

# COVID-19 ਲਈ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਟੈਸਟ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ COVID-19 ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਰੈਪਿਡ ਐਂਟੀਜਨ ਟੈਸਟ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

1. [Service NSW website](#) (ਸੇਵਾ NSW ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ) 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਟੈਸਟ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ COVID-19 ਜੋਖਮ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਮੈਂਬਰ ਆਨਲਾਈਨ ਰਜਿਸਟਰ ਨਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਰਵਿਸ NSW ਨੂੰ 13 77 88 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ PCR ਜਾਂ ਰੈਪਿਡ ਐਂਟੀਜਨ ਟੈਸਟ ਨਾਲ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਟੈਸਟ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

1. ਤੁਰੰਤ 7 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਸਵੈ- ਅਲੱਗ ਰਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਵੀ 7 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਸਵੈ- ਅਲੱਗ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ 7 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼, ਨੱਕ ਵੱਗਣਾ ਜਾਂ ਖੰਘ ਜਾਂ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਹੱਲ ਹੋਣ ਤੋਂ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਸਵੈ- ਅਲੱਗ ਰਹੋ।
2. ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ 2 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਟੈਸਟ ਤੋਂ 2 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ (ਜੇ ਵੀ ਪਹਿਲਾਂ ਆਇਆ ਸੀ) ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਸਮਾਜਕ ਸੰਪਰਕ, ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਵਾਲੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
3. ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ, ਨੂੰ ਜਾਂ NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line (NSW ਸਿਹਤ COVID-19 ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਲ ਸਮਰਥਨ ਲਾਈਨ) ਨੂੰ 1800 960 933 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ National Coronavirus Helpline ਨੂੰ 1800 020 080 'ਤੇ। ਜੇਕਰ ਲੱਛਣ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ 000 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

## ਮੇਰੇ COVID-19 ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ?

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਸਕਾਰਾਤਮਕ RAT ਨਤੀਜਾ ਆਨਲਾਈਨ ਜਾਂ ਫੋਨ ਦੁਆਰਾ ਦਰਜ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ ਜੋ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ PCR ਨਤੀਜਾ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਕਸਟ ਸੁਨੇਹੇ ਦੁਆਰਾ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਲਿੰਕ ਭੇਜਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਜਿੰਨੀ ਵੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦਿਓ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਹੋਣ ਦੀ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਵੀ ਭੇਜੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ ਤਾਂ NSW Health ਵਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁੱਝ ਵਧੇਰੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣਗੇ। ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਐਂਟੀ ਵਾਇਰਲ ਜਾਂ ਹੋਰ COVID-19 ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਇਲਾਜ ਲਈ ਕਾਬਲ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀ ਪੀ ਦਾ ਨਾਮ ਜਾਂ ਜੀ ਪੀ ਦੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਬਾਰੇ NSW Health ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ ਤਾਂ ਜੋ NSW Health ਦੀਆਂ ਕਲੀਨਿਕਲ ਟੀਮਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਣ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਵੈਕਸੀਨ ਦੀਆਂ ਦੋ ਖੁਰਾਕਾਂ ਲੈ ਚੁੱਕੇ ਹੋ, ਕਿਸੇ ਗੰਭੀਰ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਅਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। COVID-19 ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਲਕੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੀ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਉਹ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣਗੇ, ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ NSW Health ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਮੰਜੇ 'ਤੇ ਅਰਾਮ
- ਦਰਦ ਅਤੇ ਬੁਖਾਰ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਪਾਉਣ ਲਈ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੈਰਾਸੀਟਮੌਲ ਅਤੇ ਈਬੂਪਰੌਫਿਨ ਦਾ ਇਸਤਮਾਲ ਕਰੋ
- ਗਲੇ ਦੇ ਦਰਦ ਲਈ ਗਲੇ ਦੇ ਲੌਸੈਂਜੀਜ਼
- ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹਾਈਡਰੇਟਡ ਰੱਖਣਾ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਮ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣੀਆਂ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮੌਜੂਦਾ ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਯਕੀਨੀ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਜਾਂ **NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line ਨੂੰ 1800 960 933 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ** ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਉੱਚ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ (ਵੇਖੋ [What if I am pregnant and have COVID-19? \(ਜੇ ਮੈਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਵਾਂ ਤੇ ਮੈਂ COVID-19 ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋ ਜਾਵਾਂ?\)](#))
- ਆਦੀ ਵਾਸੀ ਅਤੇ ਟੌਰਸ ਸਟਰੇਟ ਆਈਲੈਂਡਰ ਲੋਕ (ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਕੋਈ ਖਾਸ ਸਥਿਤੀਆਂ ਹਨ)
- ਪੈਸਿਫਿਕ ਆਈਲੈਂਡਰ ਲੋਕ
- ਟੀਕਾ ਨਾ ਲਗਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ (16 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ)
- ਇੰਮਿਯੂਨੋਸਪਰੈਸਡ (ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਟੀਕਾ ਵੀ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਾ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ)

ਬਿਰਧ ਉਮਰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਜੋਖਮ ਦਾ ਕਾਰਕ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਦੋਂ ਇਸ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅੰਤਰੀਵ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। COVID-19 ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਇਲਾਜ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

### ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹ ਸਵਾਲ ਹਰੇਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਪੁਛੋ (ਸਵੇਰੇ, ਦੁਪਿਹਰੇ ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ):

ਸਵਾਲ	ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਵਿੱਚ	ਜਵਾਬ ਹਾਂ ਵਿੱਚ
ਕੀ ਮੈਂਨੂੰ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ?	ਖਾਣਾ-ਪੀਣਾਂ ਆਮ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਰੱਖੋ।	ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਘੁਟਾਂ ਭਰਦੇ ਰਹੋ, ਹਾਈਡਰਾਲਾਈਟ ਜਾਂ ਗੈਸਟਰਾਲਾਈਟ। <b>ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ 1800 960 933 'ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀ ਪੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ</b>
ਕੀ ਮੈਂਨੂੰ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ?	ਪਾਣੀ ਆਮ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੀਂਦੇ ਰਹੋ।	ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਓ. ਹਾਈਡਰਾਲਾਈਟ ਜਾਂ ਗੈਸਟਰਾਲਾਈਟ। <b>ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ 1800 960 933 'ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀ ਪੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ</b>
ਕੀ ਮੈਂਨੂੰ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਤੁਰਨ ਫਿਰਨ ਸਮੇਂ ਥੋੜੇ ਜਿਹੇ ਚੱਕਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਹਲਕੀ ਜਿਹੀ ਸਿਰ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?	ਘਰ ਵਿੱਚ COVID-19 ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ NSW Health ਦੀ ਸਲਾਹ ਮੁਤਾਬਕ ਕਰਦੇ ਰਹੋ।	ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਓ. ਹਾਈਡਰਾਲਾਈਟ ਜਾਂ ਗੈਸਟਰਾਲਾਈਟ। <b>ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ 1800 960 933 'ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀ ਪੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ</b>
ਕੀ ਮੈਂਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਚੱਕਰ, ਸੁਸਤੀ ਜਾਂ ਉਲਝਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?	ਘਰ ਵਿੱਚ COVID-19 ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ NSW Health ਦੀ ਸਲਾਹ ਮੁਤਾਬਕ ਕਰਦੇ ਰਹੋ।	<b>ਤੁਰੰਤ ਟ੍ਰਿਪਲ ਜ਼ੀਰੋ (000) ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋ</b>
ਕੀ ਮੈਂਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਬਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਦਰਦ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ?	ਘਰ ਵਿੱਚ COVID-19 ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ NSW Health ਦੀ ਸਲਾਹ ਮੁਤਾਬਕ ਕਰਦੇ ਰਹੋ।	<b>ਤੁਰੰਤ ਟ੍ਰਿਪਲ ਜ਼ੀਰੋ (000) ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋ</b>
ਕੀ ਮੈਂਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਖੜਾ ਹੁੰਦਾ/ਖੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਂ ਥੋੜੇ ਜਿਹੇ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?	ਘਰ ਵਿੱਚ COVID-19 ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ NSW Health ਦੀ ਸਲਾਹ ਮੁਤਾਬਕ ਕਰਦੇ ਰਹੋ।	<b>ਤੁਰੰਤ ਟ੍ਰਿਪਲ ਜ਼ੀਰੋ (000) ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋ</b>

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਲੀਨਿਕਲ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਇਕੱਲਤਾ (ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ) ਦੌਰਾਨ ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ **NSW Health COVID-19 ਕੈਅਰ ਐਂਡ ਹੋਮ ਸਪੋਰਟ ਲਾਈਨ ਨੂੰ 1800 960 933 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।**

## ਮੈਂਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

### ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰੇਲੂ ਸੰਪਰਕਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਮਿਤੀ ਤੋਂ 7 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੀਕਾਕਰਨ ਵੀ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ। ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਘਰ ਜਾਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਰਹਿਣਾ। ਸਵੈ-ਅਲੱਗਤਾ ਬਾਰੇ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਵੇਖੋ [Self-Isolation Guideline \(ਸਵੈ-ਅਲੱਗਤਾ ਸਬੰਧਤ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ\)](#) ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਕਿਵੇਂ ਹੋਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਸਮਰਥਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਵੇਖੋ।

ਜਿਹੜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚਲੇ ਹੋਰਨਾਂ ਸੰਪਰਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ 7 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਜਿਨੀਂ ਛੇਤੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਰੈਪਿਡ ਐਂਟੀਜਨ ਟੈਸਟ (RAT) ਕਰਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ 6ਵੇਂ ਦਿਨ (ਵੇਖੋ [Information for people exposed to COVID-19 \(ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜੋ COVID-19 ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਹਨ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ\)](#)) ਅਤੇ [Get tested for COVID-19 \(COVID-19 ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ\)](#))।

NSW ਹੈਲਥ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਸਪੋਰਟ ਲਾਈਨ, ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਵਿਹਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ 1800 943 553 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

### ਆਪਣੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਪਰਕਾਂ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਨਿਕਲਿਆ ਹੈ

COVID-19 ਦੇ ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ COVID-19 ਦਿੱਤਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਦੋ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਦੋ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਵੀ ਸਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਫਿਰ ਵੀ ਛੂਤ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਦੱਸ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਛੂਤ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਇਆ ਸੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਨਿਕਲਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਲੋਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਿਲੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੋਸਤ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਡਿਨਰ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਪੱਥ, ਕਲੱਬ ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਸਮਾਰੋਹ ਵਿੱਚ ਮਿਲੇ ਸੀ, ਉਹ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਆਏ ਸਨ।

ਆਪਣੇ ਸੰਪਰਕਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਕਦਮਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਇਸ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰਨ ਬਾਰੇ ਕਰੋ ([Information for people exposed to COVID-19 \(ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜੋ COVID-19 ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਹਨ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ\)](#)) ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਰੈਪਿਡ ਐਂਟੀਜਨ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਕਰੋ

### ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਜਾਂ ਸਿਖਿਆ ਸਹੂਲਤ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਆਇਆ ਹੈ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦੇ ਮੈਨੇਜਰ ਜਾਂ ਸਿਖਿਆ ਸਹੂਲਤ ਦੇ ਮੁਖੀ/ਸਬੰਧਤ ਸਟਾਫ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਵੀ ਇਹ ਦੱਸ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਛੂਤ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਆਨਸਾਈਟ ਸੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ COVID-19 ਲਈ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਟੈਸਟ ਆਇਆ ਹੈ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਦੀ ਮਿਤੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਮਿਤੀ (ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਹਨ), ਅਤੇ ਉਹ ਦਿਨ ਦੱਸੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ 'ਤੇ/ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸੀ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਛੂਤ ਗ੍ਰਸਤ ਸੀ। ਉਹ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਜਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਜੋਖਮ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਣਗੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ COVID-19 ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮੈਨੇਜਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵਿਦਿਅਕ ਅਦਾਰੇ ਵਿੱਚ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਅਦਾਰੇ ਦੇ ਮੁਖ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਕੀ ਜੇ ਮੈਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਵਾਂ ਤੇ ਮੈਂਨੂੰ COVID-19 ਹੋ ਜਾਵੇ?

ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ, ਜੋ 14 ਹਫ਼ਤੇ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹਨ, ਨੂੰ COVID-19 ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਦੇ ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ 14 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵਧ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜਣੇਪਾ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਪੀ, ਦਾਈ, ਪ੍ਰਸਤੀ ਮਾਹਰ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਜਣੇਪਾ ਸੇਵਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ COVID-19 ਹੋ ਜਾਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿ ਸਕਣਗੀਆਂ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ, ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ:

- ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਲਓ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਿਯਮਤ ਜੁਕਾਮ ਜਾਂ ਫਲੂ ਸਮੇਂ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਪੈਰਾਸੀਟਮੌਲ ਵੀ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਈਬੂਪ੍ਰੋਫੈਨ ਲੈਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਖੂਨ ਦੇ ਕਲੋਟ ਬਣਨ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹਿੱਲਣ ਜੁਲਣ 'ਤੇ ਨੇੜਿਓ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹਿੱਲ ਜੁਲ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬਦਲਾਵ ਜਾਪੇ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਜਣੇਪੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋਵੇ:
  - ਯੋਨੀ ਚੋਂ ਖੂਨ ਦਾ ਵਹਿਣਾ
  - ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
  - ਲਗਾਤਾਰ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਦਾ ਨਿੱਕਲਣਾ
  - 37 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਸੁੰਗੜਾਓ (ਕਨਟ੍ਰੈਕਸ਼ਨਜ਼) ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣੇ
  - ਲਗਾਤਾਰ ਬੁਖਾਰ ਹੋਣਾ
  - ਸਿਰ ਦਰਦ
  - ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਅਚਾਨਕ ਸੋਜ਼
  - ਤੁਸੀਂ ਜਣੇਪੇ (ਲੇਬਰ) ਵਿੱਚ ਹੋ
  - ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਗੰਭੀਰ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਬਾਅ ਜਾਂ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਗੰਭੀਰ ਸਿਰ ਦਰਦ ਜਾਂ ਚੱਕਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ 000 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ।
- COVID-19 ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿਯਮਤ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਹੋਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੋਂ ਖੁੰਝ ਗਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਜਿਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋਸਕੋ ਉਸ ਨੂੰ ਮੁੜ ਨੀਯਤ ਕਰੋ।

## ਮੈਂ COVID-19 ਨਾਲ ਗੁਸਤ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਬਾਲਕ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂ?

ਬਹੁਤੇ ਬੱਚੇ ਜੋ COVID-19 ਲਈ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਟੈਸਟ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਦਾ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰੇਲੂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਤਾਵਾਂ ਵਲੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਨਾ ਵੀ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ। COVID-19 ਤੋਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚਲੇ ਹੋਰਨਾਂ ਮੈਂਬਰਾਂ ਤੋਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕੇ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਘਰੇਲੂ ਸੰਪਰਕ ਜੋ COVID-19 ਤੋਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ ਅਲੱਗ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਅਲੱਗ ਰਹਿਣ (ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ) ਤੋਂ ਰਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਅਤੇ ਟੈਸਟਿੰਗ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ [Information for people exposed to COVID-19 \(COVID-19 ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ\)](#) ਵਿੱਚ ਹੈ। ਘਰ ਵਿੱਚ COVID-19 ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਸਮੇਂ:

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਢੁਕਵੇਂ ਕੱਪੜੇ ਪਾਓ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋਵੇ - ਪਸੀਨਾ ਜਾਂ ਕਾਂਬਾ ਨਾ ਹੋਵੇ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣ ਲਈ ਦਿਓ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੀਣਾ ਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਨ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਪਿਲਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ COVID-19 ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੈ ਤਾਂ ਵੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੁੱਝ ਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ
- ਪੈਰਾਸੀਟਮੌਲ ਜਾਂ ਈਬੂਪ੍ਰੋਫੈਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤਾਂ ਹੀ ਕਰੋ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਦਰਦ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਬੁਖਾਰ ਕਾਰਨ ਬੇਚੈਨ ਜਾਪਦਾ ਹੈ। ਲੇਬਲ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ, ਅਤੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੰਕੇਤਾਂ ਲਈ ਵੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਉਸ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਿਗੜ ਰਹੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਜੀ ਪੀ ਜਾਂ **NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line ਨੂੰ 1800 960 933 'ਤੇ (ਸਵੇਰ ਦੇ 8:30 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ ਦੇ 8:30 ਵਜੇ ਤੱਕ)** ਜਾਂ **National Coronavirus Helpline ਨੂੰ 1800 020 080 'ਤੇ (24/7) ਫੋਨ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਵੇਖਦੇ ਹੋ ਕਿ:**

- ਲਗਾਤਾਰ ਬੁਖਾਰ (39\*ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ) ਜੋ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ
- ਬੇ ਮਾਮੂਲੀ ਸਾਹ ਦੀ ਕਸਰ ਹੈ
- ਜੇ ਵੀ ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੀਏ ਹਨ ਉਸ ਨਾਲੋਂ ਅੱਧੇ ਤੋਂ ਵੀ ਘੱਟ ਪੀਣਾ
- ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਆਮ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਅੱਧੇ ਤੋਂ ਵੀ ਘੱਟ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਰੰਗ ਗੂੜਾ ਹੋਣਾ
- ਦਰਮਿਆਨੀਆਂ ਉਲਟੀਆਂ ਜਾਂ ਦਸਤ ਹੋਣੇ
- ਖੜੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਤੁਰਨ ਫਿਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋਣਾ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬਹੁਤ ਕਮੀ ਹੈ ਡੀਹਾਈਡਰੇਟਡ ਹੈ ਜਾਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਤੁਰੰਤ ਟ੍ਰਿਪਲ ਜ਼ੀਰੋ (000) ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਤੇ ਅਪਰੇਟਰ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ COVID-19 ਹੈ।

## ਮੈਂ ਸਵੈ- ਅਲੱਗਤਾ ਕਦੋਂ ਛੱਡ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

### ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ 7ਵੇਂ ਦਿਨ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ

ਜਿਸ ਦਿਨ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਉਸ ਦਿਨ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ 7 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ 7 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਹੋਣਾ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼, ਨੱਕ ਦਾ ਵੱਗਣਾ, ਖੰਘ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਪੀ ਸੀ ਆਰ (PCR) ਟੈਸਟ ਹੋਇਆ ਸੀ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰੈਪਿਡ ਐਂਟੀਜਨ ਟੈਸਟ ਦਰਜ ਕਰਵਾਇਆ ਹੈ, NSW Health ਤੋਂ ਇੱਕ SMS ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇਗਾ ਪਰ ਸਵੈ-ਅਲੱਗਤਾ ਛੱਡਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ SMS ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਜੇਕਰ 7 ਦਿਨ ਪੂਰੇ ਹੋ ਗਏ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਜੇਕਰ ਮੰਗਲਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਗਲੇ ਮੰਗਲਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ ਸਵੈ-ਅਲੱਗਤਾ (ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ) ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ। NSW ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਹੋਣਾ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਈ ਵੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗਲਬਾਤ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਮਾਸਕ ਜ਼ਰੂਰ ਪਹਿਨੋ ਅਤੇ ਅਗਲੇ 3 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਵਾਲੀਆਂ ਸੈਟਿੰਗਾਂ (ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ, ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੇਖਭਾਲ, ਅਪੰਗਤਾ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਸੁਧਾਰ ਦੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ) 'ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਸੈਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ (ਕੰਮ ਦੇ) ਮਾਲਕ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਇੰਮਯੂਨ ਸਿਸਟਮ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਪ੍ਰਾਪਤਕਰਤਾ ਹੋ ਜਾਂ ਕੀਮੋਥੈਰਾਪੀ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ) ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ 4 ਦਿਨਾਂ (ਇਕੱਲਤਾ ਦੀ ਰਿਹਾਈ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਲ 7 ਦਿਨ) ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਾਧੂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

### ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ 7ਵੇਂ ਦਿਨ ਲੱਛਣ ਹੋਣ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵੈ- ਅਲੱਗ ਰਹਿਣ ਦੇ ਬੀਤੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਗਲੇ ਦੀ ਖਰਾਸ਼ ਹੈ, ਨੱਕ ਵੱਗਦਾ ਹੈ, ਖੰਘ ਜਾਂ ਸਾਹ ਦੀ ਤਕਲੀਫ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਅਲੱਗ ਰਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗਲਾਂ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ ਅਤੇ ਸਵੈ- ਅਲੱਗਤਾ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੋਰ 3 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਵਾਲੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾ (ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ, ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੇਖਭਾਲ, ਅਪੰਗਤਾ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਸੁਧਾਰ ਦੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ) ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਸੈਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਦੇ ਮਾਲਕ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਇੰਮਯੂਨ ਸਿਸਟਮ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਪ੍ਰਾਪਤਕਰਤਾ ਹੋ ਜਾਂ ਕੀਮੋਥੈਰਾਪੀ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ) ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ 4 ਦਿਨਾਂ ਲਈ (ਇਕੱਲਤਾ ਤੋਂ ਰਿਹਾਈ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਲ 7 ਦਿਨ) ਲਈ ਇਹ ਵਾਧੂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ 7 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੁਖਾਰ, ਸਿਰ ਦਰਦ) ਜੇ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਵੈ- ਅਲੱਗ ਰਹਿਣਾ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਕਲੀਨਿਕਲ ਟੀਮ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਧੀਨ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਹੋਣ ਤੋਂ ਕਦੇ ਰਿਹਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

