

COVID-19 ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਮੈਂ COVID-19 ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਹਾਂ?

COVID-19 ਦਾ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਅਸੀਂ COVID-19 ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਤੋਂ ਦੋ ਦਿੱਨ ਪਹਿਲਾਂ ਬਿਤਾਏ ਸਨ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਟੈਸਟ ਸਾਕਾਰਤਮਕ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ (ਜੋ ਵੀ ਪਹਿਲਾਂ ਆਇਆ ਸੀ) ਕਿ ਉਹ COVID-19 ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਲੋਂ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਸਲਾਹ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ, ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਲਾਗ ਲੱਗਣ ਦਾ ਕਿਸ ਨੂੰ ਖਤਰਾ ਹੈ?

COVID-19 ਦੀ ਲਾਗ ਲੱਗਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਵੱਧਦਾ ਹੈ:

- COVID-19 ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਬਿਤਾਏ ਸਮੇਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਿੰਨੇ ਕੁ ਨੇੜੇ ਰਹੇ ਹੋ
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅੰਦਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ (ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋਖਮ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ)
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮਾਸਕ ਨਾ ਪਹਿਨਿਆ ਹੋਵੋ (ਜੋਖਮ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਾਥ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੇ ਵੀ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਿਆ ਹੋਵੇ)।

ਟੀਕਾਕਰਣ COVID-19 ਹੋਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਅਤੇ COVID-19 ਦੇ ਕੁਝ ਰੂਪਾਂ ਜਿਵੇਂ ਓਮੀਕਰੋਨ ਵਿਰੁੱਧ ਘੱਟ ਅਸਰਦਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੁਸਟਰ ਖੁਰਾਕਾਂ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਘਟਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਓਮੀਕਰੋਨ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਲਈ ਟੀਕਾਕਰਣ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਯੋਗ ਹੋਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਜਿਨੀ ਵੀ ਛੇਤੀ ਹੋ ਸੱਕੇ ਬੁਸਟਰ ਲਵਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ COVID-19 ਟੀਕਾਕਰਣ ਬੁਕ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ [COVID-19 Vaccine Clinic Finder](#) 'ਤੇ ਜਾਓ (COVID-19 ਟੀਕਾਕਰਣ ਕਲਿਨਿਕ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨੀ)।

ਮੈਂ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹਾਂ?

COVID-19 ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ 14 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਇਸ ਦੇ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। COVID-19 ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪਹਿਲੇ 7 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਉਹ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਲਗਭਗ 25 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ COVID-19 ਦੀਆਂ ਕੇਸਾਂ 7ਵੇਂ ਦਿਨ ਅਤੇ 14ਵੇਂ ਦਿਨ ਦੇ ਵਿੱਚਕਾਰ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮੈਂਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਇਆ/ਆਈ ਹੋਵਾਂ ਜਿਸ ਨੂੰ COVID-19 ਹੋਵੇ?

COVID-19 ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਪਰਕ ਦੀ ਕਿਸਮ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੋਵੇਗਾ ਜਿਹੜਾ COVID-19 ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਸੀ। ਆਪਣੀ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਸਮੇਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਖਤਰਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੰਕਰਮਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ।

COVID-19 ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ [symptoms](#) (ਲੱਛਣ) ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣਾ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ। ਜਣਕਾਰੀ ਲਈ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਸਾਰਣੀ ਨੂੰ ਵੇਖੋ।

ਮੇਰੀਆਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਕੀ ਹਨ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜੋ COVID-19 ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ [NSW Health Self Isolation Guidelines](#) (ਨਿਊ ਸਾਊਥ ਵੇਲਜ਼ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧਿਤ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਹੋਣ ਲਈ ਹਦਾਇਤਾਂ) ਅਤੇ 7 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ 7 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਨਿਊ ਸਾਊਥ ਵੇਲਜ਼ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧਿਤ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਹੋਣ ਲਈ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਵੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਊ ਸਾਊਥ ਵੇਲਜ਼ ਸਿਹਤ ਵਲੋਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ COVID-19 ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਸਾਰਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਖਤਰੇ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੋ। COVID-19 ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਪਰਕ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਹਾਲਾਤਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੇਕਰ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੰਕਰਮਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸੰਵੇਦਨਾਸ਼ੀਲ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਕੋਈ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਜੇ ਉਹ ਕੀਮੇਥੈਰਾਪੀ 'ਤੇ ਹਨ।

ਵੱਡੇ ਅਤੇ ਘੱਟ ਖਤਰੇ ਦੇ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਕੀ ਹਨ?

COVID-19 ਦੇ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਸਾਰਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ	COVID-19 ਦਾ ਖਤਰਾ	ਮੈਂਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?
<p>ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਜੋ COVID-19 ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੈ ਮੈਂ ਹਾਂ (ਮੈਂ ਇੱਕ ਘਰੇਲੂ ਸੰਪਰਕ ਹਾਂ)</p>	<p>ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ</p>	<p>ਸਾਰੇ ਘਰੇਲੂ ਸੰਪਰਕਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਹੋਣ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ -ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕੋਵਿਡ-ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਤੋਂ 7 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਰਹੋ। • ਜਿਨੀ ਵੀ ਛੇਤੀ ਹੋ ਸੱਕੇ ਰੈਪਿਡ ਐਂਟੀਜਨ ਟੈਸਟ (RAT) ਕਰਵਾਓ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ 6ਵੇਂ ਦਿਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਹੋਰ RAT ਕਰਵਾਓ। • ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਤੋਂ ਸਖਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ at risk of severe disease* (ਸਖਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹੋ ਜਾਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ) ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ PCR ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਇਲਾਜ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਸਾਰੇ ਟੈਸਟ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਹੋਣਾ 7 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹੋ। • ਕਿਸੇ ਪੀੜਤ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ COVID-19 ਹੋ ਜਾਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਅਲੱਗਤਾ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 7 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ: <ul style="list-style-type: none"> - ਉਚ ਜੋਖਮ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ (ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ, ਬਿਰਧ ਦੇਖਭਾਲ, ਅਪਾਹਜਤਾ ਦੇਖਭਾਲ, ਸੁਧਾਰਾਤਮਕ ਸਹੂਲਤਾਂ) - ਅੰਦਰੂਨੀ ਗੈਰ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ - ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ PCR ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ - ਭੀੜ ਭੜਾਕੇ ਵਾਲੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਬਚੋ ਅਤੇ ਜਿਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸੱਕੇ ਘਰ ਤੋਂ ਹੀ ਕੰਮ ਕਰੋ • ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ ਜੇ 14 ਦਿਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਰਹਿਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਹੋਵੇ • ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਹੋਣਾ ਛੱਡਣ ਦੇ 14 ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚਲਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ COVID-19 ਤੋਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਹੋਣਾ ਪਵੇਗਾ ਅਤੇ COVID-19 ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਘਰੇਲੂ ਸੰਪਰਕਾਂ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ। <p>ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਨਤੀਜਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਲੱਗ ਹੋਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home (COVID-19 ਤੋਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਇਸ ਦਾ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ)। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਵੇਖੋ Get tested for COVID-19 (COVID-19 ਲਈ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ)।</p>

ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ	COVID-19 ਦਾ ਖਤਰਾ	ਮੈਂਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?
<p>ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਕਿ COVID-19 ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਸੀ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਇਆ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰ ਰਾਤ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਜਾਂ ਮੈਂ ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ) ਜਾਂ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਨੇੜਿਓ ਗਲਬਾਤ ਕੀਤੀ ਸੀ ਜੋ COVID-19 ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਸੀ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਮਾਸਕ ਨਹੀਂ ਪਹਿਨੇ ਹੋਏ ਸਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਕੱਠਿਆਂ ਨੇ ਲੰਮੀ ਦੂਰੀ ਵਾਹਨ ਚਲਾ ਕੇ ਤੈਅ ਕੀਤੀ, ਜਾਂ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕੀਤੀ ਜੋ ਹੁਣ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਹਨ।)</p>	<p>ਬਹੁਤਾ (ਉਚਾ)</p>	<p>ਪਿਛਲੀ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਸੀ ਉਸ ਦਿਨ ਤੋਂ 7 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਹੋਣਾ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।</p> <p>ਜਿੰਨੀ ਵੀ ਛੇਤੀ ਹੋ ਸਕੇ ਰੈਪਿਡ ਐਂਟੀਜਨ ਟੈਸਟ (RAT) ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ 6ਵੇਂ ਦਿਨ RAT ਟੈਸਟ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਇੱਕ ਹੋਰ ਵਾਧੂ RAT (ਜਾਂ ਇੱਕ PCR ਟੈਸਟ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ at risk of severe disease* ਹੋ) (ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ*)। ਜੇਕਰ ਸਾਰੇ ਟੈਸਟ ਨਕਾਰਾਤਮਕ (ਨੈਗਟਿਵ) ਨਿੱਕਲੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ 7 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਹੋਣਾ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਵੈ- ਅਲੱਗ ਹੋਣਾ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੋਰ 7 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਕੇ COVID-19 ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ How can we all help slow the spread of COVID-19? (ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ COVID-19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?)।</p> <p>ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਨਤੀਜਾ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਨਤੀਜੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 7 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ COVID-19 ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਟੈਸਟ ਹੋਣ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home।</p> <p>ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਵੇਖੋ Get tested for COVID-19 (COVID-19 ਲਈ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ)।</p>
<p>ਮੈਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਇਆ ਜੋ COVID-19 ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਕੱਠਿਆਂ ਡਿਨਰ ਕੀਤਾ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਪੱਥ, ਕਲੱਬ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਮਾਜਿਕ ਸਮਾਰੋਹ ਵਿੱਚ ਮਿਲੇ।)</p>	<p>ਦਰਮਿਆਨਾ</p>	<p>ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨੀ ਵੀ ਛੇਤੀ ਹੋ ਸਕੇ ਇੱਕ ਰੈਪਿਡ ਐਂਟੀਜਨ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ ਅਤੇ COVID-19 ਤੱਥਸ਼ੀਟ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਰੈਪਿਡ ਐਂਟੀਜਨ ਟੈਸਟ ਸਬੰਧੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ Getting tested for COVID-19 factsheet (COVID-19 ਲਈ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਸੰਬੰਧਿਤ ਤੱਥਸ਼ੀਟ)।</p> <p>ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ 6ਵੇਂ ਦਿਨ ਦੂਜਾ ਐਂਟੀਜਨ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਣ 'ਤੇ ਤੁਰੰਤ ਇੱਕ ਰੈਪਿਡ ਐਂਟੀਜਨ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ (ਜਾਂ PCR ਟੈਸਟ ਜੇ ਤੁਸੀਂ at risk of severe disease* ਹੋ)। (ਜਾਂ PCR ਟੈਸਟ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ*)।</p>
<p>ਮੇਰਾ COVID-19 ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਖੇਪ ਜਾਂ ਦੂਰੀ ਵਾਲਾ ਸੰਪਰਕ ਹੋਇਆ ਸੀ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਂ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਛੱਡਣ ਗਿਆ/ਗਈ ਸੀ, ਜਾਂ ਅਸੀਂ ਬਾਹਰ ਸੈਰ ਕਰਨ ਲਈ ਗਏ ਸੀ), ਜਾਂ ਮੈਂਨੂੰ Service NSW App ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਇੱਕ ਕੇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ।</p>	<p>ਥੋੜ੍ਹਾ</p>	<p>ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨੀ</p> <p>ਜੇਕਰ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਣ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਰੈਪਿਡ ਐਂਟੀਜਨ ਟੈਸਟ (RAT) ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ RAT ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਰਹੋ ਅਤੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਹੋਰ RAT ਜਾਂ PCR ਟੈਸਟ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਤੀਜਾ ਉਡੀਕਣ ਸਮੇਂ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਰਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਦੂਜਾ ਟੈਸਟ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਰਹਿਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਨਤੀਜਾ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਨਿਕਲਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਵੈ-ਅਲੱਗਤਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ COVID-19 ਲਈ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਟੈਸਟਿੰਗ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home।</p> <p>ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ at risk of severe disease*, ਤਾਂ PCR ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ।</p>

* ਜਿਹੜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹੋ ਜਾਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ ਵਿੱਚ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ, ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਦੇ ਆਦ ਵਾਸੀ ਲੋਕ ਅਤੇ ਟੌਰਸ ਸਟਰੇਟ ਆਈਲੈਂਡਰ ਲੋਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ (ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਖਾਸ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਹਨ), ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਸੀਫਿਕ ਆਈਲੈਂਡਰ ਲੋਕ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਟੀਕਾਕਰਣ ਨਾ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ (16 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਵੱਧ) ਅਤੇ ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਹੜੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹਨ।)

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੈਪਿਡ ਐਂਟੀਜਨ ਟੈਸਟ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਰਿਹਾ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ [testing clinic](#) (ਟੈਸਟਿੰਗ ਕਲਿਨਿਕ) ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵਰਕਪਲੇਸ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਸੰਬੰਧਿਤ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਥੇ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ [NSW Government - Guidance for businesses with a worker who tests positive for COVID-19](#) (NSW ਸਰਕਾਰ -ਦੀਆਂ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਲਈ ਹਦਾਇਤਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਕਾਮਾਂ (ਵਰਕਰ) COVID-19 ਦੇ ਟੈਸਟ ਵਿੱਚ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ)।

ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ COVID-19 ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

COVID-19 ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਕੁਝ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਅਤੇ ਸੁਖਾਲੇ ਕਦਮ ਚੁਕ ਸਕਦੇ ਹਾਂ

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਤੇ ਵੀ ਨਾ ਜਾਓ। ਤੁਰੰਤ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਨਤੀਜਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਅਲੱਗ ਰਹੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦਰਮਿਆਨੀ ਜਾਂ ਉਚ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਚ-ਜੋਖਮ ਵਾਲੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ, ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੇਖਭਾਲ, ਅਪਾਹਜਤਾ ਦੇਖਭਾਲ, ਸੁਧਾਰਤਮਕ ਸਹੂਲਤਾਂ) 'ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਤ ਕਰਾਂਗੇ; ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ 'ਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਰੈਪਿਡ ਐਂਟੀਜਨ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਜਾਣ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਾਂਤ ਕਰਾਂਗੇ।
- ਜਿਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ 1.5 ਮੀਟਰ ਦੂਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਭੀੜ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ
- ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਜਾਂ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਫ ਕਰੋ
- ਸਮਾਜਕ ਇਕੱਠਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰਵਾਰ ਅਤੇ ਸੀਮਤ ਰੱਖੋ
- ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣ ਸਮੇਂ QR ਕੋਡਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਚੈਕ ਇਨ ਕਰੋ ਜਿਥੇ ਵੀ ਇਹ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਹੋਵਾਂ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਉਪਲਬਧ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਉਪਲਬਧ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਵੇਖੋ [Self-Isolation Guideline](#) (ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਹੋਣ ਸੰਬੰਧੀ ਹਦਾਇਤਾਂ)।

ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਨੁਵਾਦ ਜਾਂ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਨੈਸ਼ਨਲ ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੌਟਲਾਈਨ ਨੂੰ 1800 020 080 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ (ਅਤੇ 8 ਚੁਣੋ)। ਇਹ ਸੇਵਾ ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਹੈ।