



COVID ਦੀ ਭਵਿੱਖੀ ਸਥਿਤੀ

Punjabi | ਪੰਜਾਬੀ

OFFICIAL

COVID ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਿਆ ਰਹਿਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੇਗਾ। ਸਾਡੀ ਭੂਮਿਕਾ, ਇਕੱਠੇ ਮਿਲਕੇ ਭਵਿੱਖ ਦੀਆਂ ਕੋਵਿਡ ਲਹਿਰਾਂ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਕੇ ਸਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ, ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਨਿਯਮ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਗਏ ਹਨ, ਪਰ COVID ਅਜੇ ਵੀ ਇੱਕ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਜ਼ੋਖਮ ਗ੍ਰਸਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣਾ ਹੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ COVID ਗ੍ਰਸਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ COVID ਨੂੰ ਫੈਲਾਅ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਵਾਸੀ COVID ਦੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ COVID ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ COVID ਗ੍ਰਸਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਕੁੱਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- **ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਓ।** ਆਪਣੀ ਅਗਲੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਲਗਵਾਉਣ ਲਈ GP ਜਾਂ ਫਾਰਮੇਸੀ ਕੋਲ ਬੁੱਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਓ। ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਹੈ।
- **ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ।** ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਰੈਪਿਡ ਐਂਟੀਜਨ ਟੈਸਟ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹਨ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਕੁ ਟੈਸਟ ਕਿੱਟਾਂ ਰੱਖਣਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਗੱਲ ਹੈ।
- **ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ।** ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਮਾਸਕ ਰੱਖੋ। ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੇ ਮਾਸਕ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਚਿੰਬੜਨ ਅਤੇ ਫੈਲਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- **ਆਪਣੀਆਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹੋ।** ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਆਉਣ ਦਿਓ - ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- **ਆਪਣੇ GP ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।** ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ GP ਨਾਲ COVID ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਕਦੇ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।
- **ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੋ।** ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਜ਼ੋਖਮ ਗ੍ਰਸਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਾਧੂ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ ਕਿ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕੇ ਮੂੰਹ 'ਤੇ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨ ਕੇ, ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੂਰੀ ਰੱਖਕੇ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਜ਼ਰ ਆ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਮਿਲਣ ਜਾ ਕੇ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਟੈਸਟ ਕਰਨ 'ਤੇ COVID ਲਈ ਪੌਜ਼ਿਟਿਵ ਆਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- **ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।** ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਲਾਜ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ। COVID ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੱਛਣ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਦੇ 5 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਲੈਣ 'ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
- **ਇਕਾਂਤਵਾਸ।** ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 5 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣੇ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਘਰ ਛੱਡਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੂੰਹ 'ਤੇ ਮਾਸਕ ਪਾਓ।
- **ਆਪਣੇ ਨਤੀਜੇ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ।** ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ [ਐਨਲਾਈਨ](https://www.health.vic.gov.au/health-communication-centre) ਜਾਂ 1800 675 398 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਯੋਗ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ COVID ਦਵਾਈਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕੀਏ।
- **ਆਪਣੇ ਸੰਪਰਕਾਂ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ।** ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤੁਸੀਂ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID ਹੈ।
- **ਕੰਮ 'ਤੇ ਨਾ ਜਾਓ।** ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID ਹੈ। ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ [ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ](https://www.health.vic.gov.au/health-communication-centre) ਵੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- **ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ।** ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਥਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਦੇਖਭਾਲ ਸਹੂਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣ ਲਈ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾ ਜਾਓ।
- **ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।** ਭੋਜਨ, ਦਵਾਈਆਂ, ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਵਰਗੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਪਹੁੰਚਾਉਣ (ਹੋਮ ਡਿਲਿਵਰੀ) ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- **ਵਾਧੂ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ।** ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਨੂੰ ਘਰੇ ਨਾ ਬੁਲਾਓ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਸਕਣ।

ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਫਾਰਮੈਟ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਈਮੇਲ ਕਰੋ: pph.communications@health.vic.gov.au



Department of Health

OFFICIAL