Punjabi

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19)

COVID-19 ਟੈਸਟਿੰਗ

ਕਿਸ ਨੂੰ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਜਿਸਨੂੰ ਜ਼ੁਖਾਮ ਜਾਂ ਫਲੂ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣ, ਭਾਵੇਂ ਬਿਲਕੁਲ ਥੋੜੇ ਜਿਹੇ ਵੀ, ਉਸਨੂੰ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ COVID-19 ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਬੁਖਾਰ, ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਲਈ ਠੰਡ ਲੱਗਣੀ, ਜਾਂ ਰਾਤ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ
- ਸਾਹ ਸਬੰਧੀ ਲੱਛਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੰਘ, ਗਲੇ 'ਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਖੁਰਕ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣੀ, ਨੱਕ ਵਗਣਾ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਔਖ, ਸੁੰਘਣ ਜਾਂ ਸੁਆਦ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣੀ
- ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਂਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਦਰਦ, ਦਸਤ ਲੱਗਣੇ, ਉਲਟੀ ਆਉਣੀ/ਆਉਂਦੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣੀ ਅਤੇ ਭੁੱਖ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣੀ।

ਜਾਂਚ ਦੇ ਵੇਲੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

- ਜਾਂਚ ਮੁਫ਼ਤ, ਅਸਾਨ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਜਾਂਚ ਕਲੀਨਿਕ ਲਈ ਰੈਫ਼ਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਹਵਾਲਾ ਪੱਤਰ (ਰੈਫਰਲ) ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਦੇ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ।
- ਟੈਸਟਿੰਗ ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੇ ਜਾਂਚ ਕੇਂਦਰਾਂ (ਕਲੀਨਿਕਾਂ) ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਮਾਸਕ, ਗਾਉਨ, ਦਸਤਾਨੇ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਕਵਚ ਪਾਏ ਹੋਣਗੇ।
- ਕਰਮਚਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣਗੇ
- ਤੁਹਾਡੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਗਲੇ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਨਮੂਨੇ (ਸਵਾਬ) ਲਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਮੇਰੀ ਜਾਂਚ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

- ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂਚ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਆ ਜਾਣ ਤੱਕ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹਿਣਾ (ਸਵੈ ਅਲੱਗ ਹੋ ਜਾਣਾ) ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਨਹੀਂ ਜਾ ਰਹੇ ਜਾਂ ਕੋਈ ਅਪਾਤਕਾਲ ਸਥਿਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਮਿਲਣ ਲਈ ਲੋਕੀ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦੇ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਔਖ ਹੋਵੇ), ਤਾਂ ਸਿਫਰ ਸਿਫਰ ਸਿਫਰ (000) ਉੱਤੇ ਕਾੱਲ ਕਰੋ। ਰੋਗ ਵਾਹਨ ਗੱਡੀ (ਐਂਬੂਲੈਂਸ) ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ COVID-19 ਦੇ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਘਰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਵੱਖਰਾ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕੋ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋ ਤਾਂ ਇੱਕ ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ ਪਾਓ ਅਤੇ 1.5 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ।
- ਅੱਛੀ ਸਾਫ ਸਫਾਈ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਬਾਕਾਇਦਾ ਧੋਵੋ। ਆਪਣੀ ਖੰਘ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਜਾਂ ਟਿਸ਼ੂ ਦੇ ਨਾਲ ਢੱਕ ਲਵੋ।

ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੈਂ ਕਿਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

https://www.health.nsw.gov.au/Infectious/covid-19/Pages/resources.aspx

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ ਜਿਸ ਨੂੰ COVID-19 ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਜਿਸ ਦਿਨ ਤੁਸੀਂ ਆਖਿਰਲੀ ਵਾਰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮਿਲੇ ਸੀ, ਉਸ ਦਿਨ ਤੋਂ 14 ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਹੋਵੇਗਾ। (ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਕਿਸੇ COVID-19 ਹੋਏ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ, ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਬਿਮਾਰ ਪੈਣ ਦੇ 48 ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ, ਇੱਕੋ ਘਰ ਦੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ, ਜਾਂ ਆਮੋ-ਸਾਮ੍ਹਣੇ 15 ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੁਜ਼ਾਰਨਾ ਜਾਂ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਿਸੇ ਬੰਦ ਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ)।
- ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕੱਲਿਆਂ ਕਰਨਾ (home isolation) ਹਰ ਇੱਕ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਉੱਪਰ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵੇਲੇ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂਚ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਨੇਗਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਮੇਰੇ ਨਤੀਜੇ ਕਿਵੇਂ ਮਿਲਣਗੇ?

- ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂਚ ਦੇ ਨਤੀਜੇ 24 ਤੋਂ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਜਾਣਗੇ ਪਰ ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ 72 ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੈ ਕੇ ਚੱਲੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਟੈਸਟ ਕਿਸੇ ਅਪਾਤਕਾਲ ਵਿਭਾਗ ਜਾਂ ਪਬਲਿਕ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ COVID-19 ਕਲੀਨਿਕ ਵਿਖੇ ਕਰਵਾਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ COVID-19 ਦਾ ਨੈਗਟਿਵ ਨਤੀਜਾ SMS ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ 'ਪੈਥੋਲੋਜੀ COVID-19 SMS ਨਤੀਜੇ ਸੇਵਾ' ਦੇ ਨਾਲ ਰਜਿਸਟਰ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਰਜਿਸਟਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ ਦੇ ਕਿਸੇ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ ਵੱਲੋਂ ਕਾੱਲ ਆਵੇਗੀ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਤੁਹਾਡੇ GP ਵੱਲੋਂ ਇਕੱਠਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਟੈਸਟ ਦੂਜੇ ਸਥਾਨਾਂ ਤੋਂ ਕਰਵਾਇਆ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਤੀਜੇ ਦੇਵੇਗਾ।

ਜੇ ਮੇਰੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਿੱਚ ਮੈਨੂੰ ਲਾਗ ਲੱਗੀ (ਨਤੀਜਾ ਪੋਜ਼ਿਟਿਵ) ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

- ਨਿਊ ਸਾਊਥ ਵੇਲਜ਼ ਹੈਲਥ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਖਰਚਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਨਾ ਵੀ ਹੋਵੇ।

NSW GOVERNMENT

COVID-19 ਟੈਸਟਿੰਗ

ਮੈਂ ਜਾਂਚ ਕਿੱਥੇ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ/ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

- COVID-19 ਦੇ ਕਿਸੇ ਕਲੀਨਿਕ ਉੱਤੇ ਜਾਓ: https://www.health.nsw.gov.au/Infectious/covid-19/Pages/clinics.aspx ਜਾਂ
- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

ਨਿਊ ਸਾਊਥ ਵੇਲਜ਼ ਹੈਲਥ COVID-19 ਜਾਂਚ ਕੇਂਦਰ ਟਿਕਾਣੇ:

ਸਬਰਬ	ਟਿਕਾਣਾ	ਖੁੱਲਣ ਦਾ ਸਮਾਂ	ਫੋਨ	ਰੈਫ਼ਰਲ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

© NSW Health June 2020. SHPN (HP NSW) 200310