

NSW Health ਦੀ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀਆਂ COVID-19 ਕੇਸਾਂ (ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਥਾਂ ਨੂੰ COVID-19 ਦੀ ਲਾਗ ਹੈ)

- ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਕੇਸ ਉਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ COVID-19 ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ COVID-19 ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇਰ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਧਿਕਾਰਤ ਮੈਡੀਕਲ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ਼ਨਰ ਵਲੋਂ ਕਲੀਅਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਨਿਰਧਾਰਤ ਅਲੱਗ ਪਹਿਚਾਣੀ ਜਾਂਦੀ ਸਹੂਲਤ ਵਿਚ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਰਹਿਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂ ਇਕ ਨਿਰਧਾਰਤ ਅਲੱਗ ਪਹਿਚਾਣੀ ਸਹੂਲਤ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਰਮਾਨਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਰਹਿੰਦੇ ਸਾਥੀਆਂ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਹੋਣ ਨਾਲ COVID-19 ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਇਸ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ ਵਿਚ [NSW Health ਦੇ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ](#) ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।

ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁਛਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਥੇ ਰਹੋ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਨਾਲ ਰਹੋ ਹੋ। ਇਹ NSW Health ਨੂੰ ਲਾਗ ਦੇ ਸੰਭਾਵਤ ਸਰੋਤ ਲੱਭਣ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਹੋਰ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ।

**ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਨੂੰ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਨਿਕਲੀ
ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ
QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ**



ਮੈਂਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦੱਸਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਮੈਂਨੂੰ COVID-19 ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਲਈ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ Public Health Unit ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੇਗਾ। ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁਛੇਗਾ ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਥੇ ਗਏ ਸੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੌਣ ਹੋਰ ਸੀ। NSW Health ਤੁਹਾਡੇ ਲਾਗ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਸਰੋਤ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇਗਾ ਤਾਂ ਜੇ ਹੋਰ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਕੀ ਮੈਂਨੂੰ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਨ੍ਹੀ ਦੇਰ ਲਈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਕਰਾਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਸਹੂਲਤ 'ਤੇ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ ਜਾਂ ਜੇ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ, ਆਪਣੇ ਨਿਵਾਸ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਨੋਨੀਤ ਅਧਿਕਾਰਤ ਮੈਡੀਕਲ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ਼ਨਰ ਦੁਆਰਾ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਨਹੀਂ ਦਿਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਤੁਹਾਡਾ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਇਸ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੇਗਾ ਜਦੋਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਲਾਉਣਗੇ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦਾ ਪਤਾ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਲਈ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਦੇਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂ?

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਸੰਕਟ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਛੱਡ (ਸੱਟ ਤੋਂ ਬਚਣ ਜਾਂ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਸਮੇਤ) ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਛੱਡਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ:
 - ਮੂੰਹ 'ਤੇ ਨਕਾਬ ਪਹਿਨੋ
 - ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ 1.5 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਰੱਖੋ
 - ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਤੋਂ ਲਾਂਭੇ ਸਥਿਤ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਜਾਣ ਸਮੇਂ ਸਿਧੇ ਉਥੇ ਜਾਓ ਤੇ ਵਾਪਸ ਪਰਤੇ
- ਕੰਮ 'ਤੇ, ਸਕੂਲੇ, ਬਾਲ ਸੰਭਾਲ ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਨਾ ਜਾਓ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ ਜਾਂ ਸਵਾਰੀ ਸ਼ੋਅਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ
- ਮਹਿਮਾਨ ਨਿਵਾਜ਼ੀ ਨਾ ਕਰੋ
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਬਾਗ, ਬਾਲਕੋਨੀ ਜਾਂ ਚਾਰ ਦਿਵਾਰੀ ਵਿਚ ਜੇ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ

