

ਸਕੰਡਰੀ (ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ ਦੇ) ਨੌੜਲੇ ਸੰਪਰਕਾਂ ਲਈ COVID-19 ਸਬੰਧੀ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ

ਨੌੜਲੇ ਸੰਪਰਕ: ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਹ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਨੌੜਲੇ ਦੋਸਤਾਂ ਮਿਤਰਾਂ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ

- COVID-19 ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਘਰਾਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਸਕੰਡਰੀ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਹੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋਏ ਹੋ ਜਿਹੜਾ COVID-19 ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਿਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਅਤੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਦਾ COVID-19 ਨਤੀਜਾ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਹੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਹੋਣਾ ਪਵੇਗਾ।
- ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹੋ।

ਸਕੰਡਰੀ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਕੌਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਤੁਸੀਂ ਸਕੰਡਰੀ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਹੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਹੋਏ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੋਂ ਉਹ COVID-19 ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਏ ਹਨ ਇਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜੋ:

- ਇਕੋ ਘਰ ਵਿਚ ਇਕ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਹੜਾ ਕਿਸੇ COVID-19 ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਹੈ
- ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਨੌੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਘਰ ਮਿਲਣ ਗਏ ਹੋ ਜੇ ਕਿਸੇ COVID-19 ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਹੈ।
- ਉਸ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਘਰ ਵਿਚ ਕੋਈ COVID-19 ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਮਿਲਣ ਲਈ ਆਇਆ ਹੈ।
- ਉਸ ਨੇ ਸੀਮਤ ਜਗ੍ਹਾ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਇਕ ਕਾਰ) ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜੇ ਕਿਸੇ COVID-19 ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਹੈ।

NSW Health ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਜੋਂ ਪਹਿਚਾਣਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੇਣ ਜੋ ਸਕੰਡਰੀ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ ਵਿਚ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਆਪ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਅਤੇ ਸਵੈ- ਅਲੱਗ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਕੰਡਰੀ ਸੰਪਰਕ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ [ਤੁਹਾਡੇ ਨੌੜਲੇ ਟੈਸਟਿੰਗ ਕੇਂਦਰ ਤੋਂ](#) COVID-19 ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ (ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਾ ਵੀ ਹੋਣ) ਅਤੇ ਅਲੱਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਨਤੀਜਾ ਨਾ ਮਿਲੇ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ (ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਵਰਕਰ) ਹੋ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਟੈਸਟ ਨਤੀਜੇ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕੰਮ ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੈਨੇਜਰ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਅਤੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੋਖਮ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ (risk assessed) ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਡਰਾਈਵ ਕਰੋ, ਪੈਦਲ ਜਾਂ ਸਾਈਕਲ 'ਤੇ ਜਾਓ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਨਤਕ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ, ਟੈਕਸੀ ਜਾਂ ਸਵਾਰੀ -ਸ਼ੇਅਰ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਮੂੰਹ 'ਤੇ ਉਹ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ ਜਿਹੜਾ ਹਰ ਵਕਤ ਤੁਹਾਡੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਢੱਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਸਕੰਡਰੀ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਇਕ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ:

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਹਰ ਵੇਲੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੱਖਰੇ ਰਹੋ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਰਹੋ ਅਤੇ ਸੌਣੋ

- ਵੱਖਰੇ ਗੁਸਲਖਾਨੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ (ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਕ ਗੁਸਲਖਾਨਾ ਹੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਗੁਸਲਖਾਨੇ ਨੂੰ ਡਿਸਇਨਫੈਕਟਿੰਗ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਨਲਕੇ, ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਦੇ ਹੱਥੇ, ਬਟਨ ਅਤੇ ਜਿਸ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਹੱਥ ਲਗਾਇਆ ਹੋਵੇ ਨੂੰ ਹਰ ਵਾਰ ਵਰਤੋਂ ਬਾਦ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ)
- ਪਕਵਾਨ, ਕੱਪ, ਤੌਲੀਏ, ਬਿਸਤਰੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਘਰੇਲੂ ਵਸਤਾਂ ਸਮੇਤ ਘਰੇਲੂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਡਿਸਇਨਫੈਕਟਿੰਗ/ ਵਾਸ਼ਿੰਗ ਮਸ਼ੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵੀ ਹੋ ਸੱਕੇ ਸਾਂਝੇ ਖੇਤਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਜੇ ਇਹ ਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਥਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਿਆ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਢੱਕਦਾ ਹੈ (ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਰੋਸੇਈ, ਹਾਲਵੇ)। ਇਨ੍ਹਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਚਲੀਆਂ ਆਮ ਸਤਹ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੂਟੀਆਂ, ਅਲਮਾਰੀ, ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਦੇ ਹੈਂਡਲ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਾਕਾਰਾਤਮਕ ਨਤੀਜਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਲੱਗ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 1300 066 055 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਸਲਾਹ ਲਈ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਕਰਨ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿਚ ਜਾਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੱਖਰੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਘਰ ਜਾਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਨਹੀਂ ਛੱਡ ਸਕਦੇ, ਬਸ਼ਰਤੇ ਕਿ ਇਹ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ (ਜਿਸ ਵਿਚ COVID-19 ਟੈਸਟ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ), ਜਾਂ ਸੰਕਟ ਸਮੇਂ। ਤੁਸੀਂ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਜਾਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਵਾੜ ਸਕਦੇ ਬਸ਼ਰਤੇ ਕਿ ਉਹ ਉਸ ਰਿਹਾਇਸ਼ 'ਤੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਣ, ਜਾਂ ਉਹ ਮੈਡੀਕਲ ਜਾਂ ਸੰਕਟ ਲਈ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣ।

ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਹੋਣਾ ਘਰ-ਰਹੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਨਹੀਂ ਛੱਡ ਕੇ ਬਾਹਰ ਕਸਰਤ ਕਰਨ, ਖਰੀਦ, ਕੰਮ ਜਾਂ ਵਿਦਿਆ ਲਈ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [NSW Health ਦੇ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਹੋਣ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ](#) ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ।

ਜੇ ਮੈਂ ਨੈੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਨਾ ਹੋ ਸੱਕਾਂ ਤਾਂ?

ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈ ਤੁਹਾਡੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕੋ। ਜੇ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਜੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਬਚਾ ਜਾਂ ਸੰਭਾਲਕ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਹੋਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ ਅਤੇ ਬਦਲਵੇਂ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ), ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੁਰਾਟੀਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਹੋਣਾ ਪਵੇਗਾ (COVID-19 ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣ ਤੋਂ 14 ਦਿਨ) ਅਤੇ ਅਗਲੇਰੀ ਜਾਂਚ ਪੂਰੀ ਹੋਣ ਤਕ।

ਕਿਸੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਨਾਲ ਅਲੱਗ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਲਾਗ ਲੱਗਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਰਹਿਣਾ ਪਵੇਗਾ।

ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਰਹਿਣ ਦੌਰਾਨ ਜੇ ਮੈਂਨੂੰ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਣ ਜਾਂ ਮੈਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਰਹਿਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਜਾਣ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਨਤਕ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ, ਟੈਕਸੀਆਂ ਜਾਂ ਸਵਾਰੀ-ਸ਼ੇਅਰ ਦੁਆਰਾ ਯਾਤਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਫੇਸ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਹਰ ਸਮੇਂ ਢੱਕ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਜੋਂ ਪਛਾਣੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਦੂਜਾ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਹੋ।

ਜਿਹੜੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਪਵੇਗਾ ਹਨ

- ਬੁਖਾਰ (37.5 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ ਜਾਂ ਵੱਧ) ਜਾਂ ਬੁਖਾਰ ਦੇ ਹੋਣ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ (ਰਾਤ ਦਾ ਪਸੀਨਾ, ਠੰਢ)
- ਖੰਘ
- ਨੱਕ ਦਾ ਵੱਗਣਾ
- ਸਾਹ ਦੀ ਕਮੀ (ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਣੀ)
- ਗਲੇ ਦੀ ਖਰਾਬੀ
- ਗੰਧ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ
- ਸਵਾਦ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ

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

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਇਕ ਡਾਕਟਰੀ ਸੰਕਟ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟ੍ਰਿਪਲ ਜ਼ੀਰੋ (000) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਹੋ।

ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਰਹਿਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਆਂ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਸਲਾਹ ਅਨੁਸਾਰ ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਅਲੱਗ ਹੋਣ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਜਾਣ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਤੁਰੰਤ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਹਾਡਾ ਨਤੀਜਾ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਗ ਦੇ ਫੈਲਾਓ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਚੰਗੀ ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਦੂਰੀਆਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ 1.5 ਮੀਟਰ ਦੂਰ ਰਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ।
- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਅਕਸਰ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਅਧਾਰਤ ਹੱਥ ਧੋਣ ਵਾਲੀ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ, ਖਾਸ ਕਰ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਖੰਘ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਆਉਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਟਿਸ਼ੂ ਨਾਲ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਨਾਲ ਢੱਕੋ।
- NSW ਸਰਕਾਰ ਦੇ COVID-19 ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਬਾਰੇ ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਤਾਜ਼ਗੀ ਰੱਖੋ
<https://www.nsw.gov.au/covid-19/rules>

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੇ ਸਮਰਥਨ

ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਘਰਾਂ ਲਈ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਏ ਹੋ ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ [NSW ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ](#) 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਘਰ ਵਿਚ ਅਲੱਗ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਲਈ:

- [Lifeline Australia](#): 13 11 14
ਇਹ ਇਕ 24/7 ਸੰਕਟ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ 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 551 800
ਇਹ ਇਕ ਮੁਫਤ, ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਗੁਪਤ 24/7 ਫੋਨ ਅਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਸੇਵਾ ਹੈ ਜੋ 5 ਤੋਂ 25 ਸਾਲ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਹੈ।
- NSW Mental Health Line: 1800 011 511
NSW ਵਿਚਲੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਕਟ ਸਮੇਂ ਲਈ ਟੈਲੀਫੋਨ ਸੇਵਾ।
- National Coronavirus Health Information line: 1800 020 080
- [NSW Health – COVID-19 \(Coronavirus\)](#)
'ਤੇ ਜਾਓ