



ਸੰਕਟ ਵੇਲੇ ਦੇ ਰਾਹਤ ਪੈਕੇਜ

Emergency relief packages - Punjabi

ਜੇ ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸੰਕਟ ਵੇਲੇ ਦੇ ਭੋਜਨ ਰਾਹਤ ਪੈਕੇਜ ਮੁਫਤ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਸੰਕਟ ਵੇਲੇ ਦਾ ਰਾਹਤ ਪੈਕੇਜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦਾ ਨਾਗਰਿਕ ਜਾਂ ਸਥਾਈ ਵਸਨੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਸੰਕਟ ਵੇਲੇ ਦਾ ਭੋਜਨ ਰਾਹਤ ਪੈਕੇਜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਇਹ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਕਿ:

- ਤੁਸੀਂ ਇਕਾਤਵਾਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੈ, ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਾਲੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤ, ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਲੋਕ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪੈਕੇਜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੌਟਲਾਈਨ ਨੂੰ **1800 675 398** ਉੱਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਲੇ ਵਿਕਲਪ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ (ਇਸ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਵਾਲੀ ਰਾਹਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ)। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹੌਟਲਾਈਨ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਵਿਕਲਪ 0 ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਹੌਟਲਾਈਨ ਨੂੰ ਫੋਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਤੋਂ ਗੈਰ-ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੌਟਲਾਈਨ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਪੈਕੇਜ ਦੇ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੈ?

ਪੈਕੇਜ ਵਿੱਚ ਬੁਨਿਆਦੀ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਲੀਆ, ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਰੱਖਣ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ, ਖੰਡ, ਪਾਸਤਾ ਅਤੇ ਡੱਬੇ ਬੰਦ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਨਿੱਜੀ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੀ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਬਣ, ਡਿਸਟਿਨੈਂਟ ਅਤੇ ਟੂਥਪੇਸਟ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਨੈਪੀ ਅਤੇ ਬੈਬੀ ਫਾਰਮੂਲਾ ਵੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪੈਕੇਜ ਮੁਫਤ ਹਨ। ਇਹ ਪੈਕੇਜ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇ ਹਫਤਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਕਾਫੀ ਸਾਰਾ ਬੁਨਿਆਦੀ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਦੇਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਵਾਸਤੇ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮਿਲਣਗੀਆਂ।

ਭੋਜਨ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਵਾਸਤੇ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਪਕਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹੌਟਲਾਈਨ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵੇਰਵੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਿਕ ਕੌਂਸਿਲ ਨੂੰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਉਹ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਗੇ।

ਮੈਨੂੰ ਪੈਕੇਜ ਕਿਵੇਂ ਮਿਲੇਗਾ?

ਪੈਕੇਜ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਉੱਤੇ ਰੱਖ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਜਿੱਥੋਂ ਤੁਸੀਂ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ।

To receive this publication in a different format [email covid-19@dhhs.vic.gov.au](mailto:covid-19@dhhs.vic.gov.au) <covid-19@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, 27 August 2020.

Available at [DHHS.vic - Translated resources - coronavirus \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19) <https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19>

Emergency Relief Packages - Punjabi