



## ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ:

# COVID-19 ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਜਾਨਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

17/09/2020

## COVID-19 ਕੀ ਹੈ

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਵਾਇਰਸਾਂ ਦਾ ਇਕ ਵੱਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਹੈ ਜੋ ਸਾਹ ਵਾਲੀ ਛੂਤ ਦੀਆਂ ਲਾਗਾਂ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਆਮ ਜੁਕਾਮ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

COVID-19 ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਇਕ ਨਵੀਂ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਦਸੰਬਰ 2019 ਵਿੱਚ ਚੀਨ ਦੇ ਵੁਹਾਨ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ।

## COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ

COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਲਕੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਤੀਬਰ ਨਿਮੋਨੀਆ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਜਲਦੀ ਅਤੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣਗੇ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਬੁਖਾਰ
- ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਲੱਛਣ
- ਖੰਘਣਾ
- ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਔਖਿਆਈ

ਹੋਰ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਨੱਕ ਦਾ ਵਗਣਾ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਜਾਂ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ, ਦਸਤ, ਉਲਟੀ ਆਉਣਾ, ਸੁੰਘਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਕਮੀ, ਸਵਾਦ ਦੀ ਬਦਲੀ ਹੋਈ ਭਾਵਨਾ, ਭੁੱਖ ਦੀ ਕਮੀ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ।

## ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ

COVID-19 ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਤੱਕ ਇਸ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ:

- ਕਿਸੇ ਛੂਤ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ (ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ 48 ਘੰਟੇ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ)
- ਕਿਸੇ ਲਾਗ ਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਖੰਘ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਤੋਂ ਬੂੰਦਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਹੋਣ ਕਰਕੇ
- ਉਹ ਵਸਤੂਆਂ ਜਾਂ ਤਲਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣਾ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਮੁੱਠੇ ਜਾਂ ਮੇਜ਼) ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਉਪਰ ਕਿਸੇ ਲਾਗ ਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਜਾਂ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣਾ

ਕਿਉਂਕਿ COVID-19 ਇਕ ਨਵੀਂ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਸਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੀ ਕੋਈ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਵਿਆਪਕ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## COVID-19 ਵਾਸਤੇ ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਟੈਸਟ ਕਿਵੇਂ ਕਰਵਾਵਾਂ?

COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੇਵਲ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣ ਹੀ ਹੋਣ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ:

- ਹੈਲਥਡਾਇਰੈਕਟ ਲੱਛਣ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸਲਾਹ ਵਾਸਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ ਨੂੰ 1800 020 080 ਉੱਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਬੋਲ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ 131 450 ਉੱਤੇ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਅਨੁਵਾਦ ਅਤੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਮੁਫਤ COVID-19 ਸਾਹ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਾਲੇ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿਖੇ ਜਾਓ (ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਲੀਨਿਕ)
- ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹ ਟੈਸਟ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਗੇ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਫੀਸ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ

COVID-19 ਸਾਹ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਸਬੰਧੀ ਕਲੀਨਿਕ ਦੇਸ਼ ਭਰ ਵਿੱਚ ਸਥਿੱਤ ਸਮਰਪਿਤ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ ਹਨ, ਜੋ ਸਾਹ ਦੀ ਲਾਗ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਉੱਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣਾ ਸਭ ਤੋਂ [ਨੇੜੇ COVID-19 ਸਾਹ ਸਬੰਧੀ ਕਲੀਨਿਕ](#) ਲੱਭੋ।

## ਟੈਸਟ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ

ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਨੂੰ ਕੁਝ ਦਿਨ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਟੀਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਸੀ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਘਰ ਜਾਣ ਅਤੇ ਉੱਥੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਜਾਂ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਕੋਈ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਨਤੀਜਾ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਦਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ – ਜੇ ਵੀ ਲੰਬਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕੁਆਰਨਟੀਨ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਯਾਤਰੀ ਹੋ ਜਾਂ COVID-19 ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਾਰਣ ਕਰਕੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁਆਰਨਟੀਨ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਆਰਨਟੀਨ ਦੀ ਮਿਆਦ ਦੇ ਅੰਤ ਤੱਕ (14 ਦਿਨਾਂ) ਤੱਕ ਕੁਆਰਨਟੀਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵੀ ਹੋਵੇ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪੌਜ਼ੇਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਟੀ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਘਰ, ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਹੋਰ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਵਿੱਚ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

