



ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਬਾਰੇ ਕੀ ਜਾਨਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

12/05/2020

COVID-19 ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਨਵੇਂ ਵਾਇਰਸ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਬੁਖਾਰ, ਖੰਘ, ਖਰਾਬ ਗਲਾ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਔਖਿਆਈ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਵਾਇਰਸ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਤੱਕ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਚੰਗੀ ਸਾਫ-ਸਫਾਈ ਛੂਤ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਕੌਣ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

COVID-19 ਕੀ ਹੈ?

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਵਾਇਰਸਾਂ ਦਾ ਇਕ ਵੱਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀਆਂ ਛੂਤਾਂ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਧਾਰਣ ਜ਼ੁਕਾਮ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

COVID-19 ਉਹ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਨਵੇਂ ਕਿਸਮ ਦੇ ਵਾਇਰਸ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਚੀਨ ਦੇ ਸ਼ਹਿਰ ਵੂਹਾਨ ਵਿੱਚ ਦਸੰਬਰ 2019 ਵਿੱਚ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।

COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ

COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਲਕੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਗੰਭੀਰ ਨਮੂਨੀਏ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਅਤੇ ਸੌਖੇ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਬੁਖਾਰ
- ਖੰਘ
- ਖਰਾਬ ਗਲਾ
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਔਖਿਆਈ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- Healthdirect ਵੈਬਸਾਈਟ ਉੱਪਰ ਲੱਛਣ ਜਾਂਚਣ ਲਈ ਪਹੁੰਚ ਕਰੋ
- ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ ਨੂੰ 1800 020 080 ਉੱਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਇਹ ਲਾਈਨ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਸੱਤ ਦਿਨ ਚੱਲਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਨਾ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਅਨੁਵਾਦ ਤੇ ਦੇਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ ਨੂੰ 131 450 ਉੱਤੇ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦਾ ਸਮਾਂ ਤਹਿ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫੋਨ ਕਰੋ
- ਜਾਂਚ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਿਕ ਰਾਜ ਜਾਂ ਕੇਂਦਰੀ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦੇ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ?

COVID-19 ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਤੱਕ ਇਹਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ:

- ਛੂਤ ਵਾਲੇ ਰੋਗੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਨੇੜਲਾ ਸੰਪਰਕ (ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਤੋਂ 48 ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਸਮੇਤ)
- ਛੂਤ ਵਾਲੇ ਰੋਗੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਖੰਘ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਦੀਆਂ ਬਰੀਕ ਬੂੰਦਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ
- ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਤਲਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣਾ (ਜਿਵੇਂ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਦੇ ਮੁੱਠੇ ਜਾਂ ਮੇਜ਼) ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਉਪਰ ਛੂਤ ਵਾਲੇ ਰੋਗੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਬਰੀਕ ਬੂੰਦਾਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਜਾਂ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣਾ

ਕਿਉਂਕਿ COVID-19 ਇਕ ਨਵੀਂ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਸਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਤੀਰੱਖਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਫੈਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

COVIDSafe ਐਪ ਕਿਸ ਵਾਸਤੇ ਹੈ??

COVIDSafe ਐਪ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਦੇ COVID-19 ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਕੰਮ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਪਰਕੋਪ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਲੱਭਣ ਅਤੇ ਕਾਬੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਭਰੋਸੇ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸਰਕਾਰਾਂ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਘਟਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। COVIDSafe ਐਪ ਹੀ ਇਕੱਲੀ ਸੰਪਰਕ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੀ ਐਪ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਹੈ।

ਨਵੀਂ COVIDSafe ਐਪ ਬਿਲਕੁਲ ਸਵੈ-ਇੱਛਾ ਨਾਲ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ, ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਾਸੀਆਂ ਦੀਆਂ ਜਿੰਦਗੀਆਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਐਪ ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ। ਜਿੰਨ੍ਹੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਾਸੀ COVIDSafe ਐਪ ਨਾਲ ਜੁੜਨਗੇ, ਰਾਜ ਅਤੇ ਕੇਂਦਰੀ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦੇ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ ਉਨ੍ਹੀਂ ਛੇਤੀ ਹੀ ਵਾਇਰਸ ਅਤੇ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ COVID-19 ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ COVIDSafe ਐਪ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਦੀ ਮੌਜੂਦਾ ਹੱਥੀਂ ਕਾਰਵਾਈ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰੇਗੀ ਜੋ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹਨ ਜਿਸ ਨੂੰ COVID-19 ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਲਦੀ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇਗਾ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਾਉਣ ਦੇ ਮੌਕਿਆਂ ਨੂੰ ਘਟਾਏਗਾ।

ਰਾਜ ਅਤੇ ਕੇਂਦਰੀ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦੇ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ ਐਪ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੱਕ ਸਿਰਫ ਉਦੋਂ ਹੀ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਪੌਜ਼ੇਟਿਵ ਆਵੇ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਫੋਨ ਵਿੱਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਅੱਪਲੋਡ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਿਮਤ ਹੋਵੇ। ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ ਐਪ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇਣ ਲਈ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਰਹਿਣ ਜਾਂ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

COVIDSafe ਐਪ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ COVIDSafe ਐਪ ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਨਾਮ, ਮੋਬਾਈਲ ਨੰਬਰ, ਪੋਸਟ ਕੋਡ ਅਤੇ ਉਮਰ ਦੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋਗੇ। ਐਪ ਦੀ ਸਥਾਪਤੀ (ਇੰਸਟਾਲ) ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਪੁਸ਼ਟੀ ਵਾਲਾ ਇਕ SMS ਟੈਕਸਟ ਸੁਨੇਹਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋਗੇ। ਫਿਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਸਿਰਫ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਕ ਨਿਵੇਕਲਾ ਇਨਕਰਿਪਟਡ ਹਵਾਲਾ ਕੋਡ ਤਿਆਰ ਕਰੇਗੀ।

COVIDSafe ਐਪ ਦੂਸਰੇ ਯੰਤਰਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣੇਗੀ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਐਪ ਦੀ ਸਥਾਪਤੀ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਬਲਿਊਟੁੱਥ ਚਾਲੂ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਐਪ ਦੂਸਰੇ ਵਰਤਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਪਛਾਣਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਸੰਪਰਕ ਦੀ ਤਰੀਕ, ਸਮਾਂ, ਦੂਰੀ ਅਤੇ ਮਿਆਦ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਵਰਤਣ ਵਾਲੇ ਦੇ ਹਵਾਲਾ ਕੋਡ ਨੂੰ ਦਰਜ ਕਰਦੀ ਹੈ। COVIDSafe ਐਪ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਹੋਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ COVIDSafe ਐਪ ਨੂੰ ਚਲਦੇ ਰਹਿਣ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦਾ ਕਾਰੋਬਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ COVIDSafe ਐਪ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੈ ਵਰਤਣ ਵਾਲੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸੂਚਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਗੇ।

ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਨਕਰਿਪਟਡ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਇਨਕਰਿਪਟਡ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਤੁਹਾਡੇ ਫੋਨ ਉੱਪਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਇਸ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਲੀ ਸੰਪਰਕ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ 21-ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹਟਦੀ ਰਹੇਗੀ। ਇਹ ਸਮਾਂ COVID-19 ਦੇ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਹੋਣ ਦੀ ਮਿਆਦ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਜੋ ਜਾਂਚ ਦੇ ਲਈ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

COVID-19 ਤੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਕੌਣ ਹੈ?

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ, ਵਾਇਰਸ ਲੱਗਣ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਹਨ:

- ਯਾਤਰੀ ਜੋ ਹਾਲ ਵਿੱਚ ਹੀ ਵਿਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਸਨ
- ਲੋਕ ਜੋ ਕਿਸੇ ਦੇ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਸਨ ਜਿਸ ਦੀ ਪਛਾਣ COVID-19 ਦੇ ਰੋਗ ਵਾਸਤੇ ਹੋਈ ਸੀ
- ਸੁਧਾਰ ਘਰ ਅਤੇ ਜੇਲ੍ਹ ਸਹੂਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਲੋਕ
- ਸਮੂਹਿਕ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਥਾਂਵਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ

ਉਹ ਲੋਕ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦੇ ਵੱਡੇ ਖਤਰੇ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:

- 70 ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਅਤੇ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ
- ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀ ਵਾਲੇ 65 ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਅਤੇ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ
- ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀ ਵਾਲੇ 50 ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਅਤੇ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਮੂਲਵਾਸੀ ਅਤੇ ਟੈਰੈਸ ਸਟਰੇਟ ਟਾਪੂ ਦੇ ਲੋਕ
- ਲੋਕ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ

ਵਿਆਪਕ ਜਨਸੰਖਿਆ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਹੁਣ ਤੱਕ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ COVID-19 ਦੇ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋਏ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦੀ ਦਰ ਘੱਟ ਹੈ।

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਅਨ ਹੈਲਥ ਪਰੋਟੋਕੋਲ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਕਮੇਟੀ (AHPCC) ਨੇ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਭੇਜਣ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵਧੇ ਹੋਏ ਖਤਰੇ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਇਸ ਸਮੇਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਖਤਰੇ ਬਾਰੇ ਸਬੂਤ ਸੀਮਤ ਹਨ।

ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਨੂੰ ਵੇਖੋ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ COVID-19 ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚਾਈਏ

COVID-19 ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। COVID-19 ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਜਿਹੜੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹਨ:

ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ (ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਸਾਫ-ਸਫਾਈ ਦਾ ਅਭਿਆਸ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ:

- ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੋਂ 1.5 ਮੀਟਰ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ੁਕਾਮ ਜਾਂ ਫਲੂ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ
- ਸਰੀਰਕ ਮਿਲਣ ਗਿਲਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਣਾ, ਜੱਫੀਆਂ ਓਤੇ ਚੁੰਮੀ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ
- ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਨਗਦੀ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਾਰਡ ਛੂਹਾਉਣ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ
- ਆਪਣੀਆਂ ਖੰਘਾਂ ਅਤੇ ਛਿੱਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਜਾਂ ਟਿਸੂ ਨਾਲ ਢੱਕਣਾ
- ਵਰਤੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਟਿਸੂਆਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣਾ ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣਾ
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਧੋਵੋ ਇਸ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਟਾਇਲਟ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ
- ਅਲਕੋਹਲ-ਆਧਾਰਿਤ ਹੱਥ ਸਾਫ ਕਰਨ ਵਾਲੇ (ਸੈਨੇਟਾਈਜ਼ਰ) ਵਰਤੋ
- ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਵਾਰ ਵਾਰ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਤਲਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੈਚਾਂ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸਿਆਂ, ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮੇਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਦੇ ਮੁੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ-ਰਹਿਤ ਕਰੋ
- ਵਾਰ ਵਾਰ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨਾਂ, ਚਾਬੀਆਂ, ਬਟੂਏ ਅਤੇ ਕੰਮ ਵਾਲੇ ਪਾਸਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ-ਰਹਿਤ ਕਰੋ
- ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਜਾਂ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰ ਕਰਕੇ ਉਪਲਬਧ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਵਧਾਓ

ਆਪਣੇ ਰਾਜ ਜਾਂ ਕੇਂਦਰੀ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਜਨਤਕ ਇਕੱਠਾਂ ਬਾਰੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

COVIDSafe ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵੱਲ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵੱਧਣਾ

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਨੇ 'ਗਿਣਤੀ ਵਾਲੀ ਟੇਢੀ ਲਕੀਰ' ਨੂੰ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਸਿੱਧਾ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ ਅਤੇ COVID-19 ਦੇ ਨਵੇਂ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਸਾਰੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਇਸ ਵੇਲੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਹੁਣ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਾਲੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣੇ

ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਉਹਨਾਂ ਕੁਝ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ ਸੀ।

