


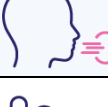




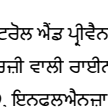




## ਕੋਵਿਡ-19: ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ

ਲੱਛਣ	ਕੋਵਿਡ-19	ਜੁਕਾਮ	ਫਲੂ	ਐਲਰਜੀਆਂ
	ਹਲਕੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਤੀਬਰ ਲੱਛਣਾਂ ਤੱਕ	ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣਾ	ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਚਾਨਕ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣਾ	ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਚਾਨਕ ਜਾਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣਾ
ਬੁਖਾਰ 	ਆਮ	ਦੁਰਲੱਭ	ਆਮ	ਨਹੀਂ
ਖੰਘ 	ਆਮ	ਆਮ	ਆਮ	ਆਮ (ਦਮਾ)
ਗਲਾ ਖਰਾਬ 	ਕਦੇ-ਕਦੇ	ਆਮ	ਕਦੇ-ਕਦੇ	ਕਦੇ-ਕਦੇ (ਗਲੇ ਅਤੇ ਤਾਲੂਏ ਵਿੱਚ ਖਾਰਿਸ)
ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ 	ਕਦੇ-ਕਦੇ	ਨਹੀਂ	ਨਹੀਂ	ਆਮ (ਦਮਾ)
ਥਕਾਵਟ 	ਕਦੇ-ਕਦੇ	ਕਦੇ-ਕਦੇ	ਆਮ	ਕਦੇ-ਕਦੇ
ਪੀੜਾਂ ਅਤੇ ਦਰਦ 	ਕਦੇ-ਕਦੇ	ਨਹੀਂ	ਆਮ	ਨਹੀਂ
ਸਿਰ ਪੀੜਾਂ 	ਕਦੇ-ਕਦੇ	ਆਮ	ਆਮ	ਕਦੇ-ਕਦੇ
ਨੱਕ ਵਗਣਾ ਜਾਂ ਬੰਦ ਹੋਣਾ 	ਕਦੇ-ਕਦੇ	ਆਮ	ਕਦੇ-ਕਦੇ	ਆਮ
ਦਸਤ 	ਦੁਰਲੱਭ	ਨਹੀਂ	ਕਦੇ-ਕਦੇ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ	ਨਹੀਂ
ਛਿੱਕਣਾ 	ਨਹੀਂ	ਆਮ	ਨਹੀਂ	ਆਮ

WHO, US ਸੈਂਟਰਜ਼ ਫਾਰ ਡਿਜੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ ਐਂਡ ਪ੍ਰੀਵੈਨਸ਼ਨ, ਅਮੈਰਿਕਨ ਅਕੈਡਮੀ ਆਫ ਐਲਰਜੀ, ਦਮਾ ਅਤੇ ਇਮਿਊਨੋਲੋਜੀ ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਸਮੱਗਰੀ ਤੋਂ ਲਿਆ ਗਿਆ। ਸਾਹ ਸਬੰਧੀ ਐਲਰਜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀ ਰਾਈਨਾਈਟਿਸ (ਘਾਹੀਬੁਖਾਰ) ਅਤੇ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲਾ ਦਮਾ। ਘਾਹੀਬੁਖਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਨੱਕ ਵਿੱਚ ਖਾਰਿਸ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾਰਿਸ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਵਗਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਕੋਵਿਡ-19, ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਅਤੇ ਜੁਕਾਮ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਲੱਭਣਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਲਾਗ ਹੈ ਜਾਂ ਦਮੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਲੱਛਣ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਬੁਖਾਰ, ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਖੰਘ ਜਾਂ ਨੱਕ ਵਗਣਾ) ਤਾਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਨਾ ਜਾਓ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਡਾਕਟਰੀ ਚੈੱਕ-ਅੱਪ ਕਰਾਓ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟਿੰਗ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਕੰਮ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕੋਈ ਮੈਡੀਕਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਇਜ਼ਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਦੀ ਐਲਰਜੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀ ਰਾਈਨਾਈਟਿਸ (ਘਾਹੀ ਬੁਖਾਰ) ਅਤੇ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲਾ ਦਮਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘਰੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ 'ਤੇ ਹੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਅਚਾਨਕ ਹਨ, ਜਾਂ ਆਮ ਵਾਂਗੂੰ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਬਦਤਰ ਜਾਪਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਆਮ ਇਲਾਜ ਦਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (ਕੋਵਿਡ-19) ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [health.gov.au](http://health.gov.au) 'ਤੇ ਜਾਓ।  
[www.health.gov.au/resources/translated](http://www.health.gov.au/resources/translated) 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਅਨੁਵਾਦ ਅਤੇ ਦੋਭਾਸ਼ੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ 131 450 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