



## ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋਏ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਤੁਸੀਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਿਮਾਰੀ (ਕੋਵਿਡ-19) ਨਾਲ ਨਿਦਾਨ ਕੀਤੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਗ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈ ਦਾ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੇਗਾ। ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋਏ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਆਖਰੀ ਸੰਪਰਕ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵੱਖ ਰਹਿਣਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੋ।

### ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵੱਖ ਰਹਿਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਕੀ ਹੈ?

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਨਤਕ ਥਾਂਵਾਂ, ਖਾਸ ਕੰਮਾਂ, ਸਕੂਲ, ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਜਾਂ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਉਸ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਨਾ ਆਉਣ ਦਿਓ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਆਪਣਾ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮਾਨ ਲੈਣ ਲਈ, ਹੋਰ ਜਿਵੇਂ ਦੇਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲੋ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕਲੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਪਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ ਤਾਂ ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ ਪਾਓ।

### ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਕੀ ਹੈ?

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਮਨੁੱਖਾਂ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਜ਼ੁਕਾਮ ਵਰਗੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਗੰਭੀਰ ਤੀਬਰ ਸਾਹ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਸਿੰਡਰੋਮ (SARS) ਅਤੇ ਮਿਡਲ ਈਸਟ ਸਾਹ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਸਿੰਡਰੋਮ (MERS) ਸਮੇਤ, ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਨਵਾਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਐਸਏਆਰਐਸ-ਸੀਓਵੀ-2 ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੁਬੇਈ ਸੂਬੇ, ਚੀਨ ਵਿੱਚ ਹੋਈ ਸੀ। ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਕਾਰਨ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ 2019 ਬਿਮਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

### ਲਾਗ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦੀ ਹੈ?

ਲਾਗ ਦੇ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੱਕ ਫੈਲਣ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਹੈ:

- ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਇਸਦੇ ਲੱਛਣ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣ ਤੋਂ 24 ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਦੌਰਾਨ ਉਸ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਰਾਹੀਂ
- ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਰਾਹੀਂ ਜੋ ਖੰਘਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਮਾਰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ
- ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਮਾਰਨ ਤੋਂ ਆਈ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਭਰੀ ਬਲਗਮ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਵਸਤੂਆਂ ਜਾਂ ਸਤਹਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਹੈਂਡਲ ਜਾਂ ਮੇਜ਼) ਨੂੰ ਛੂਹਣ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਜਾਂ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਉਣ ਨਾਲ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲਾਗਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਿਰਫ ਉਦੋਂ ਸੰਚਾਰਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬੁਖਾਰ, ਖੰਘ, ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਾਰਸ਼, ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੇ ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕੋ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਲੋਕ ਜਾਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬੰਦ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦੇ ਲੋਕ) ਕਰਨ 'ਤੇ ਲਾਗ ਦਾ ਖਤਰਾ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

## ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਲਾਗ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਉਹ ਸਮਾਂ, ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਲਾਗ ਦੂਸਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਅਜੇ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵਾਲੀ ਜਾਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੀ ਲਾਗ ਅਤੇ ਪੂਰਵ-ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਉੱਭਰ ਰਹੇ ਸਬੂਤ ਮਿਲੇ ਹਨ। ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਉਦੋਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ, ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਲਾਗ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਕਿਸ ਨੂੰ ਹੈ?

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕ ਜੋ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਹਨ ਉਹ ਬਿਲਕੁਲ ਬਿਮਾਰ ਨਾ ਹੋਣ, ਕੁਝ ਨੂੰ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਉਹ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣ, ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ, ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦੂਜੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸਾਂ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਤਜਰਬੇ ਤੋਂ, ਗੰਭੀਰ ਲਾਗ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਇਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੈ:

- ਕਮਜ਼ੋਰ ਰੋਗ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਕਾਰਨ)
- ਬਜ਼ੁਰਗ
- ਆਦਿਵਾਸੀ ਅਤੇ ਟੋਰੇਸ ਸਟਰੇਟ ਟਾਪੂ ਦੇ ਲੋਕ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪੁਰਾਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਦਰ ਵਧੇਰੇ ਹੈ
- ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਮੈਡੀਕਲ ਹਾਲਤਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ
- ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਬਾਲ\*
- ਸਮੂਹਿਕ ਰਿਹਾਇਸ਼ਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ
- ਨਜ਼ਰਬੰਦੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਲੋਕ

\*ਇਸ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਿਸ਼ੂਆਂ ਲਈ ਜੋਖਮ, ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ, ਸਪਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਵਿਆਪਕ ਅਬਾਦੀ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਜੇ ਤੱਕ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਦੀ ਦਰ ਘੱਟ ਹੈ।

## ਜੇ ਮੇਰੇ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਾਂ?

ਜੇ ਕਿਸੇ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋਏ ਮਾਮਲੇ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਆਖਿਰੀ ਸੰਪਰਕ ਦੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ (ਬੁਖਾਰ, ਖੰਘ, ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਾਰਸ਼, ਥਕਾਵਟ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ) ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਜਾਂਚ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਲਥ ਕਲੀਨਿਕ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉੱਥੇ ਫੋਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ-ਕਿੱਥੇ ਗਏ ਸੀ ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਕਿਸੇ ਸੰਭਾਵਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋਵੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਜਾਂ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਵਿਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣਾ ਹੋਵੇਗਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਕਿ ਆਮ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

## ਲਾਗ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦਾ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਲਾਗ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਸਹਾਇਕ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਅਸੀਂ ਲਾਗ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਹੀ ਸਫਾਈ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਛਿੱਕ ਮਾਰਦੇ/ਖੰਘਦੇ ਸਮੇਂ ਸਫਾਈ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਾਇਰਸਾਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਵਧੀਆ ਬਚਾਅ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ, ਅਤੇ ਟਾਇਲਟ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਧੋਵੋ
- ਖੰਘਦੇ ਅਤੇ ਛਿੱਕ ਮਾਰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਢਕੋ, ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਅਤੇ ਜੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ (ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ 1.5 ਮੀਟਰ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੂਰ ਰਹੋ)।

## ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਫੇਸ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਮਾਸਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਦੂਜਿਆਂ ਤੱਕ ਬਿਮਾਰੀ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਮੌਜੂਦਾ ਸਮੇਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਵਰਗੇ ਲਾਗਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਤੰਦਰੁਸਤ ਜਨਤਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਮਾਸਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ।

## ਮੈਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੇ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਤਾਜ਼ਾ ਸਲਾਹ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਲਈ, [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au) 'ਤੇ ਜਾਓ।

1800 020 080 'ਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਇਹ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਸੱਤ ਦਿਨ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ 131 450 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਰਾਜ ਜਾਂ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦੀ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਏਜੰਸੀ ਦਾ ਫੋਨ ਨੰਬਰ [www.health.gov.au/state-territory-contacts](http://www.health.gov.au/state-territory-contacts) 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।