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਨੇ 3-ਪੜਾਵੀ ਯੋਜਨਾ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਰਾਜਾਂ ਅਤੇ ਕੇਂਦਰੀ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ COVIDSafe ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵੱਲ ਅੱਗੇ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣ ਲਈ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗੀ। ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਅਧੀਨ ਰਾਜ ਅਤੇ ਕੇਂਦਰੀ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਆਪਣੇ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਹਾਲਾਤਾਂ ਅਤੇ ਸਥਿੱਤੀਆਂ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਇਹਨਾਂ ਪੜਾਵਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚੋਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਮਿਆਂ ਤੇ ਲੰਘਣਗੇ।

ਆਪਣੇ ਰਾਜ ਅਤੇ ਕੇਂਦਰੀ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਰਹੀਆਂ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਬਾਰੇ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ COVID-19 ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਉਪਰੋਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਫਿਰ ਵੀ, ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਪੜਾਵਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਹ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਸਾਫ-ਸਫਾਈ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ।

ਮੈਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਲਵਾਂ?

ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਆਮ ਡਾਕਟਰੀ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ – ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਅਤੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ 1800 020 080 ਉੱਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਾਈਨ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫਤੇ ਦੇ ਸੱਤ ਦਿਨ ਚੱਲਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਨਾ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਅਨੁਵਾਦ ਅਤੇ ਦੇਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ ਨੂੰ 131 450 ਉੱਤੇ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਲਈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆ ਰਹੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਲਾਜ ਲਈ ਆਉਂਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਜਿਹੜੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਦੂਸਰਿਆਂ ਦਾ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਦੱਸ ਦਿਓ ਕਿਉਂਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਦੇ ਸਕਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹਰ ਸਮੇਂ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 1.5 ਮੀਟਰ ਦੂਰ ਰਹੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਖੰਘਾਂ ਅਤੇ ਛਿੱਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਨਾਲ ਢੱਕੋ।

ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ:

- ਆਪਣੇ ਲੱਛਣ
- ਸਫਰ ਦਾ ਕੋਈ ਇਤਿਹਾਸ
- ਹਾਲ ਵਿੱਚ ਹੀ ਤੁਹਾਡਾ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਜਿਸ ਨੂੰ COVID-19 ਹੈ

GP (ਡਾਕਟਰ) ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਾਲੇ ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਕਲੀਨਿਕ

ਤੁਸੀਂ GP (ਡਾਕਟਰ) ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਾਲੇ ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹਰੇਕ ਰਾਜ ਅਤੇ ਕੇਂਦਰੀ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਕਲੀਨਿਕ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ <https://www.health.gov.au/about-us/contact-us/local-state-and-territory-health-departments> ਉੱਤੇ ਜਾਓ।

ਟੈਲੀਹੈਲਥ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਘਰ ਪਹੁੰਚਾਉਣੀਆਂ

ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸਾਂ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ 30 ਸਤੰਬਰ 2020 ਤੱਕ ਫੋਨ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਕਾਨਫਰੰਸ ਰਾਹੀਂ ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਕਾਰਡ ਵਰਤ ਕੇ ਮੁਫਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜਿਸ ਕਿਸੇ ਕੋਲ ਵੀ ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਕਾਰਡ ਹੈ ਉਹ ਟੈਲੀਹੈਲਥ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਯੋਗ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਟੈਲੀਹੈਲਥ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਦਵਾਈ ਦੀ ਪਰਚੀ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਟੈਲੀਹੈਲਥ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕਾਗਜ਼ ਉਪਰ ਦਵਾਈ ਦੀ ਪਰਚੀ ਬਣਾਏਗਾ। ਉਹ ਦਵਾਈ ਦੀ ਸਾਰੀ ਪਰਚੀ ਦੀ ਨਕਲ ਤਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਇਕ ਡਿਜ਼ਿਟਲ ਤਸਵੀਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫੋਟੋ ਜਾਂ ਪੀ ਡੀ ਐਫ) ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਤਰਜੀਹੀ ਦਵਾਈਆਂ ਵੇਚਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਈਮੇਲ, ਟੈਕਸਟ ਜਾਂ ਫੈਕਸ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦਵਾਈ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਭੇਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਕਾਗਜ਼ੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਪਰਚੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਭੇਜ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇੱਥੇ ਜਾ ਕੇ ਹੋਰ ਪਤਾ ਕਰੋ:

