



ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਛੇ ਕਦਮ

ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਵਾਸਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਵਾਸੀਆਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ। ਇਸ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ COVID-19 ਦਾ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਉੱਤੇ ਅਨੁਪਾਤ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸਖਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਆਰੇ ਆਪਣੀਆਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ।

ਨਿਤਾਣੇ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਵਾਸੀਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਸਾਡੀ ਸੰਪੂਰਨ ਤਰਜੀਹ ਹੈ।

ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਤੋਂ ਬਜ਼ੁਰਗ ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਵਾਸੀਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।

health.gov.au ਵੈਬਸਾਈਟ ਉੱਤੇ “ਵਸੀਲਿਆਂ ਦੇ ਸੈਕਸ਼ਨ” ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੋਰ ਅਗਲੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਸੰਭਾਲ ਵਾਲੇ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿੱਚ ਫੇਰੀ ਪਾਉਣ ਲਈ ਉਦਯੋਗ ਦੇ ਕੋਡ ਨੂੰ <https://www.cota.org.au/policy/aged-care-reform/agedcarevisitors/> ਉੱਤੇ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਵੀ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।

ਸਾਨੂੰ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੇ ਚਾਰਟਰ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਚਾਰਟਰ ਨੂੰ <https://www.health.gov.au/news/charter-of-aged-care-rights> ਉੱਤੇ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।

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 ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਮਿਲਣ ਨਾ ਜਾਓ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਲਾਜ਼ਮੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਕਿੰਨੇ ਵੀ ਹਲਕੇ ਹੋਣ। 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 ਤੁਹਾਡਾ ਫਲੂ ਟੀਕਾਕਰਣ ਹੁਣ ਤੱਕ ਪੂਰਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਸੰਭਾਲ ਕੇਂਦਰ ਵਿਖੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ ਤੇ ਫਲੂ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਟੀਕਾਕਰਣ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ ਤੇ ਹੁਣ ਤੱਕ ਦੇ ਫਲੂ ਟੀਕਾਕਰਣ ਦੇ ਸਬੂਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਵਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਟੀਕਾਕਰਣ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ ਤੇ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਡਾਕਟਰੀ ਛੋਟ ਦਾ ਸਬੂਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਜ਼ੁਰਗ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੇਸਤਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਕਾਕਰਣ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

3. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਆਪਣੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਭਵ ਹੱਦ ਤੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ?

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

- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਆਧਾਰਿਤ ਹੱਥਾਂ ਵਾਲੇ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਨੂੰ ਵਰਤੋ:
 - » ਤੁਹਾਡੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਅਤੇ ਅੰਤ ਉੱਤੇ
 - » ਕਿਸੇ ਵਸਨੀਕ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ
 - » ਸਾਰੇ ਦਿਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਬਕਾਇਦਾ ਵਕਫਿਆਂ ਤੇ
- ਸਬੂਤ ਦਿਖਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਨੂੰ 2020 ਦਾ ਫਲੂ ਵਾਲਾ ਟੀਕਾ ਲੱਗਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ
- ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਟਿਸ਼ੂ ਵਿੱਚ ਖੰਘੋ ਜਾਂ ਛਿੱਕੋ, ਵਰਤੇ ਗਏ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਪਾਓ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ
- ਪ੍ਰਤੀ ਵਸਨੀਕ ਇਕ ਸਮੇਂ ਉੱਤੇ ਦੋ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਮੁਲਾਕਾਤੀ ਨਹੀਂ
- ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ, ਕਿਸੇ ਬਾਹਰੀ ਖੇਤਰ, ਜਾਂ ਕੇਂਦਰ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਮਿਲੋ
- ਭਾਈਚਾਰਕ ਖੇਤਰਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ

ਜੇ ਪਿਛਲੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮੁਲਾਕਾਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ:

- ਵਿਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਵਾਪਸ ਆਏ ਸੀ ਜਾਂ
- COVID-19 ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਕਿਸੇ ਦੇ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਸੀ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਜਾਂ ਵੱਖਰੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਸਾਰੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਾਲੇ ਸੰਭਾਲ ਕੇਂਦਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਵੀਨਤਮ ਸੰਪਰਕ ਵਿਸਥਾਰ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

4. ਕੀ ਬੱਚੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨ ਆਉਂਦੇ ਹਨ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਕੀ RACF ਵਿਖੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਚੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਜਾਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਗਿਆ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਅਤੇ ਸਾਫ-ਸਫਾਈ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

5. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਆਰੇ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਹਰੇਕ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਨਿਯਮਾਂ ਬਾਰੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਵੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ:

- ਆਪਣੇ COVID-19 ਦੇ ਖਤਰੇ ਦੀ ਛਾਣਬੀਣ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਜਵਾਬ ਦਿਓ
- 2020 ਫਲੂ ਦੇ ਟੀਕਕਰਣ ਦੇ ਸਬੂਤ ਦਿਖਾਓ
- ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਵਾਲੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰਾਜ ਜਾਂ ਕੇਂਦਰੀ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਵੀ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਲੋੜਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਜਨਤਾ ਵਾਸਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

6. ਜੇ ਪਹੁੰਚ ਸੀਮਤ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਹੈ?

ਕਈ ਵਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਸਥਾਨਿਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਦਾ ਕੋਈ ਫੈਲਾਅ ਹੋਇਆ ਸੀ।

ਅਸੀਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾਆਂ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮਿਲਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਜੇ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੇਸ਼ਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੀਅ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

- ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਕਾਲਤੀ ਨੈਟਵਰਕ (OPAN) ਨੂੰ 1800 700 600 ਉੱਤੇ, ਜਾਂ
- ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ www.opan.com.au ਉੱਤੇ ਜਾਓ।

OPAN ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਨਾਲ ਰਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੇਵਾ ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਹੈ। ਦੂਸਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਏਜਡ ਕੇਅਰ ਕੁਆਲਿਟੀ ਐਂਡ ਸੇਫਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨ (ACQSC) ਨਾਲ 1800 951 822 ਉੱਤੇ ਜਾਂ agedcarequality.gov.au ਉੱਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਕਿਸੇ ਦੇਸ਼ਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗ ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਵਾਸੀਆਂ ਵਾਸਤੇ COVID-19 ਦੀ ਮੁਫਤ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ ਨੂੰ 1800 171 866 ਉੱਤੇ ਫੋਨ 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 ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਦੇ ਸਮੇਤ ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰੇ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਾਸੀਆਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਿੰਨ੍ਹੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਾਸੀ COVIDSafe ਐਪ ਨਾਲ ਜੁੜਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਅਸੀਂ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਸਾਰੀ ਸਰਕਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਵਸੀਲਿਆਂ ਅਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਵਾਸਤੇ, www.health.gov.au ਉੱਤੇ ਜਾਓ