



## ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਜਾਣਾ

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲੋਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਲਹਿਦਗੀ ਜਾਂ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ (quarantined) ਲੋੜਿਆ ਗਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਕੋਈ ਚਿੰਨ੍ਹ ਜਾਂ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਉਣ ਦੇ ਬਗੈਰ ਆਪਣੀ 14 ਦਿਨ ਦੀ ਮਿਆਦ ਪੂਰੀ ਕਰ ਲਈ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਿਰਿਆਵਾਂ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੰਮ, ਸਕੂਲ, ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਜਾਣਾ, ਜਨਤਕ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਹਾਜ਼ਰੀ ਭਰਨਾ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੀਆ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਰਵਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉਤਸਾਹਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੀ ਗਈ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਆਸਟਰੇਲੀਆਈ ਸਰਕਾਰ ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਸੰਬੰਧੀ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹਰੇਕ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਉਪਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au) 'ਤੇ ਦੇਖੋ।

## ਜੇ ਅਲਹਿਦਗੀ ਜਾਂ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੈਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਹਾਲਾਂਕਿ COVID-19 ਜ਼ਰੂਰ ਫਿਕਰ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਬੁਖਾਰ, ਖਾਂਸੀ, ਗਲਾ ਖਰਾਬ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਉਣ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜੁਕਾਮ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ – ਨਾ ਕਿ COVID-19 ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋਣ ਦੀ।

ਹਾਲਾਂਕਿ, ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਜੋਂ, ਜੇ ਅਲਹਿਦਗੀ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਦੇ ਜਲਦੀ ਹੀ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਇਹ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰਵਾਇਤੀ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਉਤਸਾਹਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਕਦਮਾਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇਗਾ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਾਸਤੇ ਉਠਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਸਮੇਤ ਸਾਹ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀਆਂ ਕਈ ਲਾਗਾਂ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਕਰੇ, ਜੋ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਜਿਹਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

## ਅਸੀਂ COVID-19 ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਛਿੱਕਣ/ਖੰਘਣ ਸੰਬੰਧੀ ਵਧੀਆ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਰਵਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ 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

- ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ (ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ 1.5 ਮੀਟਰ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਦੂਰ ਰਹੋ)

## ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਲਹਿਦਗੀ ਜਾਂ ਇਕਾਤਵਾਸ ਦੇ ਵਕਫੇ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਿਕਰਗ੍ਰਸਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

### ਹੈੱਡ ਟੂ ਹੈਲਥ - [www.headtohealth.gov.au](http://www.headtohealth.gov.au)

ਹੈੱਡ ਟੂ ਹੈਲਥ (Head to Health) ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆਈ, ਔਨਲਾਈਨ ਅਤੇ ਫੋਨ ਉੱਤੇ ਉਪਲਬਧ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਮਦਦਾਂ, ਸਰੋਤਾਂ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਵਾਸਤੇ ਲਿੰਕ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਾਭਦਾਇਕ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਫੋਰਮਾਂ ਵੀ ਹਨ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਡਿਜੀਟਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਲੜੀ ਵੀ ਹੈ।

ਤਲਾਸ਼ (search) ਪੰਨੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਰੋਤਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਆਵਾਗੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਫਿਕਰਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕਿੱਥੋਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਚੈਟਬੋਟ ਸੈਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸੈਮ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮੇਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼-ਵਿਉਂਤੀਆਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਉਪਲਬਧ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਕੁ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ:

ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ		
Lifeline	13 11 14	<a href="http://lifeline.org.au">lifeline.org.au</a>
Beyond Blue	1300 224 636	<a href="http://beyondblue.org.au/forums">beyondblue.org.au/forums</a>
MensLine Australia	1300 789 978	<a href="http://mensline.org.au">mensline.org.au</a>
Kids Helpline	1800 551 800	<a href="http://kidshelpline.com.au">kidshelpline.com.au</a>
headspace	1800 650 890	<a href="http://headspace.org.au">headspace.org.au</a>
ReachOut		<a href="http://au.reachout.com">au.reachout.com</a>
Life in Mind		<a href="http://lifeinmindaustralia.com.au">lifeinmindaustralia.com.au</a>
SANE forums		<a href="http://saneforums.org">saneforums.org</a>

## ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਤਾਜ਼ਾ ਸਲਾਹ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਵਾਸਤੇ, ਦੇਖੋ [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au)

ਨੈਸ਼ਨਲ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੈਲਥ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਲਾਈਨ ਨੂੰ 1800 020 080 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਇਹ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਅਤੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਸੱਤ ਦਿਨ ਕਾਰਜ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਿਖਤੀ ਜਾਂ ਜ਼ੁਬਾਨੀ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ 131 450 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਹਰੇਕ ਰਾਜ ਜਾਂ ਖੇਤਰ ਦੇ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਅਦਾਰੇ ਦਾ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਏਥੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ: [www.health.gov.au/state-territory-contacts](http://www.health.gov.au/state-territory-contacts)

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