



# COVID-19: NSW ਵਿੱਚ ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕਾਂ ਲਈ ਨਵੇਂ ਨਿਯਮ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰੇਲੂ ਜਾਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਲੱਗ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ NSW Health ਦੀਆਂ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ:

- ਉੱਚ-ਜੋਖਮ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ 'ਤੇ ਨਾ ਜਾਓ
- ਜਦੋਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕੇ ਘਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਜਾਂ ਅਧਿਐਨ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਸਿੱਖਿਆ ਸਹੂਲਤ ਤੋਂ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 12+ ਸਾਲ ਹੈ ਤਾਂ ਅੰਦਰਵਾੜੇ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਮਾਸਕ ਪਾਓ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ
- ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਵੱਡੇ ਜਾਂ ਭੀੜ-ਭੜੱਕੇ ਵਾਲੇ ਅੰਦਰਵਾਰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਇਕੱਠਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਰੈਪਿਡ ਐਂਟੀਜਨ ਟੈਸਟ ਕਰੋ

ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ COVID-19 ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ 7 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ COVID-19 ਲਈ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਹੈ ਤਾਂ NSW Health ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਹੈ, ਤਾਂ ਘਰ ਹੀ ਰਹੋ ਜਿਨ੍ਹੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ।

**ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ**

**[www.nsw.gov.au/covid-19/management/household-contacts](http://www.nsw.gov.au/covid-19/management/household-contacts) 'ਤੇ ਜਾਓ।**