

# COVID-19 ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕਾਂ ਲਈ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ

- ਇਕ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਕਿਸੇ COVID-19 ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਉਹ COVID-19 ਤੋਂ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋ ਗਿਆ ਹੋਵੇ।
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰਨ ਦੇ ਦੋ ਤਿੰਨ ਤਰੀਕੇ ਹਨ:
  1. ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿਚਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸ ਦੇ ਤੁਸੀਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਹੋਏ ਹੋ ਨੂੰ COVID-19 ਹੋ ਜਾਵੇ
  2. NSW Health ਵਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਕਸਟ ਜਾਂ ਫੋਨ ਕਾਲ ਆਵੇਗਾ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਹੋ
  3. ਤੁਸੀਂ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਵਿਚ COVID-19 ਕੇਸਾਂ ਦੇ ਸਥਾਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਸਥਾਨ ਦਰਸਾਏ ਗਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕਿਸ ਦਿਨ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਥੇ ਕੋਈ ਛੂਤ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹਾਜ਼ਰ ਸੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 1800 943 553 'ਤੇ NSW Health ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ COVID-19 ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ, 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਛੋਟੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ COVID-19 ਲਈ ਵੀ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਰਹਿਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਹੋਰਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਰਹਿਣਾ ਜਿਸ ਵਿਚ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਹੋ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ (ਜਿਹੜੇ ਸਕੰਡਰੀ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਹਨ) ਨੂੰ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਅਤੇ ਅਲੱਗ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇਰ ਤਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਨਤੀਜਾ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ।
  - ਹਰ ਕੋਈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਦੇ ਹੋ
  - ਤੁਹਾਡੇ COVID-19 ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿਚ ਆਇਆ ਹੈ।
  - ਹਰ ਕੋਈ ਜਿਸ ਦੇ ਘਰ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਤੋਂ ਪਰਭਾਵਿਤ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਮਿਲਣ ਗਏ ਹੋ
  - ਦੇਸਤ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ COVID-19 ਸੰਪਰਕ ਹੋਣ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਸੀਮਤ ਜਗ੍ਹਾ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਇਕ ਕਾਰ ਵਿਚ)।

- ਜੇ ਸਕੰਡਰੀ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕਾਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਮਚਾਰੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਕਾਰਾਤਮਕ ਟੈਸਟ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ (ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ) ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਮੈਨੇਜਰ ਨਾਲ ਇਕ ਜੋਖਮ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਬਾਰੇ ਕਹੋ।
- ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕਾਂ ਲਈ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਹੋਣਾ ਹੋਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। [ਜਨ ਸਿਹਤ \(COVID-19 ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਰਹਿਣਾ\) ਆਰਡਰ](#) ਦੇ ਅਧੀਨ ਜੇ ਆਰਡਰ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜ਼ੁਰਮਾਨੇ

ਇਸ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ ਵਿਚ [NSW Health COVID-19 ਸਵੈ-ਅਲੱਗਤਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ](#) ਸਬੰਧਤ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।

## ਮੈਂਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

### ਤੁਰੰਤ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਹੋਵੋ

ਸਾਰੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕਾਂ ਨੂੰ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੀ ਹੋਵੋ ਸਵੈ-ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਵੱਖਰੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰਨਾਂ ਮੈਂਬਰਾਂ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿਚਲੇ ਹੋਰਨਾਂ ਸਾਥੀਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਸੰਕਟ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਤੁਸੀਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ। ਘਰ ਆਉਣ ਸਮੇਂ ਕਿਤੇ ਵੀ ਰਸਤੇ ਵਿਚ ਨਾ ਰੁਕੋ।

ਛੂਤ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ NSW Health ਦੇ ਇਕ ਸੰਪਰਕ ਟਰੇਸਰ ਅਧਿਕਾਰੀ ਵਲੋਂ ਲਿਖਤੀ ਰੂਪ ਵਿਚ ਦਸਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਨਾ ਸਮਾਂ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਰਹਿਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। (ਇਹ ਇਕ ਟੈਕਸਟ ਸੁਨੇਹਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ)

ਇਕ ਸੰਪਰਕ ਟਰੇਸਰ ਅਧਿਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੇਗਾ - ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਸੰਪਰਕ ਟਰੇਸਰ ਨੂੰ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਦਾ ਪਤਾ ਦੱਸਣਾ ਪਵੇਗਾ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਵੀ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ।

