

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਾਪਸ ਆ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਕੋਵੀਡ -19 (COVID-19) (ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ) ਕੁਰਾਟੀਨ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਅਲਿਹਦਗੀ (self-isolation)

ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਵਾਪਸ ਆ ਰਿਹਾ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ 14 ਦਿਨ ਇੱਕ ਹੋਟਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਪਵੇਗਾ

ਸਾਰੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ, ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤ ਜਿਹੜੇ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਆ ਰਹੇ ਹਨ ਨੂੰ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਕੁਰਾਟੀਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਇਹ ਇੱਕ ਹੋਟਲ ਹੋਵੇਗਾ ਜਿਸ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ NSW ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਵਲੋਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇਗਾ।

ਇਹ ਸਾਰਿਆਂ ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਪਰਤ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਢੁਕਵਾਂ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਣ। ਇਹ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ COVID-19 ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ ਪਿਆ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਾਪਸੀ ਦੇ 14 ਗਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅੰਦਰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਾ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਤਾਂ ਇਸ ਗਲ ਦੀ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗ ਲੱਗ ਗਈ ਹੋਵੇ।

ਇਹ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਅੰਦਰ COVID-19 ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਭਾਰੀ ਜ਼ਰਮਾਨੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਇਸ 'ਤੇ ਅਮਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਦੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਅਮਲੇ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਜੋ 14 ਦਿਨ ਦੀ ਮਿਆਦ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਭਵ ਹੱਦ ਤੱਕ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਬਣਾਉਣਗੇ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੋਟਲ ਵਿੱਚ ਠਹਿਰਨ ਤੋਂ ਛੋਟ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਨੂੰ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਵੈ-ਅਲਿਹਦਗੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ

ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਂ ਰਹਿਮ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਹੋਟਲ ਵਿੱਚ ਠਹਿਰਨ ਤੋਂ ਛੋਟ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਬੇਨਤੀਆਂ ਨੂੰ ਕੇਸ ਦਰ ਕੇਸ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੋਟਲ ਵਿੱਚ ਠਹਿਰਨ ਤੋਂ ਛੋਟ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਵੈ-ਅਲਿਹਦਗੀ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਇਹ ਸਵੈ-ਅਲਿਹਦਗੀ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲਿਆਂ ਸਾਰਿਆਂ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਚਾਹੇ ਉਹ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜਿਨੀ ਦੇਰ ਉਹ ਸਵੈ-ਅਲਿਹਦਗੀ ਵਿੱਚ ਹੋਣ।

ਪਰ, ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ ਭੋਜਨ ਛੱਡਣਾ, ਫੋਨ 'ਤੇ ਗਲਬਾਤ ਕਰਨੀ ਜਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ)।

ਕੁਰਾਟੀਨ ਜਾਂ ਸਵੈ-ਅਲਿਹਦਗੀ ਦੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ

14 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਸਵੈ-ਅਲਿਹਦਗੀ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ NSW ਦੇ ਵਰਤਮਾਨ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਅਤੇ ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਰੱਖਣ ਸਬੰਧੀ ਹਨ।

ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਸੰਪਰਕ ਨਾ ਕਰਨਾ ਗੈਰ ਸਧਾਨਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ – ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਉਹ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੇ ਹੋਣ।

ਪਰ COVID-19 ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ:

- ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀਆਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਲਈ 1.5 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਰੱਖੋ
- ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਗਲਵੱਕੜੀ, ਚੁੰਮਣ ਜਾਂ ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ
- ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਅਕਸਰ ਧੋਵੋ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਹੈਂਡ ਸਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ, ਅੱਖਾਂ ਜਾਂ ਨੱਕ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ COVID-19 ਲਈ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਮਿਲਣ ਲਈ ਨਾ ਜਾਓ।

ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਾਹ ਦੇ ਲੱਛਣ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਾਂਸੀ/ ਗਲੇ/ਦੀ ਖਾਰਸ਼, ਵਗਦਾ ਨੱਕ ਜਾਂ ਸਾਹ ਦੀ ਕੜਵੱਲ) ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਗਲੇ ਬੁਖਾਰ ਹੋ ਜਾਣ 'ਤੇ, ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਲਈ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਜੀ ਪੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਜਨਤਕ COVID-19 ਦੀ ਕਲਿਨਿਕ ਨੂੰ ਜਾਓ: <https://www.nsw.gov.au/covid-19/how-to-protect-yourself-and-others/clinics>

NSW ਦੀਆਂ ਇਹਨਾਂ ਸਿਹਤ ਕਲਿਨਿਕਾਂ ਵਿੱਚ ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੈਲਥ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਲਾਈਨ (National Coronavirus Health Information Line) ਨੂੰ 1800 020 080 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ

ਮੁਫਤ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾ ਲਈ (TIS National) ਨੂੰ 131 450, 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ, 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਨਾਮ ਦੱਸੋ।

ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਾਈਨ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ।