## COVID-19 ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਵਰਤਮਾਨ ਸਮੇਂ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਇਲਾਜ ਜਾਂ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ COVID-19 ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਰੋਕਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਇਲਾਜ ਹਨ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ COVID-19 ਤੋਂ ਮੁੜ-ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸੰਭਾਵੀ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਅਤੇ ਇਲਾਜਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਲਈ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵ ਭਰ ਵਿੱਚ ਖੋਜ ਜਾਰੀ ਹੈ।

## COVID-19 ਤੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਕੌਣ ਹੈ?

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

- ਉਹ ਯਾਤਰੀ ਜੋ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਵਿਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਗਏ ਹਨ
- ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੇ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ COVID-19 ਵਜੋਂ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ
- ਸੁਧਾਰ ਅਤੇ ਨਜ਼ਰਬੰਦੀ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਵਿੱਚਲੇ ਲੋਕ
- ਸਮੂਹਿਕ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਇਮਾਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਲੋਕ

ਉਹ ਲੋਕ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:

- 70 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ
- ਉਹ ਲੋਕ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਇਲਾਜਾਂ ਕਰਕੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਗਈਆਂ ਹਨ
- ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:
  - ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ
  - ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ
  - ਗੁਰਦੇ ਦਾ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣਾ
  - ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ
  - ਗੰਭੀਰ ਮੇਟਾਪਾ
  - ਜਿਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ

ਇਹ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਵਾਲੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸੂਚੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜੋ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਖਤਰੇ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋ।

ਵਿਆਪਕ ਆਬਾਦੀ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ, ਇੱਥੇ ਹੁਣ ਤੱਕ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੇ COVID-19 ਮਾਮਲਿਆਂ ਦੀ ਦਰ ਘੱਟ ਹੀ ਰਹੀ ਹੈ।

ਇਸ ਸਮੇਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਖਤਰੇ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਸੀਮਤ ਸਬੂਤ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।

## COVID-19 ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ

COVID-19 ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। COVID-19 ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਤਰਾ ਹੈ।

- ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੋਂ 1.5 ਮੀਟਰ ਦੂਰ ਰਹੋ
- ਸਰੀਰਕ ਮਿਲਣੀਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਣਾ, ਜੱਫੀਆਂ ਪਾਉਣਾ ਅਤੇ ਚੁੰਮਣਾ
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੁਕਾਮ ਜਾਂ ਫਲੂ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ, ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਹਲਕੇ ਵੀ ਹੋਣ
- ਆਪਣੀ ਖੰਘ ਅਤੇ ਛਿੱਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਟਿਸ਼ੂ ਨਾਲ ਢੱਕੋ
- ਵਰਤੇ ਗਏ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਪਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਟੋਇਲੈਟ ਜਾਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ
- ਅਲਕੋਹਲ-ਆਧਾਰਿਤ ਹੱਥ ਸਾਫ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਅਕਸਰ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੇ ਤਲਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮੇਜ਼, ਦਫਤਰੀ ਮੇਜ਼ ਅਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਮੁੱਠੇ
- ਅਕਸਰ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ, ਚਾਬੀਆਂ, ਬਟੂਆ ਅਤੇ ਵਰਕ ਪਾਸ
- ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹਣ ਜਾਂ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰ ਕਰਕੇ ਉਪਲਬਧ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰੋ।
- COVIDSafe ਐਪ ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ

ਆਪਣੇ [ਰਾਜ ਜਾਂ ਕੇਂਦਰੀ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦੀਆਂ ਅਥਾਰਟੀਆਂ](#) ਵੱਲੋਂ ਜਨਤਕ ਇਕੱਠਾਂ ਬਾਰੇ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਧਾਰਣ ਡਾਕਟਰੀ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ – ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਜਾਂ ਮੌਜੂਦਾ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

## ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ

[ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ](#)

[ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ COVID-19 ਸਰੋਤ](#)

[ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤੇ COVID-19 ਸਰੋਤ](#)

[ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ](#)

[ਸਿਹਤਡਾਇਰੈਕਟ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਤਾ](#)

ਆਪਣਾ [ਨੇੜੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ COVID-19 ਟੈਸਟਿੰਗ ਕਲੀਨਿਕ](#) ਲੱਭੋ (ਹੈਲਥਡਾਇਰੈਕਟ)

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਵਾਸਤੇ [ਹੈੱਡ ਟੂ ਹੈਲਥ ਵੈੱਬਸਾਈਟ](#)

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ: 1800 020 080, ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਾਈਨ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫਤੇ ਦੇ ਸੱਤੇ ਦਿਨ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਅਨੁਵਾਦ ਅਤੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ: 131 450, ਅਨੁਵਾਦ ਅਤੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ ਲਈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਬੋਲ ਸਕਦੇ ਹੋ।