

COVID-19 ਆਮ ਸੰਪਰਕ

ਆਮ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਤੱਥਸ਼ੀਟ

- ਇਕ ਸੰਪਰਕ ਉਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ COVID-19 ਦੇ ਛੂਤ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ਪਰ ਜਿਸ ਨੂੰ ਨੇੜੇ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਨਾਲੋਂ COVID-19 ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਘੱਟ ਹੋਵੇ।
- ਇਹ ਜਾਣਨ ਦੇ ਦੋ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਸੰਪਰਕ ਹੋ:
 - NSW Health ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਟੈਕਸਟ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੇਗਾ।
 - ਤੁਸੀਂ [COVID-19 ਕੇਸਾਂ ਦੇ ਸਥਾਨਾਂ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਸਥਾਨਾਂ](#) ਬਾਰੇ ਖੋਜਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਸੁਚੀਬੱਧ ਕੀਤੇ ਇਕ ਆਮ ਸੰਪਰਕ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਗਏ ਹੋ।
- ਸਾਰੇ ਆਮ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਫੌਰਨ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਅਤੇ ਅਲੱਗ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ਇਸ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ ਦਾ ਕਈ ਭਾਈਚਾਰਕ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਵੇਖੋ [ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤੇ ਸਰੋਤ](#)

ਕੀ ਮੈਂਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਹਾਂ। ਸਾਰੇ ਜਿਹੜੇ ਆਮ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਨ ਨੂੰ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਅਤੇ ਅਲੱਗ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਾਕਾਰਾਤਮਕ ਨਤੀਜਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ NSW Health ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ 4 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਮ ਸੰਪਰਕ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਸੀ:

- [ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜਲੇ ਟੈਸਟਿੰਗ ਸਥਾਨ ਤੋਂ](#) COVID-19 ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ ਅਤੇ ਅਲੱਗ ਰਹੋ
- ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜਲੇ ਟੈਸਟਿੰਗ ਸਥਾਨ ਤੋਂ ਆਮ ਸੰਪਰਕ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਹੋਣ ਦੇ 5 ਜਵੇ ਦਿਨ COVID-19 ਦਾ ਹੋਰ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਹਿਲੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਾਕਾਰਾਤਮਕ ਨਤੀਜਾ ਮਿਲਣ ਬਾਦ ਤੁਸੀਂ ਅਲੱਗ ਰਹਿਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ—ਪਰ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ:
 - ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਉਸੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਇਕ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ
 - ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ-ਆਪਣਾ ਘਰ ਨਾ ਛੱਡੋ।
 - ਨੌਕਰੀ 'ਤੇ ਤਾਂ ਹੀ ਜਾਓ ਜੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

- [COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ](#) ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦਾ ਲੱਗੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਅਲੱਗ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਨਾਕਾਰਾਤਮਕ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ 4 ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਆਮ ਸੰਪਰਕ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਸੀ:

- [ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜਲੇ ਟੈਸਟਿੰਗ ਸਥਾਨ ਤੋਂ](#) COVID-19 ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ ਅਤੇ ਅਲੱਗ ਰਹੋ
- ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਾਕਾਰਾਤਮਕ ਨਤੀਜਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਅਲੱਗ ਰਹੋ
- [COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ](#) ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦਾ ਲੱਗੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਅਲੱਗ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਨਾਕਾਰਾਤਮਕ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨੋਟ ਕਰੋ: ਅਲੱਗ ਹੋਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਛੱਡ ਕੇ COVID-19 ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲ ਸਕਦੇ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਨਾਕਾਰਾਤਮਕ ਨਤੀਜਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕੇਂਦਰ ਵਿਚ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਅਲੱਗ ਹੋਣ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ?

