



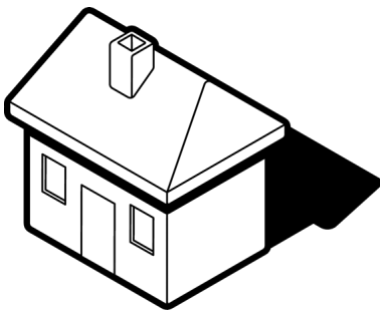
ਜੇ Coronavirus (COVID-19) ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂਚ ਪੋਜ਼ਿਟਿਵ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਪੰਜਾਬੀ

ਤੁਹਾਡੀ Coronavirus (COVID-19) ਦੀ ਜਾਂਚ ਪੋਜ਼ਿਟਿਵ ਆਈ ਹੈ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ Department of Health and Human Services (DHHS) ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਨਾ ਦੱਸੇ ਕਿ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਰਹਿਣ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਸ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਕਾਨੂੰਨ ਦੁਆਰਾ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੀ ਹੋਟਲਾਈਨ 1800 675 398 (24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਸੱਤ ਦਿਨ) ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 131 450 ਉੱਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।



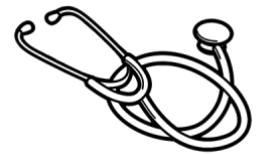
ਤੁਸੀਂ ਲਾਜ਼ਮੀ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ



ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਖੰਘ ਤੇ ਛਿੱਕਾ ਨੂੰ ਢੱਕੋ



ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਰਹੋ



ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਹੋਟਲਾਈਨ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ

ਮੈਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੀ Coronavirus (COVID-19) ਦੀ ਜਾਂਚ ਪੋਜ਼ਿਟਿਵ ਆਈ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਲਾਜ਼ਮੀ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਰਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇੱਥੇ ਵੱਡਾ ਮੌਕਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਛੂਤ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਰਹਿਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸੰਭਾਲ ਜਾਂ ਸੰਕਟ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਜਾਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ। ਜੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਰਹਿਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ Coronavirus (COVID-19) ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਰੋਲੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਕਿੱਥੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਬਿਨਾਂ ਕਿਤੇ ਰਾਹ ਵਿੱਚ ਰੁਕਿਆਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਉੱਤੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਪਹੁੰਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਰਹੋਗੇ।

ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ ਘਰ ਹੈ, ਪਰ DHHS ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੀ ਢੁੱਕਵੀਂ ਜਗ੍ਹਾ ਉੱਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਰਹਿੰਦੇ ਸਮੇਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਮੈਨੂੰ ਕਿਸ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਪੇਂਜਿਟਿਵ ਜਾਂਚ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਦੱਸੇ ਜਾਣ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕਾਂ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਕ 'ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ' ਦਾ ਮਤਲਬ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਨੇੜੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਮਾਜਿਕ ਇਕੱਠ ਵਿੱਚ ਸਨ।

ਜਿਹੜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਤੁਰੰਤ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਵੱਡੀ ਸੰਭਵਾਨਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ Coronavirus (COVID-19) ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਪੇਂਜਿਟਿਵ ਜਾਂਚ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

DHHS ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਟੀਮ ਤੋਂ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੇਗਾ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਪਰਕ ਹੋਇਆ ਸੀ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਣ। ਉਹ ਨੋਟ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੌਣ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬਾਕਾਇਦਾ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਦੂਸਰੇ ਸਵਾਲ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰੀ ਝੰਡੀ ਨਹੀਂ ਦੇ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿਣਾ ਹੈ

Coronavirus (COVID-19) ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਛੂਤ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸੰਭਾਲ ਜਾਂ ਸੰਕਟ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਜਾਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਵਿੱਚੋਂ ਲਾਜ਼ਮੀ ਬਾਹਰ ਨਾ ਜਾਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ।

- ਵੱਖਰੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲੋਂ ਵੱਖਰਾ ਕਰ ਲਵੋ। ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਨੂੰ ਬੰਦ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਰੱਖੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲੋਂ ਲਾਜ਼ਮੀ 1.5 ਮੀਟਰ ਦੂਰ ਰਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇਕੋ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋ ਤਾਂ ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ (ਇਕ ਵਾਰੀ ਪਾਉਣ ਵਾਲਾ)।
- ਬਾਹਰੋਂ ਆਏ ਪ੍ਰਾਹੁਣਿਆਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਫੇਰੀ ਨਾ ਪਾਉਣ ਦਿਓ।
- ਜੇ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ, ਇਕ ਵੱਖਰਾ ਗੁਸਲਖਾਨਾ ਵਰਤੋ।
- ਆਪਣੇ ਗਲਾਸ, ਕੱਪ ਪਲੇਟਾਂ ਅਤੇ ਭਾਂਡੇ ਬਾਕੀ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੇ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਬਾਕਾਇਦਾ ਹਰ ਵਾਰੀ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ, ਜਾਂ ਹੱਥਾਂ ਵਾਲਾ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਵਰਤੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 60 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਅਲਕੋਹਲ ਹੋਵੇ।
- ਟਿਸ਼ੂ ਵਿੱਚ ਖੰਘੋ ਅਤੇ ਛਿੱਕੇ ਫਿਰ ਤੁਰੰਤ ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋ ਲਵੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਟਿਸ਼ੂ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਜਾਂ ਬਾਂਹ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਖੰਘੋ ਜਾਂ ਛਿੱਕੋ।
- ਆਪਣਾ ਨੱਕ ਸਾਫ ਕਰਨ, ਖੰਘਣ, ਛਿੱਕਣ ਜਾਂ ਟਾਇਲਟ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ।
- ਘਰੇਲੂ ਤਲਾਂ ਨੂੰ ਬਾਕਾਇਦਾ ਸਾਫ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਉੱਚ ਤਾਪਮਾਨ ਉੱਤੇ ਧੋਵੋ।
- ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਬੈਗ ਲੱਗੇ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟੋ।
- ਗੰਦੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਫੜ੍ਹਦੇ ਸਮੇਂ ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ ਅਤੇ ਸੁੱਟ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਦਸਤਾਨੇ ਪਾਓ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿੱਜੀ ਘਰ ਜਾਂ ਅਪਾਰਟਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਗੀਚੇ ਜਾਂ ਬਾਲਕੋਨੀ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਵਿੱਚ ਏਧਰ ਓਧਰ ਜਾਂਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਦੇਸ਼ਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਦੂਸਰੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਕਰੋ।

ਇਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਪਰ ਇਸ ਦੀ ਥਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਹਰਲੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਉੱਤੇ ਰੱਖ ਦੇਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਬਦਲ ਰਹੇ ਹਨ ਪਰ ਗੰਭੀਰ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਜੇ ਇਹ ਡਾਕਟਰੀ ਸੰਕਟ ਵਾਲੀ ਘੜੀ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਔਖਿਆਈ) ਟਰਿਪਲ ਜ਼ੀਰੋ (000) ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਵਾਸਤੇ ਬੇਨਤੀ ਕਰੋ। ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਦੇ ਅਫਸਰਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸ ਦਿਓ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ Coronavirus (COVID-19) ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਭਲਾਈ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ

- ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਨਾਲ ਟੈਲੀਫੋਨ, ਈਮੇਲ ਜਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੋ।
- ਆਪਣੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤੇ ਨਾਲ ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਝੱਲ ਨਹੀਂ ਪਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

- **Lifeline Australia** <<https://www.lifeline.org.au/>>, ਫੋਨ: 13 11 14
ਇਕ ਸੰਕਟਮਈ ਸਹਿਯੋਗੀ ਸੇਵਾ ਜੋ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ
- **Beyond Blue** <<https://www.beyondblue.org.au/>>, ਫੋਨ: 1300 22 4636
ਉਹ ਇਕੱਲਤਾ ਵਿੱਚਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮਾਹਰ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- **Kids Helpline** <<https://www.kidshelpline.com.au/>>, ਫੋਨ: 1800 551800
ਨੌਜਵਾਨ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਸਲਾਹ ਸੇਵਾ।

ਤੁਸੀਂ Lifeline ਜਾਂ Beyond Blue ਨੂੰ 131 450 ਉੱਤੇ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਦੇਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸੰਕਟਕਾਲ ਰਾਹਤ ਪੈਕੇਜ

ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੰਕਟਕਾਲ ਰਾਹਤ ਪੈਕੇਜਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਕਰਿਆਨੇ ਦਾ ਸਮਾਨ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ [dhhs.vic.gov.au/self-quarantine-coronavirus-covid-19](https://www.dhhs.vic.gov.au/self-quarantine-coronavirus-covid-19) ਉੱਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ Coronavirus (COVID-19) ਹੋਟਲਾਈਨ ਨੂੰ 1800 675 398 ਉੱਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 131 450 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

