



COVID-19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ

ਕੱਲਾ-ਕੱਲਾ ਵਿਅਕਤੀ, ਕੰਮ ਤੇ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ (Employer), ਅਤੇ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਇਹ ਸਭ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ, ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਦੇ ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।

ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹੁਣ ਹੀ ਸਮਾਂ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਜਿਸ ਦੇ ਨਾਲ ਇਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਅਤੇ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਹੋਣ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਫਾਸਲਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਉਹ ਦੋ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਮਾਜਿਕ ਫਾਸਲੇ ਤੋਂ ਮਤਲਬ ਹੈ ਦੂਸਰੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਬਹੁਤਾ ਨੇੜੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ/ ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਤੋਂ 1.5 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾਕੇ ਰੱਖੋ।

ਆਮ ਜਣਤਾ ਦੇ ਲਈ ਸਲਾਹ

- ਬਾਹਰਲੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਮੁਸਾਫ਼ਿਰ, ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 14 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕਲਿਆਂ ਅਤੇ ਵੱਖਰਾ ਰੱਖਣ (self-isolate), ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਤਰੀਕੇ ਦੇ ਲੱਛਣ ਸਾਹਮਣੇ ਨਾ ਵੀ ਆਉਂਦੇ ਹੋਣ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰਾ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਪਣਾਓ - ਵਾਰ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸਾਬਣ ਨਾਲ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਧੋਵੋ, ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ, ਖੰਗਣਾ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਮਾਰਨੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਕੋਹਣੀ ਤੇ ਜਾਂ ਟਿਸ਼ੂ ਉੱਤੇ ਮਾਰੋ - ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਕੂੜੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦਿਓ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸਤਿਹਾਂ ਨੂੰ ਵਾਰ ਵਾਰ ਹੱਥ ਲੱਗਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਾਕਾਇਦਾ ਕੀਟ-ਨਾਸ਼ (disinfect) ਕਰਦੇ ਰਹੋ।
- ਜੇ ਸਿਹਤ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਲੱਗ ਰਹੀ ਤਾਂ ਘਰੇ ਹੀ ਰੁਕ ਜਾਓ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਉੱਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲਾਂ, ਬੁਜ਼ੁਰਗ ਸੰਭਾਲ ਕੇਂਦਰਾਂ ਅੰਦਰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਨਾ ਜਾਓ, ਜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲ, ਫੇਫੜਿਆਂ, ਗੁਰਦੇ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਣ, ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਰੋਗ ਹੋਵੇ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ/ ਕੋਈ ਵੀ ਜੋ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਬਾਲ-ਸੰਭਾਲ ਕੇਂਦਰ (child care) ਨਾ ਭੇਜੋ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਉਸਦੇ ਲੱਛਣ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ।
- ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਵੀ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਬਾਲ-ਸੰਭਾਲ ਕੇਂਦਰ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਣ ਦੀ ਵਜਿਹ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਨਾ ਜਾ ਸਕਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਰੱਖੋ। ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਲਈ [The Department of Education](#) ਅਤੇ [Catholic Schools NSW](#) ਉੱਪਰ ਬਾਕਾਇਦਾ ਨਜ਼ਰ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ/ਸਰੋਲੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੀਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਦੇ ਨਾਲ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ
- Cloud not crowd – ਇੱਕਠ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤ-ਸਰੋਲੀਆਂ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੇ ਸਹਿ-ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਫੋਨ, ਈ-ਮੇਲ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਰਾਹੀਂ ਜੁੜੇ ਰਹੋ।
- ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਣਾ, ਜੱਫੀਆਂ ਪਾਉਣਾ ਜਾਂ ਮਿਲਣ ਤੇ ਚੁੱਮਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ।



- ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਜਾਂ ਅੰਤਰਰਾਜੀ ਆਵਾਜਾਈ ਦੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਦੁਬਾਰਾ ਤੋਂ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਾਕਾਇਦਾ ਖਾਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਆਪਾਤਕਾਲ ਉਪਲੱਭਯਤਾ (supply) ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਰੱਖੋ: ਕਿਉਂਕਿ ਹਾਲਾਤ ਤੇਜ਼ੀ ਦੇ ਨਾਲ ਬਦਲ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਲਈ ਬਾਕਾਇਦਾ [NSW Health COVID-19 website](#) ਅਤੇ [NSW Health Facebook page](#). ਵੈੱਬਸਾਇਟਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖੋ।

ਕੰਮ ਤੇ ਰੱਖਣ ਵਾਲਿਆਂ (Employers) ਅਤੇ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਤਾਵਾਂ ਦੇ ਲਈ ਸਲਾਹ

- ਫਲੈਕਸੀਬਲ ਕੰਮ/ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਬੰਦੋਬਸਤ (work/learning arrangements) ਦਾ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਜੇ ਸਿਹਤ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹਿਣ।
- ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਜੇ ਉਹ ਬਹੁਤ ਹੈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਮੁਲਤਵੀ ਜਾਂ ਰੱਦ ਕਰ ਦੇਣ।
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਲਓ ਕਿ ਬਾਕਾਇਦਾ ਉੱਚੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਸਫਾਈ ਰੱਖੀ ਜਾਵੇ।
- ਸਫਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਲੋੜਮੰਡ ਚੀਜ਼ਾਂ (hygiene supplies) ਨੂੰ ਖਰੀਦ ਕੇ ਰੱਖੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਲਕੋਹਲ ਯੁਕਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨਿਟਾਈਜ਼ਰਸ) ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਮਾਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਦਾਖਿਲ ਹੋਣ ਵਾਲਿਆਂ ਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਾਰਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਇਸਤਿਮਾਲ ਕੀਤੇ ਜਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ (common areas) ਉੱਤੇ ਉਪਲੱਭਯ ਕਰਵਾਓ। ਵਾਰ ਵਾਰ ਹੱਥ ਧੋਣ ਅਤੇ ਹੈਂਡ ਸੈਨਿਟਾਈਜ਼ਰਸ ਦੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਿਤ ਕਰੋ।
- ਆਪਣਿਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ /ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਢਾਲ ਲਓ ਜਿਸ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਸੀ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਨੂੰ ਮਦਦ ਮਿਲੇ - ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਤੋਂ ਵੱਖ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਲਾਈਨਾਂ ਲੱਗਣ ਅਤੇ ਛੋਟੀਆਂ ਜਿਹੀਆਂ ਬੰਦ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਦੇ ਰੁਕਣ ਵਰਗੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਹੋਵੇ।
- ਵੱਡੇ ਇੱਕਠ ਦੀਆਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਅਤੇ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤੇ ਬਾਹਰਲੇ ਸਥਾਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।
- ਵੱਡੀ ਉਮਰਾਂ ਦੇ ਬਾਲਗ ਲੋਕ, ਕਿਸੇ ਅਪੰਗਤਾ ਨਾਲ ਲੜ ਰਹੇ ਲੋਕ, ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰਨ ਫਿਰਨ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਤਰੀਕੇ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਰੱਖੋ: [SafeWork NSW's COVID-19: Advice and guidance for NSW workplaces](#). ਵੇਖੋ

ਕਿਸ ਦੀ ਜਾਂਚ (Test) ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

- ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਜਿਸਨੂੰ ਜੁਖਾਮ ਜਾਂ ਫਲੂ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਜੇ ਕਿ ਬਾਹਰਲੇ ਮੁਲਕ ਤੋਂ ਆਇਆ ਹੈ ਜਾਂ COVID-19 ਦੇ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੇ ਜਾ ਚੁਕੇ ਕੇਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਹੈ, ਉਸਦਾ ਟੈਸਟ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ GP ਕੋਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫੋਨ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਚਿਤ ਬੰਦੋਬਸਤ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ।



ਲਾਭਦਾਇਕ ਲਿੰਕ

- [NSW Health COVID-19 website](#)
- [NSW Health Facebook page](#)
- [Australian Department of Health](#)
- [The Department of Education](#)
- [Catholic Schools NSW](#)
- [Transport for NSW](#)