



COVID-19 – ਆਮ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ

ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਅਤੇ COVID-19 ਕੀ ਹੈ?

ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ, ਵਾਇਰਸਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਹੈ ਜੋ ਸਾਹ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਸੰਬੰਧੀ ਲਾਗਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਸਤੇ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਲਾਗਾਂ ਸਾਧਾਰਨ ਜੁਕਾਮ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ 'ਸੀਵੀਅਰ ਅਕਿਊਟ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰੀ ਸਿੰਡਰੋਮ (SARS) ਅਤੇ 'ਮਿਡਲ ਈਸਟ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰੀ ਸਿੰਡਰੋਮ (MERS)। ਇਹ ਨਵਾਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਚੀਨ ਦੇ ਹੂਬੇਈ ਪ੍ਰਾਂਤ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ ਸੀ ਅਤੇ ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਨਾਮ COVID-19 ਹੈ।

ਇਹ ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ?

COVID-19 ਦੇ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਰਾਹੀਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਤੱਕ ਫੈਲਣ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ:

- ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਲਾਗਗ੍ਰਸਤ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਉਸਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਉਸ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ।
- ਲਾਗ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਜੋ ਖੰਘਦਾ ਜਾਂ ਛਿੱਕਦਾ ਹੈ।
- ਲਾਗ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਖੰਘ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਤੋਂ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋਈਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਜਾਂ ਸਤਹਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਦੇ ਹੈਂਡਲਾਂ ਜਾਂ ਮੇਜ਼ਾਂ) ਨੂੰ ਛੂਹਣਾ, ਅਤੇ ਫੇਰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਜਾਂ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣਾ।

COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਸਰਦੀ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਫਲੂਆਂ (flus) ਵਰਗੇ ਹੀ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਬੁਖਾਰ
- ਗਲਾ ਖਰਾਬ
- ਖੰਘ
- ਥਕਾਵਟ
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਉਣ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜੁਕਾਮ ਜਾਂ ਸਾਹ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ – ਨਾ ਕਿ ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ।

ਜੇ ਮੇਰੇ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਾਂ?

ਜੇ ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਣ ਦੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਆਖਰੀ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਮੁਲਾਂਕਣ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿਹਤ ਕਲੀਨਿਕ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਬਾਰੇ ਜਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਕਿਸੇ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਘਰ, ਹੋਟਲ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸਥਾਪਨਾ ਵਿੱਚ ਤਦ ਤੱਕ ਅਲਹਿਦਾ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦ ਤੱਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸੂਚਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਧਾਰਨ ਕਿਰਿਆਵਾਂ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ COVID-19 ਵਾਸਤੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਟੈਸਟ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰਨਗੇ।

ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਕੇਵਲ ਤਾਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਕਸ਼ੈਟੀਆਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਦੇ ਹੋ:

- ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਵਾਪਸ ਆਏ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਬੁਖਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬਗ਼ੈਰ ਸਾਹ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ COVID-19 ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਬੁਖਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬਗ਼ੈਰ ਸਾਹ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਨ ਕਰਕੇ ਤੀਬਰ ਨਮੂਨੀਆ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਕੋਈ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਾਰਨ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ
- ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਵਰਕਰ ਹੋ ਜੋ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦਾ/ਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਬੁਖਾਰ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਸ਼ੈਟੀਆਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ COVID-19 ਵਾਸਤੇ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ COVID-19 ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਵਾਲੇ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਸਾਡੀਆਂ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾਵਾਂ ਮੰਗ ਦੇ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ, ਕੇਵਲ ਸ਼ੱਕੀ ਮਾਮਲਿਆਂ ਨੂੰ ਹੀ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਜੇ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਪਰੋਕਤ ਕਸ਼ੈਟੀਆਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

ਕਿਸਨੂੰ ਅਲਹਿਦਾ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ 15 ਮਾਰਚ 2020 ਦੀ ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਪਹੁੰਚੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਜੇ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਲੋੜਿਆਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ 14 ਦਿਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਲਹਿਦਾ ਰਹਿਣ।

ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਮੈਂ ਰਹਿ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ, ਉਸਦਾ COVID-19 ਵਾਸਤੇ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਲਹਿਦਾ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਮੈਂਬਰ ਸ਼ੱਕੀ ਮਾਮਲਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਲਹਿਦਾ ਰੱਖੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਨਿਰਣਾ ਕੇਸ-ਦਰ-ਕੇਸ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਲਹਿਦਾ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੇਗੀ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ, [ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਲਹਿਦਗੀ \(home isolation\)](#) ਬਾਰੇ ਸਾਡੀ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ ਪੜ੍ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਲਹਿਦਾ ਰਹਿਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਕੀ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ COVID-19 ਦੀ ਤਸਖੀਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਘਰੇ ਰਹਿਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਇਸਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਾਂ ਵੀ ਘਰੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਆਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਹੋਇਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਘਰੇ ਰਹਿਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ:

- ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ, ਸਕੂਲ, ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕੇਂਦਰਾਂ, ਬਾਲ-ਸੰਭਾਲ ਜਾਂ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਰਗੇ ਜਨਤਕ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ
- ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਿਆਉਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ 'ਤੇ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ
- ਮਿਲਣ ਆਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਆਉਣ ਦਿੰਦੇ — ਕੇਵਲ ਉਹੀ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਮੁਖੋਟਾ (mask) ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਧਿਆਨ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨ ਲਈ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ (ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ)।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਅਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ, [ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਲਹਿਦਗੀ \(home isolation\)](#) ਬਾਰੇ ਸਾਡੀ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ ਪੜ੍ਹੋ

ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕੀ ਹੈ?

ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਉਣਾ (Social distancing) COVID-19 ਵਰਗੇ ਵਾਇਰਸਾਂ ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਧੀਮਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਉਸ ਸਮੇਂ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ, ਵੱਡੇ ਜਨਤਕ ਇਕੱਠਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਜੇ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਜਦ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚਕਾਰ 1.5 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾਕੇ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਣ ਵਰਗੇ ਸਰੀਰਕ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਨਾ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ ਅਤੇ ਮੌਜੂਦਾ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ।

ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰੁਟੀਨ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀਆਂ ਇਹਨਾਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਸਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿਚਲੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਤਰਾ ਹੈ।

ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਤਰਾ ਕਿਸਨੂੰ ਹੈ?

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕੁਝ ਕੁ ਲਾਗਗ੍ਰਸਤ ਲੋਕ ਬਿਲਕੁੱਲ ਵੀ ਬਿਮਾਰ ਨਾ ਹੋਣ, ਕੁਝ ਕੁ ਨੂੰ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣਗੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਉਹ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਮੁੜ-ਸਿਹਤਯਾਬ ਹੋ ਜਾਣਗੇ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਹੋਰ, ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹੋਰ ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲੇ ਪਿਛਲੇ ਅਨੁਭਵ ਤੋਂ, ਗੰਭੀਰ ਲਾਗ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਇਹ ਹਨ:

- ਵਿਗੜ ਚੁੱਕੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ)
- ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕ
- ਆਦਿਵਾਸੀ ਅਤੇ ਟੋਰੇਸ ਸਟ੍ਰੈਟ ਟਾਪੂ ਨਿਵਾਸੀ ਲੋਕ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਚਿਰਕਾਲੀਨ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀਆਂ ਉੱਚੀਆਂ ਦਰਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ
- ਚਿਰਕਾਲੀਨ ਡਾਕਟਰੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ
- ਗਰੁੱਪ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਸਥਾਪਨਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ
- ਨਜ਼ਰਬੰਦੀ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਵਿਚਲੇ ਲੋਕ
- ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦੇ ਬਾਲ।*

*ਇਸ ਪੜਾਅ 'ਤੇ, ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬਾਲਾਂ ਨੂੰ ਖਤਰਾ, ਅਤੇ COVID-19 ਦੀ ਲਾਗ ਦੇ ਪ੍ਰਸਾਰਣ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਨਿਭਾਈ ਜਾਂਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਸਪੱਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਹੁਣ ਤੱਕ ਵਿਆਪਕ ਆਬਾਦੀ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ COVID-19 ਦੇ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦੀ ਦਰ ਘੱਟ ਰਹੀ ਹੈ।

ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸਾਂ ਲਈ ਕੋਈ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਇਲਾਜ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਵਾਇਰਸਾਂ ਵਾਸਤੇ ਅਸਰਦਾਰ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਮਦਦਗਾਰੀ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਛਿੱਕਣ/ਖੰਘਣ ਸੰਬੰਧੀ ਵਧੀਆ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਰਵਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਹੋਰਨਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਾਇਰਸਾਂ ਖਿਲਾਫ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਰੱਖਿਆ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ, ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ, ਅਤੇ ਟੋਆਇਲਟ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ।
- ਆਪਣੇ ਖੰਘਣ ਅਤੇ ਛਿੱਕਣ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰੋ, ਟਿਸੂਆਂ ਨੂੰ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟੋ, ਅਤੇ ਅਲਕੋਹਲ-ਆਧਾਰਿਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ (ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ 1.5 ਮੀਟਰ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਦੂਰ ਰਹੋ)।
- ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਉਪਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਨਿੱਜੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਿਭਾਓ।

ਕੀ ਮੈਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਲੀਆਂ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੇਸਤਾਂ ਕੋਲ ਜਾ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਲੀਆਂ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਾਇਰਸ ਦਾ ਫੈਲ ਜਾਣਾ ਜਿਕਰਯੋਗ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ COVID-19 ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ। ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ, ਪ੍ਰਤੀਬੰਧ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਲੀਆਂ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਜਾਓ ਜੇ:

- ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਵਾਪਸ ਆਏ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ COVID-19 ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਹੈ ਜਾਂ ਸਾਹ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਲਾਗ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਖਾਂਸੀ, ਗਲਾ ਖਰਾਬ, ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ)।

1 ਮਈ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦਾ ਲੋਦਾ ਲਗਵਾਉਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਲੀ ਸੁਵਿਧਾ ਵਿਖੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਇਹ ਵੀ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਲੀਆਂ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਵਾਧੂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ:

- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟਾ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੇ ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਡਾਕਟਰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ, ਚਾਰਦੀਵਾਰੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ, ਜਾਂ ਸੁਵਿਧਾ ਵੱਲੋਂ ਮਨੋਨੀਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਨਾ ਕਿ ਭਾਈਚਾਰਕ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ
- ਵੱਡੇ ਗਰੁੱਪ ਵੱਲੋਂ ਕੋਈ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਜਾਂ ਇਕੱਤਰਤਾਵਾਂ ਨਾ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਜਾਂ ਮਨੋਰੰਜਨ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਆਕਾਰ ਦੇ ਸਕੂਲ ਗਰੁੱਪ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨ ਨਾ ਆਉਣ
- 16 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਿਵਾਏ ਖਾਸ ਹਾਲਾਤਾਂ ਦੇ।

ਜੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਲੀਆਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੇਸਤਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾਣਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਫੋਨ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਕਾਲਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਬਣੇ ਰਹਿਣਾ, ਪੋਸਟਕਾਰਡ, ਫੋਟੋਆਂ ਜਾਂ ਕਲਾਕਿਰਤੀਆਂ, ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਭੇਜਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਕੀ ਮੈਂ ਜਨਤਕ ਇਕੱਠਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੰਗੀਤ-ਸਮਾਰੋਹਾਂ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਸਮਾਗਮਾਂ ਵਿਖੇ ਜਾ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਵਰਤਮਾਨ ਸਮੇਂ, ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ COVID-19 ਦਾ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਵਿਆਪਕ ਪ੍ਰਸਾਰਣ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਧੀਮਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਆਸਟਰੇਲੀਆਈ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਸਲਾਹ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਬਾਹਰੀ ਇਕੱਤਰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ 500 ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

ਅਤੀ-ਅਹਿਮ ਕਾਰਜਬਲਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਅਤੇ ਸੰਕਟਕਾਲੀ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਦੀਆਂ ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਜਾਂ ਕਾਨਫਰੰਸਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸੀਮਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਲਾਹਨਾਮੇ ਵਿੱਚ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ, ਸਕੂਲ, ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ, ਦੁਕਾਨਾਂ, ਸੁਪਰਬਾਜ਼ਾਰ, ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਏਅਰਪੋਰਟਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਕਮਜ਼ੋਰ (vulnerable) ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ, ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਲੀਆਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਅਤੇ ਦੂਰ-ਦੁਰਾਡੇ ਦੇ ਆਦਿਵਾਸੀ ਅਤੇ ਟੇਰੇਸ ਸਟ੍ਰੈਟ ਟਾਪੂ ਦੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਕੋਲ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੀ ਵੀ ਸਲਾਹ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਇਹ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ 60 ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਅਹਿਮ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਚਿਰਕਾਲੀਨ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ।

ਚਾਰਦੀਵਾਰੀ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਇਕੱਠਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਿੰਮ, ਬਾਰ, ਮੂਵੀਆਂ ਅਤੇ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟਾਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਖਿਆਲ ਹੈ?

18 ਮਾਰਚ 2020 ਤੋਂ, ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ, ਚਾਰਦੀਵਾਰੀ ਦੇ ਅੰਦਰ 100 ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਸੰਗਠਿਤ ਇਕੱਤਰਤਾਵਾਂ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। 100 ਤੋਂ ਘੱਟ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਇਕੱਤਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਵਾਧੂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ:

- ਜਗ੍ਹਾ ਦੇ ਆਕਾਰ, ਇਸ ਵਿਚਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ, ਅਤੇ ਇਸ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤੁਰਨ-ਫਿਰਨ ਲਈ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ। ਲੋਕ 1.5 ਮੀਟਰ ਦੀ ਵਿੱਥ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਉਚਿਤ ਕੂੜਾਦਾਨ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘਰੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਦੇ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਘੰਟੇ ਨਹੀਂ ਬਿਤਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਜਿੱਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਹਿਲਜੁੱਲ ਅਤੇ ਅੰਤਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਬਾਰ ਜਾਂ ਨਾਈਟਕਲੱਬ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਚਾਰ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਘੰਟੇ ਨਹੀਂ ਬਿਤਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਜਿੱਥੇ ਹਿਲਜੁੱਲ ਸੀਮਤ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਥੇਟਰ, ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ, ਸਿਨੇਮਾਘਰ, ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮਾਗਮ।
- ਸਮਾਗਮ ਸਥਾਨਾਂ ਵਿਖੇ ਅਧਿਕਤਮ ਸਮਰੱਥਾ ਲੋੜਾਂ 'ਤੇ ਪੁਨਰ-ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇ ਸੰਖਿਆ 100 ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਵੇ।

ਜਿੰਮਾਂ, ਬਾਰਾਂ, ਰੈਸਟੋਰੈਂਟਾਂ ਅਤੇ ਸਿਨੇਮਾਘਰਾਂ ਨੂੰ ਹਾਲ ਦੀ ਘੜੀ ਬੰਦ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ – ਜਦ ਤੱਕ ਇਹ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

ਹਵਾਈ ਜਹਾਜ਼ਾਂ, ਬੱਸਾਂ, ਟਰੇਨਾਂ, ਸਾਂਝੀਆਂ ਸਵਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਟੈਕਸੀਆਂ ਵਰਗੇ ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਸਾਧਨਾਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਖਿਆਲ ਹੈ?

ਸਾਰੇ ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਯਾਤਰਾ 'ਤੇ ਪੁਨਰ-ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਕਿਸੇ ਹਵਾਈ ਜਹਾਜ਼ ਵਿੱਚ COVID-19 ਦੀ ਲਾਗ ਲੱਗਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘੱਟ ਹੈ, ਫਿਰ ਵੀ ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਯਾਤਰਾ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਸਾਧਨਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ ਸਰਕਾਰ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਲਚਕਦਾਰ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨ ਤਾਂ ਜੋ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਲੰਬੀ ਦੂਰੀ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਲਾਗ ਲੱਗਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਇਹਨਾਂ 'ਤੇ ਮੁੜ-ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਪਿਰਿਟ ਆਫ ਤਸਮਾਨੀਆ ਨੂੰ ਇੱਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੇਵਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਅਜੇ ਵੀ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਰਹੇਗੀ।

ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਟੈਕਸੀਆਂ ਅਤੇ ਸਵਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਾਹਨਾਂ ਦੀ ਪਿਛਲੀ ਸੀਟ 'ਤੇ ਬੈਠੋ।

ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਵਾਸਤੇ ਗਰੁੱਪ ਆਵਾਜਾਈ ਸਾਧਨ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ।

ਮੇਰੇ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਵਿੱਚ 100 ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਲੋਕ ਹਨ। ਕੀ ਮੈਂ ਅਜੇ ਵੀ ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਹਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵਰਤਮਾਨ ਸਮੇਂ ਸਰਕਾਰ ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸੰਗਠਿਤ, ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਇਕੱਤਰਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 100 ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਸਲਾਹਨਾਮੇ ਵਿੱਚ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ, ਸਕੂਲ, ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ, ਦੁਕਾਨਾਂ, ਸੁਪਰਬਾਜ਼ਾਰ, ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਏਅਰਪੋਰਟਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਹੋਰਨਾਂ ਤੱਕ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਾਲ-ਸੰਭਾਲ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਹਟਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਨਹੀਂ, ਇਸ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਸਰਕਾਰ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਬਾਲ-ਸੰਭਾਲ ਵਰਗੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਿਮਾਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸਨੂੰ ਘਰੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਹੋਰਨਾਂ ਤੱਕ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਹੁਣ ਤੱਕ, ਵਿਸ਼ਵ ਭਰ ਤੋਂ ਮਿਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਹ ਸੰਕੇਤ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ COVID-19 ਬਿਮਾਰੀ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਪ੍ਰਸਾਰਣ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ।

ਸਿੰਗਾਪੁਰ ਵਰਤਮਾਨ ਸਮੇਂ COVID-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਬਾਲ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਸਕੂਲਾਂ ਨੂੰ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਰੱਖਣ ਦੇ ਲਾਭਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਠੋਸ ਮਿਸਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਸਕੂਲਾਂ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਦੀਆਂ ਰਵਾਇਤਾਂ ਉਚਿਤ ਹੋਣ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਉਥੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਿਅਤ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਉਤਸਾਹਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਖਿਆਲ ਹੈ?

ਸਮਾਗਮ ਦੇ ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਹਾਜ਼ਰੀਨਾਂ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸੰਖਿਆ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਨ ਅਨੁਸਾਰ, ਵੱਡੇ ਖੇਡ ਸਮਾਗਮਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸਥਗਿਤ ਜਾਂ ਰੱਦ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਭਾਈਚਾਰਕ ਖੇਡ ਇਸ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਕੇਵਲ ਜ਼ਰੂਰੀ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਿਡਾਰੀ, ਕੋਚ, ਮੈਚ ਅਧਿਕਾਰੀ, ਅਮਲਾ ਅਤੇ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਵਲੰਟੀਅਰ ਅਤੇ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਦੇ ਮਾਪੇ/ਸਰਪ੍ਰਸਤ

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਮਾਸਕ (mask) ਪਹਿਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਮਾਸਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਾਗਗ੍ਰਸਤ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਹੋਰਨਾ ਤੱਕ ਪ੍ਰਸਾਰਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਫਿਰ ਵੀ ਹਾਲ ਦੀ ਘੜੀ ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਵਰਗੀਆਂ ਲਾਗਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਵਾਸਤੇ ਜਨਤਾ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਮੁਖੰਟਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਤਾਜ਼ਾ ਸਲਾਹ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਵਾਸਤੇ, ਦੇਖੋ www.health.gov.au

ਨੈਸ਼ਨਲ ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ ਨੂੰ 1800 020 080 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਇਹ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫਤੇ ਦੇ ਸੱਤ ਦਿਨ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਿਖਤੀ ਜਾਂ ਜੁਬਾਨੀ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ 131 450 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਰਾਜ ਜਾਂ ਖੇਤਰ ਦੇ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਅਦਾਰੇ ਦਾ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਏਥੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ: www.health.gov.au/state-territory-contacts

ਜੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸੰਕੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।