### ਕੀ ਮੈਂਨੂੰ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 8 ਹਫਤਿਆਂ ਲਈ ਰੁਟੀਨ COVID-19 ਟੈਸਟਿੰਗ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਨਿਗਰਾਨੀ ਜਾਂਚ) ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਆਪਣੇ ਮੈਨੇਜਰ ਤੋਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰੋ।

## ਜੇ ਮੈਂ ਦੁਬਾਰਾ COVID-19 ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਵਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ COVID-19 ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋ ਗਏ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਰਿਹਾਈ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 8 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਦੁਬਾਰਾ ਹੋਣ ਦਾ ਘੱਟ ਜੋਖਮ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸ਼ਕਤੀ (ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ) ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਛੁਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 8 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅੰਦਰ COVID-19 ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਹੋਣ ਜਾਂ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਰਿਹਾ ਹੋਣ ਤੋਂ 8 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ COVID-19 ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਹੋਣ, ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਅਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਤੱਥਸ਼ੀਟਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ [Information for people exposed to COVID-19](#) ਅਤੇ [Get tested for COVID-19](#)।

## ਮੈਂਨੂੰ ਕਿਨੀਂ ਕੁ ਛੇਤੀ ਟੀਕਾਕਰਣ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੇ ਮੈਡੀਕਲ ਕਲੀਅਰੈਂਸ ਨੋਟਿਸ ਦੀ ਮਿਤੀ ਤੋਂ ਛੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਟੀਕਾਕਰਣ ਤੋਂ ਇੱਕ ਅਸਥਾਈ ਛੇਟ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਛੇਟ ਸਿਰਫ NSW ਵਿੱਚ ਵੈਧ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਅਧਿਕਾਰ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਰੁਜ਼ਗਾਰ, ਸਕੂਲ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਟੀਕਾਕਰਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉਸ ਰਾਜ ਜਾਂ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬੁਸਟਰ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਲਾਗ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਹ ਲਾਗ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੋਂ ਲਗਭਗ 4-5 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [COVID-19 vaccines: Frequently asked questions \(COVID-19 ਟੀਕਾਕਰਣ ਸਬੰਧੀ ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸੁਵਾਲ\)](#) ਅਤੇ [NSW Health Booster vaccination: Frequently asked questions \(NSW ਸਿਹਤ ਬੁਸਟਰ ਟੀਕਾਕਰਣ ਸਬੰਧਿਤ ਆਮ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ\)](#)।

## ਮੇਰੇ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ?

### ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਸਮਰਥਨ

- NSW Mental Health Line – 1800 011 511
- Beyond Blue helpline – 1800 512 348
- Lifeline – 13 11 14
- Kids Helpline – 1800 55 1800
- Service NSW [mental wellbeing resources](#) (ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਸਰੋਤ)

### ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਸਮਰਥਨ

- ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਜਿਨਸੀ ਹਮਲੇ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਹੈਲਪਲਾਈਨ 'ਤੇ 1800 RESPECT (1800 737 732)

NSW Health ਨੇ [Sonder \(ਸੌਂਡਰ\)](#) ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀਵਾਲਤਾ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜੋ ਨਿੱਜੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸੇਵਾ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ, ਮੈਡੀਕਲ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੀਮਾ ਤੱਕ ਬਹੁ-ਭਾਸ਼ਾਈ ਗੱਲ ਬਾਤ ਅਤੇ ਫੋਨ ਪਹੁੰਚ ਤੱਕ 24/7 ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

### ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ **ਅਨੁਵਾਦਕ ਅਤੇ ਦੁਭਾਸ਼ਿਆਈ ਸੇਵਾ (TIS ਨੈਸ਼ਨਲ) 131 450 'ਤੇ**। ਇਹ ਸੇਵਾ ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਹੈ।