



ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਛੇ ਕਦਮ

ਸਾਰੇ ਛੇ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ

1. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਲਾਜ਼ਮੀ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਕਿੰਨੇ ਵੀ ਹਲਕੇ ਹੋਣ। ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਕਲੀਨਿਕ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਵੋ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸ ਦਿਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਹੋ। COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਜੁਕਾਮ ਜਾਂ ਫਲੂ ਵਰਗੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਬੁਖਾਰ
- ਖੰਘ
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਔਖਿਆਈ
- ਖਰਾਬ ਗਲਾ
- ਸਿਰ ਪੀੜ
- ਸੁੰਘਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਘਟਣਾ
- ਸੁਆਦ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਘਟਣਾ
- ਵਗਦਾ ਨੱਕ
- ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਪੀੜ
- ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਦਰਦ
- ਦਸਤ
- ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ/ਉਲਟੀਆਂ
- ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣਾ

2. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ ਜੋ ਬਿਮਾਰ ਹਨ?

ਤੁਸੀਂ ਲਾਜ਼ਮੀ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ਜੇਕਰ, ਪਿਛਲੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕੀਤਾ ਹੈ:

- COVID-19 ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਕਿਸੇ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਸੀ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਚਿੱਤ PPE ਨਹੀਂ ਪਹਿਨੀ ਹੋਈ ਸੀ ਜਾਂ
- ਵਿਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਵਾਪਸ ਆਏ ਸੀ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਜਾਂ ਵੱਖਰੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਮੈਨੇਜਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਕੰਮ ਉੱਤੇ ਨਾ ਜਾਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਹਲਕੇ ਹੀ ਹੋਣ, ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸ ਦਿਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਾਲੀ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਹੋ।

3. ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਫਲੂ ਟੀਕਾਕਰਣ ਹੁਣ ਤੱਕ ਪੂਰਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਸੰਭਾਲ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਲੂ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਟੀਕਾਕਰਣ ਲਾਜ਼ਮੀ ਲਗਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ 2020 ਦਾ ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਲਈ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

4. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਂਦੇ ਹਨ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਗੰਦੇ ਵਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ

ਅਲਕੋਹਲ ਆਧਾਰਿਤ ਹੱਥਾਂ ਵਾਲੇ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
- ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਹਰ ਵਾਰੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਸੰਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ
- ਸੰਭਾਵਿਤ ਦੂਸ਼ਿਤ ਤਲਾਂ ਜਾਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
- ਸਾਰੇ ਦਿਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਨਿਯਮਤ ਵਕਫਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

5. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ COVID-19 ਵਾਲੀ ਸਿਖਲਾਈ ਪੂਰੀ ਕੀਤੀ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਬਣਾਏ ਗਏ ਸਿਖਲਾਈ ਮਡਿਊਲ ਐਨਲਾਈਨ ਮੁਫਤ ਉਪਲਬਧ ਹਨ:

- COVID-19 ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ
- ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਓ
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ

ਤੁਸੀਂ ਸਿਖਲਾਈ ਮਡਿਊਲਾਂ ਨੂੰ ਐਨਲਾਈਨ <https://covid-19training.gov.au> ਇੱਥੇ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਛੂਤ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਅਤੇ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੇ ਕਦਮਾਂ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਕਾਇਦਾ ਦੇਬਾਰਾ ਯਾਦ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੀ ਸਿਖਲਾਈ ਵੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

6. ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ PPE ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਵਰਤਣਾ ਹੈ?

ਨਿੱਜੀ ਬਚਾਅ ਦੇ ਉਪਕਰਣ (PPE) ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

PPE ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰਾਜ ਅਤੇ ਕੇਂਦਰੀ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

PPE ਉਦੋਂ ਪਹਿਨਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ:

- COVID-19 ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋਏ ਜਾਂ ਸ਼ੱਕੀ ਮਾਮਲੇ ਵਾਲੇ ਦੀ
- ਜੇ ਕਿ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਰਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕਮਰੇ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ PPE ਨੂੰ ਪਹਿਨੋ। ਜੇ ਬੇਯਕੀਨੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਮੈਨੇਜਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

health.gov.au ਉੱਤੇ COVID-19 ਵਸੀਲਿਆਂ ਦੇ ਅਧੀਨ PPE ਵੀਡੀਓ ਨੂੰ ਵੇਖੋ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ PPE ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ।