



ਸਕੂਲਾਂ ਅਤੇ ਬਚਪਨ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੜਾਅ ਲਈ ਕੇਂਦਰਾਂ, ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਦੇਸ਼ ਜਾਂ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਵਾਪਸ ਆਏ ਹਨ ਜੋ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਉੱਚ ਜਾਂ ਦਰਮਿਆਨੇ ਜੋਖਮ ਤਹਿਤ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਵੱਲ ਨਜ਼ਦੀਕ ਤੋਂ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਖੰਘ ਸਮੇਤ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਲਦੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੱਖ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਲਈ www.health.gov.au/covid19-travellers 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਉਹ ਲੋਕ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੇ ਹੋਣ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜਾਂ ਸਟਾਫ਼ ਮੈਂਬਰ ਸਕੂਲਾਂ ਅਤੇ ਬਚਪਨ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੜਾਅ ਲਈ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ?

ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਦੇਸ਼ ਜਾਂ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਵਾਪਸ ਆਏ ਹਨ ਜੋ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਉੱਚ ਜਾਂ ਦਰਮਿਆਨੇ ਜੋਖਮ ਅਧੀਨ ਹੈ, ਜਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਖਾਸ ਲੋੜਾਂ ਰੱਖੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਅਤੇ ਵੱਖ ਰਹਿਣ ਸਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ ਲਈ www.health.gov.au/covid19-travellers 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਸੈਂਟਰ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵੱਖ ਰਹਿਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਰਿਮੋਟ ਲਰਨਿੰਗ ਦੇ ਵਿਕਲਪਿਕ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨੀ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਬਸ਼ਰਤੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹੇ, ਇਹ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 14 ਦਿਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੋਵੇ।

ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵੱਖ ਰਹਿਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਕੀ ਹੈ?

ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਨਤਕ ਥਾਂਵਾਂ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ, 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। ਆਪਣਾ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮਾਨ ਲੈਣ ਲਈ, ਹੋਰ ਜਿਵੇਂ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲੋ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕਲੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਵੱਖ ਰਹਿ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਘਰ ਜਾਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਪਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ, ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣ ਦੀ ਹਿਦਾਇਤ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਵੱਖ ਰਹਿਣ ਸਮੇਂ ਕੋਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜਾਂ ਸਟਾਫ ਮੈਂਬਰ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਬੁਖਾਰ, ਖੰਘ, ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼, ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ (ਪਰ ਇਹ ਇਹਨਾਂ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ ਹਨ)।

ਜੇ ਕਿਸੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ/ਸਟਾਫ ਮੈਂਬਰ ਵਿੱਚ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜੇ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵੱਖਰਾ ਬਾਥਰੂਮ ਵਰਤੋ;
- ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ ਪਾਓ ਅਤੇ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਛਿੱਕ ਮਾਰਦੇ/ਖੰਘਦੇ ਸਮੇਂ ਸਫਾਈ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ;
- ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਰੱਖੋ; ਅਤੇ
- ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਤਾਜ਼ਾ ਯਾਤਰਾ ਜਾਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਦੱਸੋ।

ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ, ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

- 000 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਬੁਲਾਓ ਅਤੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਤਾਜ਼ਾ ਯਾਤਰਾ ਜਾਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ।

ਜੇ ਬਿਮਾਰ ਹਨ, ਤਾਂ ਸਟਾਫ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਬਚਪਨ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੜ੍ਹਾਅ ਲਈ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਮਨ੍ਹਾਂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮੁਢਲੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੁਆਰਾ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ। ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਆਮ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਜਾਣਾ ਕਦੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ, ਮੁਢਲਾ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੇਗਾ।

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

ਛਿੱਕ ਮਾਰਦੇ/ਖੰਘਦੇ ਸਮੇਂ ਸਫਾਈ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਾਇਰਸਾਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਸਭ ਤੋਂ 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 ਨੂੰ ਟਿਕਾਏ ਲਗਾਓ, 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)।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ, ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਬੁਖਾਰ, ਖੰਘ, ਗਲੇ ਦੀ ਖਰਾਸ਼ ਜਾਂ ਥਕਾਵਟ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਸੰਭਾਵਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ੁਕਾਮ ਜਾਂ ਸਾਹ ਦੀ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ - ਨਾ ਕਿ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਨਾਲ।

ਤਾਜ਼ਾ ਸਲਾਹ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਲਈ, 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 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

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