



# ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ੀਟ

Coronavirus  
(COVID-19)

## ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨੀ ਠੀਕ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਪਹਿਲ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਫੇਰੀ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਸੰਭਾਲ ਵਾਲੇ ਕਾਮੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਾਰੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਉਪਾਅ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ।

ਇਸ ਵਿੱਚ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੇ ਮੁੱਖ ਮੈਡੀਕਲ ਅਫਸਰ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੇ ਆਦੇਸ਼ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਕਿ ਬਚਾਅ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਣ ਕਦੋਂ ਵਰਤਣੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਾਲਾ ਸਮਾਨ ਪਹਿਨਣਾ ਪਵੇਗਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮਾਸਕ, ਦਸਤਾਨੇ, ਗਾਊਨ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਚਸਮਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਸੰਭਾਲ ਵਾਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਮੇ ਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਬਚਾਅ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਣ ਪਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜੇਕਰ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਪਛਾਣ COVID-19 ਦੇ ਰੋਗੀ ਵਜੋਂ ਹੋਈ ਹੈ
- ਸ਼ੱਕ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਵਿਖਾ ਰਹੇ ਹੋ

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਸੰਭਾਲ ਵਾਲੇ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਵਿਖਾ ਰਹੇ ਕਿਸੇ ਕਾਮੇ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਕਾਮਿਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

COVID-19 ਕੇਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਸੰਭਾਲ ਵਾਲੇ ਕਾਮੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਡਾਕਟਰੀ ਆਦੇਸ਼ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

## ਅਗਲੇਰੀ ਸਲਾਹ

COVID-19 ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ ਨੂੰ **1800 020 080** ਉੱਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ [health.gov.au](http://health.gov.au) ਉੱਤੇ ਜਾਓ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਮਾਈ ਏਜ਼ਡ ਕੇਅਰ ਨੂੰ **1800 200 422** ਉੱਤੇ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।



ਆਪਣੀ ਸੰਭਾਲ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਾਂ ਸੰਭਾਲਕਰਤਾ ਬਾਰੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

## ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਬਚਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ

ਚੰਗੀ ਸਾਫ-ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲਦੇ ਜੁਲਦੇ ਸਮੇਂ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਰੱਖਿਆਵਾਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਆਪਣੀ ਖੰਘ ਅਤੇ ਛਿੱਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਜਾਂ ਟਿਸ਼ੂ ਨਾਲ ਢੱਕਣਾ
- ਵਰਤੇ ਗਏ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣਾ
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਣਾ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਟਾਇਲਟ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਜਾਂ ਦੂਸਰੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾਵਾਂ ਉੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ
- ਜਿੱਥੇ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ, ਅਲਕੋਹਲ ਆਧਾਰਿਤ ਹੱਥ ਸਾਫ ਕਰਨ ਵਾਲੇ (60% ਅਲਕੋਹਲ) ਵਰਤਣਾ
- ਵਾਰ ਵਾਰ ਵਰਤੇ ਗਏ ਤਲਾਂ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ-ਰਹਿਤ ਕਰਨਾ
- ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ, ਸਿਵਾਏ ਇਸ ਦੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਜਾਂ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ
- ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਫਰ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਵਿਚਾਰੋ ਕਿ ਦਵਾਈਆਂ ਵੇਚਣ ਵਾਲਾ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਘਰ ਪਹੁੰਚਾ ਦੇਵੇ
- ਆਪਣਾ ਲੂਣ ਤੇਲ ਦਾ ਸਮਾਨ ਅਤੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਘਰ ਮੰਗਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰੋ
- ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕੇ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ - 1.5 ਮੀਟਰ - 2 ਬਾਹਵਾਂ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ

## ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਨਿਯਮਤ ਘਰੇਲੂ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ।

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਨਾਲ ਨਿਯਮਤ ਸੰਪਰਕ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਿਸੀ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾਤੁਰ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੋਨ ਦੇ ਉਪਰ ਸੰਭਾਲ ਜਾਂ ਟੈਲੀ-ਕਾਨਫਰੰਸ ਰਾਹੀਂ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਆਹਮੇ ਸਾਹਮਣੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਅਜੇ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

