



ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਾਲੀ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਛੇ ਕਦਮ

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ, ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਵਸਨੀਕਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਕਈ ਵਾਰ ਚੁਣੌਤੀ ਭਰਿਆ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਾਰਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਇਕ ਵੱਡਾ ਫੇਰ ਬਦਲ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਸਾਡੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਤਰਜੀਹ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਜੋ ਉਪਾਅ ਕੀਤੇ ਹਨ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹਨ।

ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੀਏ ਜੋ ਅਸੀਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਾਲੀ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ COVID-19 ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸੰਕੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੀਆਂ, ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਜਾਂ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਇਕੱਠੇ ਹਾਂ।

ਅਗਲੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ health.gov.au ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਉੱਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਨੈਸ਼ਨਲ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ ਨੂੰ 1800 020 080 ਉੱਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਛੇ ਕਦਮ:

1. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੂੰ ਦੱਸੋ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ ਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੂੰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਕਿੰਨੀ ਵੀ ਹਲਕੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਉਹ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸੰਭਵ ਤੌਰ ਤੇ

COVID-19 ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। 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।

COVID-19 ਟੈਸਟਿੰਗ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਸੰਭਾਲ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

2. ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਬਾਕਾਇਦਾ ਧੋਵੋ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਸਨੀਕਾਂ, ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਜਾਂ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਵਾਸਤੇ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਗੰਦੇ ਵਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਲਕੋਹਲ ਆਧਾਰਿਤ ਹੱਥਾਂ ਵਾਲੇ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

3. ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ

COVID-19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਦੇ ਖਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ:

- ਆਪਣੇ ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਮੁਲਾਕਾਤ ਨਾ ਕਰਨ ਆਉਣ ਲਈ ਕਹੋ ਜੇ ਉਹ ਬਿਮਾਰ ਹਨ
- ਆਪਣੇ ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਲਈ ਯਾਦ ਕਰਵਾਓ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉੱਥੇ ਭੇਜੋ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਇਕ ਸਮੇਂ ਤੇ ਕੇਵਲ ਦੋ ਮੁਲਾਕਾਤੀ
- ਆਪਣੇ ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ, ਕਿਸੇ ਬਾਹਰੀ ਖੇਤਰ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਵਿਧਾ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਮਿਲੋ

- ਆਪਣੇ ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਨਾਲ ਭਾਈਚਾਰਕ ਖੇਤਰਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ (ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ - ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਪੇਤੇ-ਪੇਤੀਆਂ/ਦੇਹਤੇ-ਦੇਹਤੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ)
- ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਦਾ COVID-19 ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਪਿਛਲੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ।

4. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਨਿਯਮ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਵਿਧਾ ਉੱਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਰਾਜ ਅਤੇ ਕੇਂਦਰੀ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦਰ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਹਰੇਕ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾ ਦੇ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਯਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਿਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ COVID-19 ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਹਨ ਤਾਂ ਨਿਯਮ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੀ ਬਜ਼ੁਰਗ ਸੰਭਾਲ ਸੁਵਿਧਾ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ:

- ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ COVID-19 ਦੇ ਖਤਰੇ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦਿਓ
- ਇਹ ਵਿਖਾਓ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ 2020 ਦਾ ਫਲੂ ਟੀਕਾ ਲੱਗਾ ਹੋਇਆ ਹੈ
- ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਿਮਤ ਹੋਣਾ।

ਆਪਣੇ ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਗਲਤੀ ਨਾਲ COVID-19 ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਨਾ ਫੈਲਾਅ ਦੇਣ।

5. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿਣਾ ਹੈ ਜੇ ਉਹ ਮਿਲਣ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦੇ?

ਇਕ ਸਮਾਂ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਬਜ਼ੁਰਗ ਸੰਭਾਲ ਸੁਵਿਧਾ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਸਥਾਨਿਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਫੈਲਾਅ ਹੋਇਆ ਸੀ।

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਸਕੋ, ਅਸੀਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਾਲੀ ਸੰਭਾਲ ਦੀਆਂ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਆਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਹਮੇ-ਸਾਹਮਣੇ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਵੀ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਜੁੜੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੀਆਂ ਜਾਂ ਸੁਵਿਧਾ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਵਿਖਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ ਕਿ ਵੀਡੀਓ ਕਾਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿਣਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਵਿਖਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕਿੱਥੇ ਜੁੜ ਸਕਦੇ ਹੋ।

6. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ COVID-19 ਸੰਕਟਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਅਸਥਾਈ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੰਕਟਕਾਲ ਵਾਲੀ ਛੁੱਟੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵਰਤਮਾਨ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਸੰਕਟਕਾਲ ਵਾਲੀ ਸਥਿੱਤੀ ਹੈ। ਸੰਕਟਕਾਲ ਵਾਲੀ ਛੁੱਟੀ 30 ਜੂਨ 2021 ਤੱਕ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੇਂਦਰ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਲੈਣੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਸਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

COVIDSafe ਐਪ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਵੈ-ਇੱਛਤ ਹੈ। ਐਪ ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨਾ ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਿੰਨ੍ਹੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਵਾਸੀ COVIDSafe ਐਪ ਨਾਲ ਜੁੜਦੇ ਹਨ, ਓਨਾਂ ਹੀ ਅਸੀਂ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਰੀ ਸਰਕਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਵਸੀਲਿਆਂ ਅਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਵਾਸਤੇ, www.health.gov.au ਉੱਤੇ ਜਾਓ