- ਚੰਗੀ ਸਫਾਈ ਰੱਖੋ:
 - ਖੰਘ ਅਤੇ ਛਿੱਕਾਂ ਨੂੰ ਢੱਕੋ
 - ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਦਿਨ ਵਿਚ ਕਈ ਵਾਰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਧੋਵੋ। ਤੁਸੀਂ ਅਲਕੋਹਲ ਅਧਾਰਤ ਹੱਥਾਂ ਲਈ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
 - ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਢੋਵੋ:
 - ਕਿਸੇ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ 'ਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਿਸ ਨੂੰ ਹੋਰ ਲੋਕ ਵੀ ਵਰਤਦੇ ਹਨ
 - ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਲੋਂ ਵਰਤੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
 - ਗੁਸਲਖਾਨੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਬਾਅਦ
 - ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਛਿੱਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
 - ਦਸਤਾਨੇ ਜਾਂ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ।
- ਤਿਆਗਣਯੋਗ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨ ਕੇ ਦਿਹਾੜੀ ਵਿਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇਕ ਵਾਰ ਸਾਰੀਆਂ ਸਤਹ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰੋ (ਮੇਜ਼ਾਂ ਦੇ ਉਪਰ ਵਾਲੇ ਥੜੇ (counters), ਮੇਜ਼ਾਂ ਦੇ ਉਪਰ, ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਦੇ ਮੁੱਠੇ, ਗੁਸਲਖਾਨੇ ਦੇ ਫਿਕਸਚਰ, ਟਾਇਲਟਾਂ, ਫੋਨ, ਕੀਬੋਰਡ, ਟੈਬਲੈਟ ਅਤੇ ਪਲੰਗ ਲਾਗਲੇ ਮੇਜ਼। ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਉਪਰ ਘਰ ਵਿਚ ਵਰਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਪਤਲੀ ਕੀਤੀ ਬਲੀਚ ਲਗਾਓ।
- ਸਾਰੇ ਵਰਤੇ ਹੋਏ ਤਿਆਗਣਯੋਗ ਦਸਤਾਨੇ, ਸਰਜੀਕਲ ਨਕਾਬਾਂ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋਈਆਂ ਵਸਤਾਂ ਨੂੰ ਘਰੇਲੂ ਕੂੜੇ ਵਿਚ ਸੁਟਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਲਾਈਨ ਕੀਤੇ ਕੂੜੇਦਾਨ (in a lined waste bin) ਵਿਚ ਪਾਓ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਸਤਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਉਣ ਬਾਅਦ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।
- ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਸਦੇਸੀਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰੇਸਰੀ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਕਹੋ ਜਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਜਾਂ ਟੈਲੀਫੋਨ ਦੁਆਰਾ ਆਰਡਰ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਹੋਰ ਵਸਤਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈ ਨੂੰ 1300 066 055 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਜੇ ਮੈਂ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦਾ/ਰਹਿੰਦੀ ਹੋਵਾਂ ਤਾਂ ਫਿਰ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਤੁਹਾਡੀ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈ ਤੁਹਾਡੇ ਰਹਿਣ ਸਹਿਣ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿਚਲੇ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿਚਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਵੀ ਕਰਨਗੇ ਜਿਸ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰਾ ਹੋਵੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਬਜ਼ੁਰਗ ਜਾਂ ਕੋਈ ਇਮਯੂਨੋਪ੍ਰੈਸਡ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਤੇਹਾਡੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਵਿਕਲਪਕ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਅਲੱਗ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਉਚ ਜੋਖਮ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਚ ਜੋਖਮ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਲਾਹ ਵੇਖੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ-ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਹਰ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ:

- ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਰਹੋ
- ਵੱਖਰੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਰਹੋ ਅਤੇ ਸੌਂਵੋ।
- ਵੱਖਰਾ ਗੁਸਲਖਾਨੇ ਵਰਤੋਂ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰੇਲੂ ਵਸਤਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਪਲੇਟਾਂ, ਕੱਪ, ਤਵਾਲੇ, ਬਿਸਤਰੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਵਸਤਾਂ – ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਸਤਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਡਿਸਵਾਸ਼ਰ/ਵਾਸ਼ਿੰਗ ਮਸ਼ੀਨ ਵਿਚ ਪਾਓ।
- ਸਾਂਝੇ ਖੇਤਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਿਥੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਚੋਂ ਦੀ ਲੰਘਦਿਆਂ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ
- ਕਦੇ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਵਿਚ ਨਾ ਰਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕ, ਇਮਯੂਨੋਕੌਮਪ੍ਰੋਮਾਈਸਦ ਲੋਕ, ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲ, ਫੇਫੜੇ ਜਾਂ ਗੁਰਦੇ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਸ਼ੁਗਰ ਰੋਗ ਹੈ।

ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈ ਇਹ ਸਲਾਹ ਵੀ ਦੇਵੇਗੀ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕਾਂ ਲਈ ਸਲਾਹ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕਾਂ ਨੂੰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਮੈਂਨੂੰ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਣ ਜਾਂ ਮੇਰੇ ਲੱਛਣ ਵਿਗੜ ਜਾਣ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਨਵੇਂ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ:

- ਬੁਖਾਰ (37.5 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ ਜਾਂ ਉਚੇਰਾ) ਜਾਂ ਬੁਖਾਰ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ (ਰਾਤ ਨੂੰ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ, ਕਾਂਬਾ ਛਿੜਨਾ)
- ਨੱਕ ਵੱਗਣਾ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਬੰਦ ਹੋਣਾ
- ਸਵਾਦ ਜਾਂ ਗੰਧ ਵਿਚ ਬਦਲਾਵ ਆਉਣਾ
- ਗਲਾ ਖਰਾਬ ਹੋਣਾ
- ਖੰਘ
- ਸਾਹ ਦੀ ਕਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨੀ (ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਣੀ)