<https://www.health.gov.au/resources/publications/covid-19-national-health-plan-prescriptions-via-telehealth-a-guide-for-patients>

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ

ਅਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਕਿਵੇਂ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਉਸ ਨੂੰ ਬਦਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਕਈ ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹੇਗੀ, ਅਤੇ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਵੀ ਯਾਦ ਰੱਖੀਏ।

ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ, ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨਾਲ ਫੋਨ ਜਾਂ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਰਾਹੀਂ ਜੁੜੋ ਰਹੋ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰਨਾ ਵੀ ਠੀਕ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ, ਉਦਾਸ, ਥੱਕੇ ਹੋਏ, ਉਤਾਵਲੇ ਜਾਂ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਾਣੋ ਕਿ ਇਹ ਆਮ ਹੈ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣ ਤੋਂ ਕਦੇ ਵੀ ਨਾ ਡਰੋ।

ਇਹਨਾਂ ਵਾਸਤੇ www.headtohealth.gov.au ਉੱਤੇ ਜਾਓ:

- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਐਨਲਾਈਨ ਅਤੇ ਫੋਨ ਉਪਰ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਲਿੰਕਾਂ ਲਈ
- ਵਸੀਲੇ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ

ਮੈਂ COVID-19 ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਿਵੇਂ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਜਿਸ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਖੁਦ ਪੇਸ਼ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਬੁਖਾਰ, ਖੰਘ ਅਤੇ ਖਰਾਬ ਗਲਾ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਸਿਰਫ ਹਲਕੇ ਹੀ ਹੋਣ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ।

COVID-19 ਦੇ ਵਾਸਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਜਿੰਨ੍ਹੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਣ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਾਕੀਆਂ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਇਹ COVID-19 ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਜਨਤਾ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਵਸੀਲਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿੱਥੇ ਅਤੇ ਪਹਿਲ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਭੇਜਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ।

ਰਾਜਾਂ ਅਤੇ ਕੇਂਦਰੀ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਜਾਂਚ ਦੇ ਆਪਣੇ ਮਾਪ ਦੰਡ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਸੋ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗਾਂ ਕੋਲੋਂ ਪਤਾ ਕਰੋ।

ਜਾਂਚ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ

ਜਾਂਚ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਦਿਨ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣ ਹਨ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਜਾਣ ਲਈ ਠੀਕ ਹੋ ਜਦੋਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜਾਂਚ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਰਹੋ
- ਚੰਗੀ ਸਾਫ-ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਬਚਾਓ

COVID-19 ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਇਸ ਸਮੇਂ COVID-19 ਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਜਾਂ ਟੀਕਾਕਰਣ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਡਾਕਟਰੀ ਸੰਭਾਲ ਬਹੁਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਸਿਰਫ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੀਆਂ ਛੂਤਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਵਾਇਰਸਾਂ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੁਝ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਸੁਝਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਹਾਈਡਰੋਕਸੀਕਲੋਰੋਕੁਈਨ ਸਮੇਤ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ COVID-19 ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। COVID-19 ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਥਰੈਪਿਊਟਿਕ ਗੁਡਜ਼ ਐਡਮਿਨਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ (TGA) ਦੁਆਰਾ ਕਿਸੇ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਹਾਈਡਰੋਕਸੀਕਲੋਰੋਕੁਈਨ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਨਣ ਲਈ TGA ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ

<https://www.tga.gov.au/alert/new-restrictions-prescribing-hydroxychloroquine-covid-19> ਉੱਤੇ ਜਾਓ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

www.health.gov.au ਉੱਤੇ ਜਾਓ

[COVID-19 ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੇ ਜਾਂਦੇ ਆਮ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਲੱਭੋ](#)।

ਸਾਡੇ [COVID-19 ਦੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਸੀਲਿਆਂ](#) ਅਤੇ [COVID-19 ਦੇ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤੇ ਵਸੀਲਿਆਂ](#) ਉੱਤੇ ਜਾਓ

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ COVID-19 ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਕੀ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ, www.australia.gov.au ਉੱਤੇ ਜਾਓ