੀ (ਕੰਟੀਨ) ਸਟਾਫ਼ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸਖਤ ਸਵੱਛਤਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰੋ।

ਜਨਤਾ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ

ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਘਟਾਉਣ ਲਈ:

- ਇਮਾਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਜਿਵੇਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ
- ਨਕਦੀ ਪੈਸੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਟੈਪ ਐਂਡ ਪੇ ਵਰਤੋ
- ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਛੀੜ ਵੇਲੇ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਅਤੇ ਭੀੜ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ
- ਪਬਲਿਕ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ ਕਰਮਚਾਰੀ ਅਤੇ ਟੈਕਸੀ ਡਰਾਈਵਰਾਂ ਨੂੰ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਵਾਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਪਬਲਿਕ ਇਕੱਠਾਂ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਵਿਚਾਰਨ ਲਈ ਗੱਲਾਂ

ਅਜਿਹੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਜਿਥੇ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਲੋਕ ਇਕੱਠੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਥੇ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਇਕੱਠ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਮੁਲਤਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਆਕਾਰ/ਬਾਰੰਬਾਰਤਾ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਠ ਕਰਨਾ ਹੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੋਖਮਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਇੱਕ ਪਹਿਲੂ 'ਤੇ ਮੁੜ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇ ਪ੍ਰਸਾਰਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸੋਮਵਾਰ 16 ਮਾਰਚ ਤੋਂ, ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਸਰਕਾਰ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਇਕੱਠਾਂ ਨੂੰ 500 ਤੋਂ ਘੱਟ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ; ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਕਾਰਜਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਵਰਕਰਾਂ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਰਵਿਸ ਵਰਕਰਾਂ ਦੀਆਂ ਗ਼ੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਬੈਠਕਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

ਪਬਲਿਕ ਇਕੱਠਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਜਨਤਕ ਇਕੱਠਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੇਖੋ

www.health.gov.au/covid19-resources

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਕਾਰਜ ਸਥਾਨ ਵਿਖੇ COVID-19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

<https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/getting-workplace-ready-for-covid-19.pdf>

ਤੇ ਜਾਓ।

ਤਾਜ਼ਾ ਸਲਾਹ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਲਈ. www.health.gov.au 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ ਨੂੰ 1800 020 080 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਇਹ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਸੱਤ ਦਿਨ ਖੁੱਲੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਨੁਵਾਦ ਜਾਂ ਦੋ-ਭਾਸ਼ੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ 131 450 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਰਾਜ ਜਾਂ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਪਬਲਿਕ ਸਿਹਤ ਏਜੰਸੀ ਦਾ ਫੋਨ ਨੰਬਰ www.health.gov.au/state-territory-contacts

'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।