



## Australian Government

### Department of Health

#### **ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ**

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ COVIDSafe ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਵੱਲ ਨੂੰ ਵੱਧ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੁਕਾਮ ਜਾਂ ਫਲੂ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, COVID-19 ਵਾਸਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਹਲਕੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਅਜੇ ਵੀ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਫੈਲਾਅ ਸਕਦੇ ਹਨ।

#### **COVID-19 ਵਾਸਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ**

ਜਾਂਚ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ COVID-19 ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਦਾ ਖੁਰਾ-ਖੋਜ ਲੱਭਣ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਰੋਗ ਦਾ ਜਲਦੀ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੇਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ, ਖੰਘ, ਖਰਾਬ ਗਲਾ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਔਖਿਆਈ ਹੈ, ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ।

ਜਾਂਚ ਹੋਰ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਅਤੇ:

- ਤੁਸੀਂ ਹਾਲ ਵਿੱਚ ਹੀ ਵਿਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਾਪਸ ਮੁੜੇ ਹੋ। ਸਾਰੇ ਯਾਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਣ ਤੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹਾਂ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ;
- ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ ਪਿਛਲੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ COVID-19 ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਸੀ;
- ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਜਾਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਸੰਭਾਲ ਵਾਲੇ ਕਾਮੇ ਜਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਹੋ।

#### **ਮੈਂ ਜਾਂਚ ਕਿੱਥੋਂ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?**

ਜਾਂਚ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਾਲੇ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਲੀਨਿਕ ਨਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣ ਦੱਸੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਆਉਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚਲੇ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇਗੀ।

ਸਾਹ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਾਲੇ ਕਲੀਨਿਕ ਸਾਰੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ ਹਨ ਜੋ ਸਾਹ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਛੂਤ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਉੱਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਸਾਹ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਾਲੇ ਕਲੀਨਿਕ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਵਾਸਤੇ [www.health.gov.au/covid19-clinics](http://www.health.gov.au/covid19-clinics) ਉੱਤੇ ਜਾਓ। ਤੁਹਾਡੇ ਰਾਜ ਜਾਂ ਕੇਂਦਰੀ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਕਲੀਨਿਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰਾਜ ਜਾਂ ਕੇਂਦਰੀ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਾਇਰਸ ਵਾਸਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂਚ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਦਿਨ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਔਖਿਆਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ 000 ਉੱਤੇ ਫੋਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

### **ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ**

ਸਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਵਾਸਤੇ, ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਸਾਫ-ਸਫਾਈ ਦਾ ਲਗਾਤਾਰ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲੋਂ 1.5 ਮੀਟਰ ਦੂਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ। ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਦੇ ਵਿੱਚ ਖੰਘੇ ਜਾਂ ਛਿੱਕੇ। COVID-19 ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਆਪਣਾ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

### **COVIDSafe ਐਪ ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ**

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ COVIDSafe ਐਪ ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ। ਐਪ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਸਨ।

### **COVID-19 ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ**

ਸਰਕਾਰੀ ਸਰੋਤਾਂ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ। [www.australia.gov.au](http://www.australia.gov.au) ਉੱਤੇ ਜਾਓ, ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ ਨੂੰ 1800 020 080 ਜਾਂ ਅਨੁਵਾਦ ਤੇ ਦੋਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ ਨੂੰ 131 450 ਉੱਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।