COVID-19 ਕਰਮਚਾਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਭੁਗਤਾਨ

ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਇਕ ਵਾਰ ਦੇ 1,500 ਡਾਲਰ ਦੇ COVID-19 ਕਰਮਚਾਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਭੁਗਤਾਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ DHHS ਦੁਆਰਾ ਇਕੱਲੇ ਜਾਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ Coronavirus (COVID-19) ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹ ਕਿਸੇ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋਏ ਮਾਮਲੇ ਦੇ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਵਾਲੇ ਹਨ।

DHHS ਸਾਰੇ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋਏ ਮਾਮਲਿਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰੇਗਾ। ਇਸ ਕਾਰਵਾਈ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ, ਭੁਗਤਾਨ ਵਾਸਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਫੋਨ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਭੁਗਤਾਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਦਾ ਸਿਰਫ ਇਹੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਘਰ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਜੀਆਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ Coronavirus (COVID-19) ਵਾਸਤੇ ਹੋਈ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਕਰ ਲਵੋ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਹਨ: ਬੁਖਾਰ, ਠੰਢ ਲੱਗਣੀ ਜਾਂ ਪਸੀਨਾ, ਖੰਘ ਜਾਂ ਖਰਾਬ ਗਲਾ, ਸਾਲ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਔਖਿਆਈ, ਵਗਦਾ ਨੱਕ, ਸੁੰਘਣ ਅਤੇ ਸੁਆਦ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਦਾ ਗੁਆਚ ਜਾਣਾ – ਇਸ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ। ਕੁਝ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਰ ਪੀੜ, ਪੱਠਿਆਂ ਦਾ ਦੁਖਣਾ, ਰੁਕਿਆ ਹੋਇਆ ਨੱਕ, ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ, ਉਲਟੀ ਅਤੇ ਟੱਟੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਵਿਚਾਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਇਕ ਬਿਮਾਰ ਜੀਅ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਇਕ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਰਹੇ।
- ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਨੂੰ ਬੰਦ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਰੱਖੋ।
- ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਰੱਖੋ।
- ਕਮਰੇ ਦੇ ਵਿੱਚ ਵੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ, ਜਾਂ ਹੱਥਾਂ ਵਾਲਾ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਵਰਤੋ।
- ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਕੱਪ ਪਲੇਟਾਂ ਅਤੇ ਭਾਂਡੇ ਬਾਕੀ ਦੇ ਘਰ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੇ ਰੱਖੋ।
- ਜੇ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ, ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੇ ਸਮੇਂ ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ ਪਾਓ ਅਤੇ ਉਸ ਕੋਲੋਂ 1.5 ਮੀਟਰ ਦੂਰ ਰਹੋ।
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਛੂਹੇ ਜਾਂਦੇ ਤਲਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੇਜ਼ਾਂ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਤਲ, ਦਰਵਾਜ਼ੇ, ਕੀਅਬੋਰਡ, ਟੂਟੀਆਂ ਅਤੇ ਮੁੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਬਾਕਾਇਦਾ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰੋ।
- ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਅਤੇ ਮਾਸਕਾਂ ਨੂੰ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਸੀਲਬੰਦ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਸੁੱਟੋ।
- ਪ੍ਰਾਹੁਣਿਆਂ ਨੂੰ ਘਰ ਨਾ ਆਉਣ ਦਿਓ।

ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਬਦਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੋਟਲਾਈਨ ਨੂੰ 1800 675 398 ਉੱਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਪਹਿਲਾਂ ਫੋਨ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਤਿਆਰੀ ਕਰ ਸਕਣ।

ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ

ਜਿਹੜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜੇ ਉਸ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਔਖਿਆਈ, ਟਰਿਪਲ ਜ਼ੀਰੋ (000) ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਵਾਸਤੇ ਕਰੋ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸ ਦਿਓ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ Coronavirus (COVID-19) ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਵਾਲਾ ਮਾਮਲਾ ਹੈ।

ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਈਮੇਲ ਕਰੋ [Emergency Management Communications <em.comms@dhhs.vic.gov.au>](mailto:em.comms@dhhs.vic.gov.au)

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, Australia, Department of Health and Human Services, June 2020.

ISBN 978-1-76096-078-0 (online/print)

ਇੱਥੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ: [Translated resources – coronavirus disease \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19)

<<https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19>>