ਅਲੱਗ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਜਾਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਸਮੇਂ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਘਰ ਜਾਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਨਹੀਂ ਛੱਡ ਸਕਦੇ, ਬਸ਼ਰਤੇ ਕਿ ਇਹ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਹੈ (ਜਿਸ ਵਿਚ COVID-19 ਟੈਸਟ ਵੀ ਹੈ), ਜਾਂ ਸੰਕਟ ਸਮੇਂ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਜਾਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਵਿਚ ਆਉਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਬਸ਼ਰਤੇ ਕਿ ਉਹ ਉਥੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਜਾਂ ਉਹ ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਦਾਖਲ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ।

ਅਲੱਗ ਰਹਿਣਾ ਘਰ ਰਹਿਣ ਦੀਆਂ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਲੱਗ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਕਸਰਤ, ਖਰੀਦਣ, (ਸ਼ਾਪਿੰਗ), ਨੌਕਰੀ 'ਤੇ ਜਾਣ ਜਾਂ ਵਿਦਿਆ ਲੈਣ ਲਈ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਹੋਰਨਾਂ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਅਲੱਗ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ [NSW Health ਦੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਕਰਨ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ](#) ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ।

ਕੀ ਮੈਂਨੂੰ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਸਾਰੇ ਆਮ ਸੰਪਰਕ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਮ ਸੰਪਰਕ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋਣਾ ਹੈ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਬੁਖਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ (ਰਾਤ ਨੂੰ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ, ਠੰਢ)
- ਖੰਘ
- ਗਲੇ ਦੀ ਖਰਾਬੀ
- ਸਾਹ ਦੀ ਕਮੀ (ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਣੀ)
- ਨੱਕ ਵਗਣਾ
- ਸਵਾਦ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ
- ਗੰਧ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ
- ਜੋੜਾਂ ਵਿਚ ਦਰਦ

COVID-19 ਦੇ ਹੋਰਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿਚ ਥਕਾਵਟ, ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨੱਕ ਬੰਦ ਹੋਣਾ (ਬੰਦ ਹੋਣਾ) ਜੋੜਾਂ ਵਿਚ ਦਰਦ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਦਸਤ, ਮਤਲੀ/ਉਲਟੀਆਂ, ਭੁਖ ਨਾਂ ਲੱਗਣੀ, ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਸਮਝ ਵਿਚ ਨਾ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਦਰਦ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਸੋਜਸ਼ ਹੋਣੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਾਂ ਜੇ ਮੈਂਨੂੰ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਣ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਨਤਕ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ, ਜਾਂ ਸਵਾਰੀ-ਸ਼ੇਅਰ ਦੁਆਰਾ ਯਾਤਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਇਕ ਫੇਸ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਹਰ ਸਮੇਂ ਢੱਕ ਲਵੋ ਅਤੇ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਆਮ ਸੰਪਰਕ ਹੋ। ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਵਾਪਰਣ ਵਾਲੀ ਘਟਨਾ ਵਿਚ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਟੈਸਟਿੰਗ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ Public Health Unit ਨੂੰ 1300 066 055 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇਣਗੇ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਇਹ ਡਾਕਟਰੀ ਸੰਕਟ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟ੍ਰਿਪਲ ਜ਼ੀਰੋ (000) ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ COVID-19 ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਹੋ।

ਕੀ ਜੇ ਮੈਂਨੂੰ ਆਮ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਪਹਿਚਾਣਿਆ ਜਾਵੇ ਤੇ ਮੈਂ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਵਾਂ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਮ ਸੰਪਰਕ ਵਜੋਂ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਅਲੱਗ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਹੋ ਸੱਕੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਅਲੱਗ ਹੋਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਆਪਣੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਵਿਚ ਜਿਥੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ ਵਿਚ ਹੀ ਬਿਤਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਹੋਟਲ, ਮੋਟਲ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਉਥੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਭਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤਮਾਨ ਸਮੇਂ ਕਿਸੇ ਆਰਜੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਵਿਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਨਤੀਜੇ

ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਮਾਲਕ ਜਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਛੱਡਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ NSW Health ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਆਸਾਧਰਣ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿਚ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅਲੱਗ ਅਵਧੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਘਰ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ Public Health Unit ਨੂੰ 1300 066 055 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਕੀ ਜੇ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਗਿਆ ਹੋਵਾਂ ਜਿਥੇ COVID-19 ਦਾ ਕੇਸ ਹੋਇਆ ਹੈ ਪਰ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਉਸ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਗਏ ਹੋ ਜਿਥੇ COVID-19 ਦੇ ਕੇਸ ਦੀ ਰੀਪੋਟ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਪਰ NSW Health ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਤਾਜ਼ਾ COVID-19 ਕੇਸ ਸਥਾਨਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਲਈ ਦਿਤੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।