COVID-19 ਦੇ ਹੋਰਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਨੱਕ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੰਦ ਹੋਣਾ (ਰੁਕਿਆ ਹੋਣਾ), ਥਕਾਵਟ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿਚ ਦਰਦ, ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਦਰਦ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਦਸਤ, ਮਤਲੀ/ਉਲਟੀਆਂ, ਭੁਖ ਨਾ ਲੱਗਣੀ, ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਨਾ ਸਮਝਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਦਰਦ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ (ਕੰਨਜੰਕਟਿਵਾਇਰਸ)।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕਲੀਨਿਕਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਅਰਾਮ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਸਾਹ ਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਨ ਮੁਸ਼ਕਲ), ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟ੍ਰਿਪਲ ਜ਼ੀਰੋ 000 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਤੋਂ ਸਾਕਾਰਾਤਮਕ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਮੈਂ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਹੋਣ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂ?

- ਚਿੰਤਾ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ COVID-19 ਬਾਰੇ ਗਲ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ [COVID-19 - ਅਕਸਰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ](#)।
- ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਓ।
- ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਘਰ ਵਿਚ ਇਕ ਆਮ ਰੂਟੀਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ।
- ਫੋਨ, ਈਮੇਲ ਜਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਰਹੋ।
- ਘਰ ਵਿਚ ਬਾਕਾਇਦਾ ਕਸਰਤ ਕਰੋ। ਵਿਕਲਪਾਂ ਵਿਚ ਕਸਰਤ ਡੀ ਵੀ ਡੀ, ਨਾਚ, ਹੇਠਾਂ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ, ਯੋਗਾ, ਵਿਹੜੇ ਦੇ ਵਿਚ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਘੁੰਮਣਾ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਟੇਸ਼ਨਰੀ ਸਾਈਕਲ ਹੈ। ਕਸਰਤ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਲਈ ਇਕ ਸਾਬਤ ਇਲਾਜ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਨੌਕਰੀ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਵਿਕਲਪ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਮਾਲਕ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰੋ।

ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤਿਤ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿਠਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਵੀ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰੋਗੇ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਸਵੈ-ਅਲੱਗਤਾ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗੀ।

ਕੀ ਜੇ ਮੈਂਨੂੰ ਸਾਕਾਰਾਤਮਕ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਤੇ ਮੈਂ ਘਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋਵਾਂ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿੰਦਿਆਂ ਇਕ ਸਾਕਾਰਾਤਮਕ ਕੇਸ ਕਰਕੇ ਪਹਿਚਾਣਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਅਵਧੀ ਲਈ ਆਪਣੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਇਕ ਵਖਰੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਲੱਭਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਘਰ ਜਾਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਮਨੋਨੀਤ ਮੈਡੀਕਲ ਅਧਿਕਾਰੀ ਦੁਆਰਾ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਨਹੀਂ ਦਿਤੀ ਜਾਂਦੀ।

ਮੈਂ ਸਵੈ-ਅਲੱਗਤਾ ਕਦੋਂ ਛੱਡ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੈਰ-ਛੂਤਕਾਰੀ ਹੋ ਅਤੇ ਇਕ ਮਨੋਨੀਤ ਅਧਿਕਾਰਤ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਅਲੱਗ ਹੋਣਾ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਲੱਛਣ ਦੀ ਰੀਪੋਰਟ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਲੱਗ ਹੋਣ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ:
 - ਪਹਿਲੇ COVID-19 ਦੇ ਸਾਕਾਰਾਤਮਕ ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 14 ਦਿਨ ਹੋ ਗਏ ਹਨ
 - ਥੀਤੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ

- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੇ ਲੱਛਣ ਪੇਸ਼ ਆਏ ਹੋਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਲੱਗ ਹੋਣ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ:
 - ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 14 ਦਿਨ ਬੀਤ ਗਏ ਹਨ, ਅਤੇ
 - ਬੀਤੇ 72 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਸੁਧਾਰ ਹੋਇਆ ਹੈ
 - ਜੇ ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪੂਰਾ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਲੱਗ ਹੋਣ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ:
 - ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਦਿਨ ਹੋ ਚੁਕੇ ਹਨ, ਅਤੇ
 - ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਕੋਈ ਖਾਸ ਸਮਝੌਤਾ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ।
- ਜਾਂ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿਤੇ ਸਾਰੇ ਮਾਪਦੰਡ ਪੂਰੇ ਕੀਤੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:
 - ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 14 ਦਿਨ ਬੀਤ ਚੁਕੇ ਹਨ;
 - ਬੀਤੇ 72 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਬੁਖਾਰ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ ਹੋਇਆ ਹੈ;
 - ਸਾਹ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਸਾਹ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸੁਧਾਰ ਹੋਇਆ ਹੈ; ਅਤੇ
 - ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 10ਵੇਂ ਦਿਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਦੇ ਲਗਾਤਾਰ ਨਾਕਾਰਾਤਮਕ COVID-19 ਟੈਸਟ ਆਏ ਹਨ ਜੇ ਕਿ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਲਏ ਗਏ ਸਨ।
 - ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਇਮਯੂਨੋਕੋਮਪ੍ਰੋਮਾਈਜ਼ਡ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਕਰਨ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ:
 - 14 ਦਿਨ ਗੁਜ਼ਰ ਗਏ ਹਨ ਜਦ ਤੁਹਾਡਾ ਪਹਿਲਾ COVID-19 ਟੈਸਟ ਸਾਕਾਤਰਮਕ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ
 - ਤੁਹਾਡੇ COVID-19 ਦੇ ਦੋ ਲਗਾਤਾਰ ਨਾਕਾਰਾਤਮਕ ਟੈਸਟ ਹੋ ਚੁਕੇ ਹਨ ਜੇ 7ਵੇਂ ਦਿਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤਕਰੀਬਨ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅਰਸੇ ਦੌਰਾਨ ਲਏ ਗਏ ਹਨ
 - ਹੋਰ ਮਾਪਦੰਡ ਲਾਗੂ ਹੋਣਗੇ ਜੇ ਇਸ ਟੈਸਟ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਤੀਜੇ ਨਾਕਾਰਾਤਮਕ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜਿਸ ਲਈ ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ ਸਮੇਤ ਵਾਧੂ ਜਾਂਚ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਮੈਂ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਹੋਣ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਨਾ ਕਰਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਨਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਜੋਖਮ ਵਿਚ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਨਾ ਕਰਨਾ ਇਕ ਅਪਰਾਧ ਹੈ ਜੋ ਬਹੁਤ ਸਖਤ ਜੁਰਮਾਨਿਆਂ ਨੂੰ ਆਕਰਸ਼ਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ, ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜੁਰਮਾਨਾ 11,000 ਡਾਲਰ, 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਕੈਦ ਜਾਂ ਦੋਵੇਂ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ 5,500 ਡਾਲਰ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਜਦ ਕਿ ਅਪਰਾਧ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਸਵੈ-ਅਲੱਗਤਾ ਛੱਡ ਦਿਆਂ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿਚ ਵਾਪਸ ਮੁੜ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਵਿਚ ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ, ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਮਿਤਰਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਸਾਰੀਆਂ ਛੂਤ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀਆਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ 1.5 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਰੱਖੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਨਹੀਂ ਹੋ।
- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿਟਾਂ ਲਈ ਧੋਵੋ। ਤੁਸੀਂ ਅਲਕੋਹਲ ਅਧਾਰਤ ਹੱਥਾਂ ਲਈ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਨੂੰ ਛੋਹਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਛਿੱਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਟਿਸ਼ੂ ਨਾਲ ਪੂੰਜੇ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਵਿਚ ਖੰਘੇ ਜਾਂ ਛਿਕੋ।

ਜੇ ਅਲੱਗ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਣ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ।

ਅਲੱਗ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਜੇ ਵੀ ਕੋਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਏ ਹੋ ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿੱਤੀ ਸਮਰਥਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ [NSW Government website](#)

- [Lifeline Australia](#): 13 11 14
ਇਕ 24/7 ਸੰਕਟ ਸਮੇਂ ਸਮਰਥਨ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਸੇਵਾ ਜਿਹੜੀ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਮਰਥਨ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਜਿਠਣ ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਪੇਸ਼ ਆ ਰਹੀ ਹੈ
- ਸੌਂਡਰ 24 ਘੰਟੇ ਨਿੱਜੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਐਪ ਇਸ ਐਪ ਨੂੰ ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਮੁਫਤ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ <https://activate.sonder.io/nswhealth>
- [Beyond Blue Coronavirus Mental Wellbeing Support Service](#): 1800 512 348
- [Kids Helpline](#): 1800 551800
5 ਤੋਂ 25 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਇਕ ਮੁਫਤ, ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਗੁਪਤ 24/7 ਫੌਨ ਅਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਸੇਵਾ
- NSW Mental Health Line: 1800 011 511
NSW ਵਿਚਲੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਕਟ ਟੈਲੀਫੋਨ ਸੇਵਾ
- National Coronavirus Health Information ਲਾਈਨ: 1800 020 080
- [NSW Health – COVID-19 \(Coronavirus\)](#) 'ਤੇ ਜਾਓ