ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ

Plan ahead if you are at higher risk of severe illness from COVID-19

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹੁਣੇ ਹੀ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ੁਕਾਮ ਜਾਂ ਫਲੂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋ ਜਾਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜਿਨਹ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- 70 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀ
- 50 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਨਹ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਹੋਣ ਜਿਨਹ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮੋਟਾਪਾ, ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ, ਦਿਲ ਦਾ ਰੋਗ, ਫੇਫੜੀਆਂ ਦਾ ਰੋਗ,(ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹਲਕਾ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਦਮਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਸਟੀਰੌਇਡ ਵਰਤਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ) ਨਿਊਰੋਲੌਜੀਕਲ ਬਿਮਾਰੀ,ਗੰਭੀਰ ਜਿਗਰ ਜਾਂ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਸਰਗਰਮ ਕੈਂਸਰ ਜਾਂ ਉਹ ਜੋ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਨਾਲ ਅੱਪ ਟੂ ਡੇਟ ਨਹੀ ਹਨ
- 30 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਆਦਿਵਾਸੀ ਅਤੇ ਟੌਰਸ ਸਟਰ੍ਰੇਟ ਆਈਲੈਂਡਰ ਲੋਕ ਜੋ ਉਪਰ ਮਿਥੇ ਗਏ ਕਾਰਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਹਨ
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਦਰਮਿਆਨੇ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਮਯੂਨੋਕੰਪਰਾਮਾਈਜ਼ਡ ਹਨ
- ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਜਾਂ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕ
- ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ
- ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਸਿਹਤਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ.

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀ ਕਿਸੇ ਦੂਰ-ਦੁਰਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਿਥੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਘੱਟ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀ ਇੱਕ ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਅਪੰਗਤਾ ਦੇਖਭਾਲ ਸਹੂਲਤ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨਿਵਾਸੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀ ਐਂਟੀਵਾਇਰਲ ਇਲਾਜ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਸਹਾਇਕ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਵੀ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਦਾ ਕਿਹੜਾ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਉਹ ਐਂਟੀਵਾਇਰਲ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਤੋਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਐਂਟੀਵਾਇਰਲ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੇ ਹਨ।

ਐਂਟੀਵਾਇਰਲ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਰਾਜੀ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਲਈਆਂ ਜਾਣ ਤਾਂ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧੀਆਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ TIS ਨੂੰ **131 450** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ **1800 020 080**'ਤੇ National Coronavirus Helpline (ਨੈਸ਼ਨਲ ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੈਲਪਲਾਈਨ) ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ www.nsw.gov.au

© NSW Health June 2023.