Australian Government
Department of Health

Coronavirus disease (COVID-19)

ਇਕੱਲਪੁਣਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਿਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਵਾਪਸ ਪਰਤ ਆਏ ਹੋ, ਜਾਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋਏ ਕੇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ| ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ੀਟ ਨੂੰ www.health.gov.au/covid19-resources ਤੇ ਉਪਲਬਧ 'ਇਕੱਲਪੁਣਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ' ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੱਤਰ ਦੇ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਪੜ੍ਹੋ|

ਕਿਸ ਕਿਸ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ?

ਉਹ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਜੋ 15 ਮਾਰਚ 2020 ਦੀ ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਤੋਂ ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਵਾਪਿਸ ਪਰਤੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਕੋਰੋਨਵਾਇਰਸ ਦੇ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋਏ ਕੇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਪਏਗਾ|

ਆਪਣੇ ਘਰ ਜਾਂ ਹੋਟਲ ਵਿਚ ਰਹੋ

ਇਕੱਲਤਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਘਰ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਹੋਟਲ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਸਾਧਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਾਰ ਵਰਤੋਂ| ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਬਲਿਕ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ ਵਰਤਣੀ ਹੋਵੇ (ਜਿਵੇਂ ਟੈਕਸੀ, ਰਾਈਡ-ਹੇਲ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਰੇਲ ਗੱਡੀਆਂ, ਬੱਸਾਂ ਅਤੇ ਟ੍ਰੈਮ), ਤਾਂ www.health.gov.au/covid19-resources ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਪਬਲਿਕ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ ਗਾਈਡ ਵਿਚ ਦੱਸੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ|

ਇਕੱਲਤਾ ਦੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਹਾਡਾ ਘਰੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਹੋਟਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪਬਲਿਕ ਸਥਾਨਾਂ ਜਿਂਵੇ ਕਿ ਕੰਮ, ਸਕੂਲ, ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ, ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਇਕੱਠ ਵਗੈਰਾ ਤੇ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ| ਸਿਰਫ ਉਹੀ ਲੋਕ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ| ਮਿਲਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਨਾ ਮਿਲੋ| ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਟਲ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤਾਂ ਦੂਜੇ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਜਾਂ ਹੋਟਲ ਸਟਾਫ਼ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ|

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਹੋ, ਤਾਂ ਘਰੇ ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਕੋਈ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ| ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਜਰੂਰੀ ਵਸਤਾਂ ਲੈਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਜੋ ਇਕੱਲਤਾ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹਨ| ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ, ਤਾਂ ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ ਪਾਓ| ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਮਾਸਕ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਧਿਆਨ ਰਹੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਉੱਪਰ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਖੰਘਦੇ ਜਾਂ ਛਿੱਕਦੇ| ਮਾਸਕ ਕਦੋਂ ਪਾਉਣਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ www.health.gov.au/covid19-resources ਵੇਖੋ|

ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ

ਜਦੋਂ ਇਕੱਲਤਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਬੁਖਾਰ, ਖੰਘ, ਗਲੇ ਦੀ ਖਰਾਸ਼, ਥਕਾਵਟ ਜਾਂ ਸਾਹ ਦੀ ਕਮੀ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ| ਹੋਰ ਸੰਭਾਵਿਤ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਂਬਾ,ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਰਦ,ਨੱਕ ਵਗਣਾ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੇ ਦਰਦ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ|

ਜੇ ਮੈਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋਵਾਂ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਾਂ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਪਰਤਣ ਦੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ, ਜਾਂ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋਏ ਕੇਸ ਦੇ ਆਖਰੀ ਸੰਪਰਕ ਦੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਲੱਛਣ (ਬੁਖਾਰ, ਖੰਘ, ਗਲੇ ਵਿਚ ਜ਼ਖਮ, ਥਕਾਵਟ ਜਾਂ ਸਾਹ ਦੀ ਕਮੀ) ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ|

ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੈਲਥ ਕਲੀਨਿਕ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਨੂੰ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਯਾਤਰਾ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋਏ ਕੇਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਰਹੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ, ਹੋਟਲ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕੇਂਦਰ ਵਿਚ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣਾ ਪਏਗਾ ਜਦ ਤਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਮ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਵਾਪਸ ਆਉਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

ਮੈਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਛਿੱਕ/ਖਾਂਸੀ ਦੀ ਸਫਾਈ ਦਾ ਚੰਗਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਾਇਰਸਾਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਵਧੀਆ ਬਚਾਅ ਹੈ| ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਅਤੇ ਟਾਇਲਟ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਧੋਵੋ|
- ਆਪਣੀ ਖੰਘ ਅਤੇ ਛਿੱਕ ਨੂੰ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ, ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਟੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।
- ਜੇ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ (ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ 1.5 ਮੀਟਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੂਰ ਰਹੋ।
- ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀਆਂ ਦੇ ਉਪਾਆਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਨਿੱਜੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬਾਗ਼ ਜਾਂ ਵਿਹੜੇ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਪਾਰਟਮੈਂਟ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਟਲ ਵਿਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਾਗ ਵਿਚ ਜਾਣਾ ਵੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਜੋਖਮ ਘੱਟ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਆਮ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਜਾਣ ਲਈ ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਸਲਾਹ

ਦੂਸਰੇ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤਕ ਉਹ ਉੱਪਰ ਦੱਸੇ ਗਏ ਇਕੱਲਤਾ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇਕ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ| ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੋਣ ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਵਜੋਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਬੱਧ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਏਗੀ|

ਸਫਾਈ

ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੀਟਾਣੂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਸਤਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਛੂਹਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਹੈਂਡਲਜ਼, ਲਾਈਟ ਸਵਿੱਚਜ਼, ਰਸੋਈ ਅਤੇ ਬਾਥਰੂਮ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਗੈਰਾ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ| ਸਫਾਈ ਲਈ ਘਰੇਲੂ ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਜਾਂ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਵਰਤੋ|

14 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਇਕੱਲਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ

ਇਕੱਲਤਾ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਅਤੇ ਬੋਰਿੰਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ| ਸੁਝਾਅ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਟੈਲੀਫੋਨ, ਈਮੇਲ ਜਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਰਾਹੀਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਾਇਮ ਰੱਖੋ|
- ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖੋ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।
- ਉਮਰ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਓ।
- ਜਿਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰੁਟੀਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।
- ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਵਸੀਲਾ ਬਣਾਓ|
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦਾ ਅਸਾਈਨਮੈਂਟ ਜਾਂ ਹੋਮਵਰਕ ਪੋਸਟ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਦੁਆਰਾ ਭੇਜਣ ਲਈ ਕਹੋ।
- ਉਹ ਕੰਮ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਲੱਗਣ ਅਤੇ ਇਕੱਲਤਾ ਨੂੰ ਇਕ ਅਵਸਰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕੋ ਜਿਹਦੇ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਸੀ ਹੁੰਦਾ|

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਤਾਜ਼ਾ ਸਲਾਹ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਲਈ ਵੇਖੋ www.health.gov.au |

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ ਨੂੰ 1800 020 080 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ| ਇਹ ਦਿਨ ਵਿਚ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਸੱਤ ਦਿਨ ਖੁੱਲੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ| ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਨੁਵਾਦ ਜਾਂ ਦੋ-ਭਾਸ਼ੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ 131 450 ਤੇ ਕਾੱਲ ਕਰੋ|

ਤੁਹਾਡੇ ਰਾਜ ਜਾਂ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਪਬਲਿਕ ਸਿਹਤ ਏਜੰਸੀ ਦਾ ਫੋਨ ਨੰਬਰ www.health.gov.au/state-territory-contacts 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ|

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ|