

COVID-19 (ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ) ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨੀ ਹੈ



ਸਵਾਲ ਅਤੇ ਮਦਦ

- ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਜਾਂ ਲੱਛਣ ਜਾਂਚਣ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰੋ **1800 020 080** (24/7)
- ਸਿਹਤ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰੋ **13 77 88** (24/7)
- ਦਿਮਾਗੀ ਤੌਰ ਤੇ ਭਲੇ-ਚੰਗੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ (mental wellbeing support) ਦੇ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰੋ **1800 512 348** (24/7)
- ਲੱਛਣ ਜਾਂਚਣ ਲਈ www.healthdirect.gov.au ਤੇ ਜਾਓ।
- ਬਾਕੀ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਦੀ COVID-19 ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਲਈ www.nsw.gov.au/covid-19 ਤੇ ਜਾਓ

ਸਿਫਰ ਸਿਫਰ ਸਿਫਰ (Triple Zero)

ਸਿਫਰ ਸਿਫਰ ਸਿਫਰ (000) ਨੂੰ ਅਪਾਤਕਾਲ ਸਥਿਤੀਆਂ (emergencies) ਵਾਸਤੇ ਬਚਾ ਕੇ ਰੱਖੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਜਾਂ ਆਰਾਮ ਕਰਦਿਆਂ ਵੀ ਸਾਹ ਔਖੇ ਆਉਣਾ।

ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ

ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰੋ **13 14 50**।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹੋਣ



ਬੁਖਾਰ



ਖੰਘ



ਗਲੇ ਵਿੱਚ
ਖਰਾਬੀ



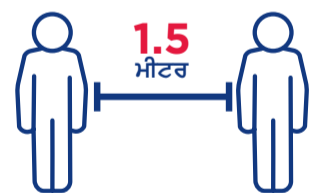
ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ
ਤਕਲੀਫ

- ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੱਖਰਾ ਕਰ ਲਓ (self-isolate)। ਆਪਣੇ GP ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਪਬਲਿਕ COVID-1 ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਜਾਓ: www.nsw.gov.au/covid-19
- ਆਪਣੀ ਆਪ ਦੀ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਜਾਓ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨਿੱਜੀ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਸਦੱਸ ਜਾਂ ਕੋਈ ਮੌਜੂਦਾ ਨੇੜਲਾ ਵਿਅਕਤੀ (close contact) ਚਲਾਵੇ। ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਸਾਧਨ (ਪਬਲਿਕ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ), ਟੈਕਸੀ ਜਾਂ ਰਾਈਡ-ਸ਼ੇਅਰਿੰਗ ਸੇਵਾ ਰਾਹੀਂ ਨਾ ਜਾਓ।
- ਇੱਕ ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ ਪਾਓ। ਜੇ ਇਹ ਉਪਲਬਧ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹੀ ਫੌਰਨ ਇਸ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ
ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ
ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰੋ।



ਵਧੀਆ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰੇਪਨ ਦਾ
ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ



1.5
ਮੀਟਰ
ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਰੱਖਣ ਦਾ
ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ



ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ
ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹੋ

