

# COVID-19

## ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ



ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਲਈ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਟੈਸਟ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣ (ਵੱਗਦਾ ਨੱਕ, ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼, ਖੰਘ ਅਤੇ ਬੁਖਾਰ) ਨਹੀਂ ਹੱਟਦੇ, ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਹੀ ਰਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਛੱਡਣਾ ਹੀ ਪਵੇ:

- ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ 'ਤੇ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ
- ਵੱਡੇ ਵੱਡੇ ਇਕੱਠਾਂ ਅਤੇ ਭੀੜ ਵਾਲੀਆਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ
- ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦੇ ਉੱਚ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ, ਕਿਸੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਪਾਹਜਤਾ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸਹੂਲਤ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 7 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਨਾ ਜਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਕਦੋਂ ਵਾਪਸ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ੁਕਾਮ ਜਾਂ ਫਲੂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਘਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਐਂਟੀਵਾਇਰਲ ਦਵਾਈਆਂ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ, ਤਾਂ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੀ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਲਈ ਨਾਕਾਰਾਤਮਕ ਨਤੀਜਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਘਰ ਹੀ ਰਹੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਸੰਕਰਮਿਤ ਨਾ ਕਰ ਸਕੋ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰੈਪਿਡ ਐਂਟੀਜਨ ਟੈਸਟ ਨੂੰ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨਾ ਹੁਣ ਲਾਜ਼ਮੀ ਨਹੀਂ ਹੈ NSW Health ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਤੀਜੇ Service NSW ਨਾਲ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਰਜਿਸਟਰੇਸ਼ਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਟਰਾਂਸਲੇਟਿੰਗ ਐਂਡ ਇੰਟਰਪਰੈਟਿੰਗ (TIS) ਸੇਵਾ ਨੂੰ 131450 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ 1800 022 222 'ਤੇ Healthdirect ਲਈ ਮੰਗ ਕਰੋ।