### COVID-19 ਲਈ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ

ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਾ ਵੀ ਹੋਣ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ [ਨੇੜਲੇ ਟੈਸਟਿੰਗ ਸਟੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ](#):

1. ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਹੋਵੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਹੋ, ਅਤੇ

2. ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਤੋਂ 7ਵੇਂ ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡਰਾਈਵ ਕਰਕੇ ਟੈਸਟਿੰਗ ਕਲਿਨਿਕ ਜਾਂ ਪੈਦਲ ਜਾਂ ਸਾਈਕਲ 'ਤੇ ਟੈਸਟਿੰਗ ਕਲਿਨਿਕ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ
3. ਤੁਹਾਡੇ ਪਹਿਚਾਣੇ ਜਾਣ ਤੋਂ 12 ਅਤੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ।

ਆਪਣਾ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਵਾਹਨ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂ ਪੈਦਲ ਜਾਂ ਸਾਈਕਲ 'ਤੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਜਾਣ ਸਮੇਂ ਜਨਤਕ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ ਜਾਂ ਟੈਕਸੀ ਵਿਚ ਜਾਂ ਸਵਾਰੀ-ਸ਼ੇਅਰ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਹਰ ਸਮੇਂ ਇਕ ਫੇਸ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖਦਾ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ COVID-19 ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਨਾਕਾਰਾਤਮਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਰਹਿਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਰਹਿਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ COVID-19 ਲਈ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਹੋਣ ਲਈ 14 ਦਿਨ ਤਕ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਅਲੱਗ ਰਹਿਣ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਹੋਣ ਤੋਂ ਤਾਂ ਹੀ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ 12 ਅਤੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅੰਦਰ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ ਅਤੇ ਉਸ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਨਾਕਾਰਾਤਮਕ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ 12ਵੇਂ ਦਿਨ ਤੱਕ ਟੈਸਟ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਉਂਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਛੁੱਟ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਆਖਰੀ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ 24 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਅਲੱਗ ਰਹਿਣਾ ਪਵੇਗਾ।

### ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜੇ ਰਹੇ ਹਨ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰ ਦਿਓ

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਸਕੈਂਡਰੀ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਹਨ, ਉਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਅਤੇ ਅਲੱਗ ਰਹਿਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਨਾਕਾਰਾਤਮਕ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ:

- ਹਰ ਇਕ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਘਰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- ਹਰ ਕੋਈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਏ ਹੋ।
- ਹਰ ਕੋਈ ਜਿਸ ਦੇ ਘਰ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਦੇ ਸੰਫਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣ ਬਾਅਦ ਗਏ ਹੋ।
- ਦੋਸਤ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਸੀਮਤ ਜਗ੍ਹਾ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ ਹੈ ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਕਾਰ ਜਦੋਂ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕੀਤਾ ਸੀ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਅਲੱਗ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਸਕੈਂਡਰੀ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕਾਂ ਲਈ ਸਲਾਹ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚਲੇ ਸਾਰੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ।

### ਮੈਂ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਕਿਵੇਂ ਹੋਵਾਂ?

- ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਜਾਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਵਿਚ ਹੋਰਨਾਂ ਸਭਨਾਂ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਲੱਗ ਰਹਿਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਘਰ ਜਾਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਨਹੀਂ ਛੱਡ ਸਕਦੇ, ਜਦ ਤਕ ਕਿ ਇਹ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੈ (ਜਿਸ ਵਿਚ COVID-19 ਦਾ ਟੈਸਟ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ), ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸੰਕਟ ਸਮੇਂ ਲਈ। ਤੁਸੀਂ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਜਾਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਵਿਚ ਆਉਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਜਦ ਤਕ ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਸ ਘਰ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ, ਜਾਂ ਉਹ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਜਾਂ ਫਿਰ ਉਹ ਸੰਕਟ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਉਥੇ ਆ ਰਹੇ ਹਨ।
- ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਹੋਣਾ ਘਰ ਰਹੇ (lockdown) ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਛੱਡ ਕੇ ਬਾਹਰ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਖਰੀਦਾਰੀ, ਨੌਕਰੀ 'ਤੇ ਜਾਂ ਵਿਦਿਆ ਲਈ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲ ਸਕਦੇ।

ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਹੋਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ:

- ਸਿਧੇ ਉਥੇ ਜਾਓ ਜਿਥੇ ਤੁਸੀਂ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਹੋਵੋਗੇ (ਘਰ, ਹੋਟਲ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਵਿਚ)
- ਛੱਡ ਕੇ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ ਬਸ਼ਰਤੇ ਕਿ COVID-19 ਟੈਸਟਿੰਗ ਲਈ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਸੰਕਟ ਸਮੇਂ ਦੀ ਦੈਖਭਾਲ ਵੀ ਹੈ (ਜਿਸ ਵਿਚ ਸੱਟ ਫੇਟ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਲਈ ਜਾਂ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ)। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਘਰ ਛੱਡ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤੋਂ 1.5 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਰੱਖਣੀ ਅਤੇ ਸਿਧੇ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਜਿਥੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ 'ਤੇ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਆਉਣਾ।
- ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਕਾਰ ਵਿਚ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨੀ ਜਾਂ ਪੈਦਲ ਜਾਂ ਸਾਈਕਲ 'ਤੇ ਜਾਣਾ। ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਹੋਏ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਜਨਤਕ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ, ਟੈਕਸੀ ਜਾਂ ਸਵਾਰੀ-ਸ਼ੇਅਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।
- COVID-19 ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਅਲੱਗ ਹੋਣਾ ਛੱਡ ਸਕਦੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿਯੁਕਤੀ ਦਾ ਕੋਈ ਸਮਾਂ ਤਹਿ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਕਿਸੇ ਅੱਗੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਹੋਣ ਦੀ ਅਵਧੀ ਪੂਰੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ ਨੂੰ ਨਿਯੁਕਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਪੂਰੇ ਅਲੱਗ ਹੋਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਹੀ ਰਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਬਾਗ ਵਿਚ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਬਾਲਕੋਨੀ ਜਾਂ ਵਿਹੜੇ ਵਿਚ ਜੇ ਇਹ ਹੋਵੇ।
- ਨੌਕਰੀ 'ਤੇ, ਬਾਲ ਸੰਭਾਲ ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
- ਕੋਈ ਵੀ ਮਹਿਮਾਨ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦੇ

- ਚੰਗੀ ਸਫਾਈ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੋ
  - ਖੰਘਾਂ ਅਤੇ ਛਿੱਕਾਂ ਨੂੰ ਢੱਕੋ
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਧੋਵੋ। ਤੁਸੀਂ ਐਲਕੋਹੋਲ ਆਧਾਰਤ ਹੱਥਾਂ ਲਈ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈ ਦੀ ਵੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ:
  - ਕਿਸੇ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਿਥੇ ਹੋਰ ਲੋਕ ਵੀ ਆ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ
  - ਦੂਸਰਿਆਂ ਵਲੋਂ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
  - ਗੁਸਲਖਾਨੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਉਪਰੰਤ
  - ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਛਿਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
  - ਦਸਤਾਨੇ ਅਤੇ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣ ਅਤੇ ਲਾਹੁਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
- ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਵਾਰ ਵਾਰ ਛੂਹੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤਹ (ਕਾਊਂਟਰ, ਮੇਜ਼, ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਦੇ ਹੈਂਡਲ, ਗੁਸਲਖਾਨੇ ਦੇ ਫਿਕਸਚਰ, ਟਾਇਲਟਾਂ, ਫੋਨ, ਕੀਬੋਰਡ, ਟੈਬਲਟ ਅਤੇ ਮੰਜਿਆ ਦੇ ਲਾਗਲੇ ਮੇਜ਼) ਸੁਟ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨ ਕੇ ਦਿਨ ਵਿਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇਕ ਵਾਰ ਸਾਫ ਕਰੋ। ਸਾਫ ਕਰਨ ਬਾਅਦ ਇਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਘਰੇਲੂ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਪਤਲੀ ਕੀਤੀ ਬਲੀਚ ਲਗਾਓ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਗਰੋਸਰੀਆਂ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਚੁਕ ਕੇ ਲਿਆਉਣ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਨਲਾਈਨ ਜਾਂ ਫੋਨ ਦੁਆਰਾ ਆਰਡਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਗਲ ਪੱਕੀ ਕਰੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਸਤਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਆਉਣ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਤੇ ਵੀ ਨੇੜੇ ਤੇੜੇ ਨਾ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਜੇ ਵੀ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈ ਨੂੰ 1300 066 055 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

### ਜੇ ਮੈਂਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇ ਕਿ ਮੈਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੈਂ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਹਾਂ?

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

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ 14 ਦਿਨ ਦਾ ਅਲੱਗ ਰਹਿਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਵਰਤਮਾਨ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਵਿਚ ਬਿਤਾਉਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਇਹ ਇਕ ਹੋਟਲ, ਮੇਟਲ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿੰਨਾਂ ਚਿਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤਮਾਨ ਸਮੇਂ ਕਿਸੇ ਆਰਜੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਵਿਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਲੱਗ ਹੋਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਮਾਲਕ ਜਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਛੱਡਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ NSW Health ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਆਸਾਯੋਗ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿਚ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਅਵਧੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਘਰ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈ ਨੂੰ 1300 066 055 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਥੋਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ [COVID-19 ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਜਿਹੜੇ ਵਾਪਸ ਘਰ ਪਰਤ ਕੇ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਰਹਿਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਲਈ ਛੋਟ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਲਈ ਸਲਾਹ](#)।

### ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਮੈਂ ਰਹਿੰਦਾ/ਰਹਿੰਦੀ ਹਾਂ ਤੋਂ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਘਰ ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਅਲੱਗ ਰਹਿਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿਚ ਹੀ ਬਿਤਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਤੋਂ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਰਹੋ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਏਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ:

- ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਅਲੱਗ ਰਹੋ
- ਵੱਖਰੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਰੁਕੋ ਅਤੇ ਸੌਣੋ
- ਵੱਖਰੇ ਗੁਸਲਖਾਨੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਜੇ ਹੋਵੇ (ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਗੁਸਲਖਾਨੇ ਨੂੰ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਸਾਫ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਸਾਰੇ ਨਲਕੇ, ਹੈਂਡਲ, ਬਟਨ ਅਤੇ ਜਿਸ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਸਤਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਹੱਥ ਲਗਾਇਆ ਹੋਵੇ ਨੂੰ ਹਰ ਵਾਰ ਵਰਤੋਂ ਬਾਦ ਸਾਫ ਕਰੋ)
- ਪਲੇਟਾਂ ਕੱਪ, ਤੌਲੀਏ, ਬਿਸਤਰੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਘਰੇਲੂ ਵਸਤਾਂ ਸਮੇਤ ਹੋਰ ਘਰੇਲੂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਡਿਸਿਨਫੈਕਸ਼ਨ/ 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 ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ (ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਰੋਸ਼ੇਈ, ਹਾਲਵੇ)

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਨਿਸਚਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿਚਲੇ ਹੋਰਨਾਂ ਮੈਂਬਰਾਂ ਤੋਂ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ [ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈ](#) ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੋਈ ਹੋਰ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨਗੇ ਜਿਥੇ ਤੁਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਲੱਗ ਰਹਿਣ ਦੇ 14 ਦਿਨ ਬਤੀਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 1300 066 055 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਜੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਬਚਾ ਜਾਂ ਸੰਭਾਲਕ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਵੱਖਰੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ), ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਪੂਰੇ ਕੁਰਾਟੀਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਹੋਣਾ ਪਵੇਗਾ (COVID-19 ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਣ ਦੇ 14 ਦਿਨ) ਅਤੇ ਅਗਲੇਰੀ ਜਾਂਚ ਪੂਰੀ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਲਈ ਸਾਰਾਤਮਿਕ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ/ਆਂ ਨਾਲ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਇਕ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਬਣ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ ਤੁਹਾਡੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਹੋਣ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਫਿਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੋ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ [ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲਕਾਂ ਲਈ](#) ਸਲਾਹ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਲਓ।

## ਜੇ ਮੈਨੂੰ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਣ ਜਾਂ ਮੈਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਂ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ [ਲੱਛਣ](#) ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਨਤਕ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ, ਟੈਕਸੀ ਜਾਂ ਸਵਾਰੀ ਸ਼ੇਅਰ ਦੁਆਰਾ ਯਾਤਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਹਰ ਸਮੇਂ ਇਕ ਫੇਸ ਮਾਸਕ ਇਕ ਫੇਸ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੀ ਰੱਖੋ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਢੱਕੀ ਰੱਖੇ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ COVID-19 ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਹੋ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਵੱਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ 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
- ਜੋੜਾਂ ਵਿਚ ਦਰਦ

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

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

## ਮੈਂ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਰਹਿਣਾ ਕਿਵੇਂ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕਰਾਂ?

- ਚਿੰਤਾ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰਨਾਂ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ COVID-19 ਬਾਰੇ ਗਲਬਾਤ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ, ਨਵੀਨਤਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ [COVID-19 ਬਾਰੇ ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ](#)।
- ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਓ।
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਇਕ ਆਮ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰੂਟੀਨ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।
- ਫੋਨ, ਈਮੇਲ ਜਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਰਾਹੀਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਮਿਤਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਰੱਖੋ।
- ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘਰ ਵਿਚ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਵਿਕਲਪਾਂ ਵਿਚ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਡੀਵੀਡੀ, ਨਾਚ, ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ, ਯੋਗਾ, ਵਿਹੜੇ ਵਿਚ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਘੁੰਮਣਾ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿਚਲੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਕ ਸਟੇਸ਼ਨਰੀ ਸਾਈਕਲ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਹ ਹੈ। ਕਸਰਤ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਦਾ ਇਕ ਇਲਾਜ ਹੈ।
- ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਦੇ ਮਾਲਕ ਨਾਲ ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ।
- ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਵੀ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰੋਗੇ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਹ ਸਵੈ-ਅਲੱਗਤਾ ਸਦਾ ਲਈ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗੀ।
- NSW Health ਨੇ Sonder ਨਾਲ ਇਕ ਨਿਜੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਭਾਈਵਾਲੀ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਇਹ app 24/7 ਬਹੁਭਾਸ਼ਾਈ ਗਲਬਾਤ ਅਤੇ ਫੋਨ 'ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ, ਡਾਕਟਰੀ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸਹਾਇਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਇਕ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸਦੇ ਲਈ [ਇਥੋਂ](#) Sonder app ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਮੈਂ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਹੋਣਾ ਕਦੋਂ ਛੱਡ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਤੁਸੀਂ ਸਵੈ-ਅਲੱਗਤਾ ਦੀ ਮਿਆਦ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਬਾਅਦ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਖੀਰਲੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ, ਅਤੇ [ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਅਧਿਕਾਰਤ ਸੰਪਰਕ ਟਰੇਸਰ ਵਲੋਂ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਲੱਗ ਹੋਣਾ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹੋ](#)।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਸਚਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਹੋਣਾ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ [ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈ](#) ਨੂੰ 1300 066 055 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

## ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਮੈਂ ਅਲੱਗ ਰਹਿਣ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਨਾ ਕਰਾਂ?

ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਨਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਮਿਤਰਾਂ ਅਤੇ ਪੂਰੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਖਤਰੇ ਵਿਚ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਨਾਂ ਕਰਨੀ ਇਕ ਅਪਰਾਧ ਵੀ ਹੈ ਜੋ ਭਾਰੀ ਜੁਰਮਾਨੇ ਆਕਰਸ਼ਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜੁਰਮਾਨਾ \$11,000, 6 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਕੈਦ, ਜਾਂ ਦੋਵੇਂ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਦਿਨ ਇਹ ਅਪਰਾਧ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣ 'ਤੇ \$5,500 ਦਾ ਜੁਰਮਾਨਾ ਹੋਵੇਗਾ।

## ਮੈਨੂੰ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਹੋਣ ਬਾਅਦ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਤੁਸੀਂ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਸਲਾਹ ਅਨੁਸਾਰ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਮੁੜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਛੂਤ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਫੈਲਾਓ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ 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 ਟਿਸੂ ਨਾਲ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਕੁਹਣੀ ਨਾਲ ਢੱਕੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਦੁਬਾਰਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ ਅਤੇ ਇਕ ਵਾਰ ਫਿਰ ਅਲੱਗ ਹੋਵੋ ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਨਾਕਾਰਾਤਮਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
- 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