



ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀਆਂ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੀਟ ਨੂੰ 'ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ', 'ਇਕੱਲਤਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ' ਅਤੇ 'ਪਬਲਿਕ ਇਕੱਠਾਂ ਲਈ ਸਲਾਹ' ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੱਤਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਪੜ੍ਹੋ ਜਿਹੜੀ www.health.gov.au/covid19-resources ਤੇ ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ।

ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਉਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ?

ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਛੂਤ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਜਾਂ ਘੱਟ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਤਰੀਕੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਘੱਟ ਸੰਪਰਕ।

ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਇਸ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ COVID-19 ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਲ ਫੈਲਣ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ:

- ਕਿਸੇ ਛੂਤਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਇਸਦੇ ਲੱਛਣ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ।
- ਕਿਸੇ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੇ ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਜਿਸਨੂੰ ਖਾਂਸੀ ਹੈ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਮਾਰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ
- ਵਸਤੂਆਂ ਜਾਂ ਸਤਹਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਹੈਂਡਲ ਜਾਂ ਟੇਬਲ) ਜੋ ਕਿਸੇ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋਏ ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਖੰਘ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਤੋਂ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਉਪਰੰਤ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਜਾਂ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣਾ।

ਇਸ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਕਫਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਵਾਇਰਸ ਦਾ ਫੈਲਣਾ ਉੱਨਾ ਹੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਵੇਗਾ।

ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ - ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਛਿੱਕ/ਖਾਂਸੀ ਦੀ ਸਫਾਈ ਦਾ ਚੰਗਾ ਅਭਿਆਸ ਵੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਟਾਇਲਟ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਧੋਵੋ।
- ਆਪਣੀ ਖਾਂਸੀ ਅਤੇ ਛਿੱਕ ਨੂੰ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ, ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਟੋ, 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 ਵੱਧ ਦੂਰੀ ਤੇ ਰਹੋ)।

ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀਆਂ ਅਤੇ ਘੱਟ ਲਾਗਤ ਵਾਲੀਆਂ ਸਫਾਈ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਰੰਭ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਸਧਾਰਣ ਅਤੇ ਆਮ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਲਈ ਜੋਖਮ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਹ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਗੇ - ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਆਪਣੇ ਘਰ, ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ, ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਆਮ ਜਨਤਾ ਵਿੱਚ ਵੀ।

ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀਆਂ ਘਰ ਵਿੱਚ

ਘਰੇਲੂ

ਕੀਟਾਣੂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਘਟਾਉਣ ਲਈ 1:

- ਜਿਵੇਂ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਛਿੱਕ/ਖਾਂਸੀ ਦੀ ਸਫਾਈ ਦਾ ਚੰਗਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ
- ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਣ ਅਤੇ ਚੁੰਮਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਜਿਆਦਾ ਛੂਹ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਤਹ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੇਬਲ, ਰਸੋਈ ਦੇ ਬੈਂਚ ਅਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਦੇ ਮੁੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰੋ।
- ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਜਾਂ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਨੂੰ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਿਕ ਘਟਾ ਵਧਾ ਕੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹਵਾਦਾਰੀ ਵਧਾਓ।
- ਦੁਕਾਨਾਂ 'ਤੇ ਘੱਟ ਜਾਓ ਅਤੇ ਜਿਆਦਾ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਖਰੀਦੋ।
- ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਸੈਰ-ਸਪਾਟਾ ਅਤੇ ਯਾਤਰਾ, ਇਕੱਲੇ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਸਮੇਤ ਦੋਵੇਂ, ਸਮਝਦਾਰ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ?

ਉਹ ਪਰਿਵਾਰ ਜਿਥੇ ਲੋਕ ਬਿਮਾਰ ਹਨ* (ਉਪਰੋਕਤ ਉਪਾਵਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ)

- ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਇੱਕ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਕਰੋ
- ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਰੱਖੋ
- ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕਮਰੇ ਦਾ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਬੰਦ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਕ ਖਿੜਕੀ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਰੱਖੋ
- ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਉਹ ਇੱਕੋ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ
- ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਜਾਂ ਪੁਰਾਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕ, ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵੱਖਰੀ ਰਹਾਇਸ਼ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰਨਾ

ਕਾਰਜਸਥਾਨ ਵਿਖੇ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ

ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਦਾ ਫੈਲਾਅ ਘਟਾਉਣ ਲਈ 1:

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰ ਰਹੋ
- ਸਿਸਟਾਚਾਰ ਵਜੋਂ ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਣਾ ਬੰਦ ਕਰੋ
- ਵੀਡੀਓ ਕਾਨਫਰੰਸਿੰਗ ਜਾਂ ਫੋਨ ਕਾਲ ਦੁਆਰਾ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਕਰੋ
- ਵੱਡੀਆਂ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਸਥਗਿਤ ਕਰੋ
- ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਖੁਲ੍ਹੇਆਮ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਛਿੱਕ/ਖਾਂਸੀ ਦੀ ਸਫਾਈ ਨੂੰ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਸਟਾਫ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ
- ਆਪਣਾ ਲੰਚ ਲੰਚ-ਰੂਮ ਦੀ ਵਜਾਏ ਆਪਣੀ ਡੈਸਕ 'ਤੇ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਕਰੋ
- ਜਿਆਦਾ ਛੋਟੇ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਸਾਫ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਰੱਖੋ।
- ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੋਲਕੇ ਜਾਂ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਨੂੰ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਿਕ ਘਟਾ ਵਧਾ ਕੇ ਹਵਾਦਾਰੀ ਵਧਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣਾ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਸੀਮਤ ਕਰੋ
- ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਯਾਤਰਾ 'ਤੇ ਮੁੜ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ
- ਖਾਣੇ ਦੀ ਤਿਆਰੀ (ਕੰਟੀਨ) ਸਟਾਫ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸਖ਼ਤ ਅਤੇ ਸੰਪੂਰਨ ਅਰੋਗਤਾ ਨੂੰ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰੋ
- ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਜੇ ਵੱਡੇ ਇਕੱਠਾਂ ਦੀ ਸਮਾਂ-ਤਬਦੀਲੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਠੱਪ ਜਾਂ ਰੱਦ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ

ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ 1:

- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਿਮਾਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਸਕੂਲ (ਜਾਂ ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ) ਨਾ ਭੇਜੋ

¹ ਡਾਲਟਨ ਐਟ ਅਲ ਤੋਂ ਅਨੁਭੂਲਿਤ। ਪੂਰੇ-ਵਾਲੀ ਘੱਟ ਕੀਮਤ ਵਾਲੀ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਅਤੇ COVID-19 ਦੇ ਰੋਗ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀਤੀ ਵਧੇਰੀ ਸਫਾਈ ਨਾਲ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

* "ਬਿਮਾਰ" ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਅਣਜਾਣ ਸਾਹ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਬੁਖਾਰ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀ ਅਜੇ ਤੱਕ COVID-19 ਦੀ ਜਾਂਚ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਇਹ ਅਣਪਛਾਤਾ ਕੇਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

** ਕਿਸੇ ਕੇਸ ਵਿੱਚ COVID-19 ਨੂੰ ਨਕਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਦਿਆਂ ਜੇ ਸਹੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਤਾਂ ਇਹ ਮਹਿੰਗਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਸੰਚਾਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

*** ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸਬੂਤ ਕਿ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ ਅਤੇ ਨਮੀ, SARS ਵਰਗੇ ਕੋਰੋਨਾਵੀਰਸ ਦੇ ਬਚਾਅ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

**** ਸਾਈਟਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ CDC ਯਾਤਰਾ ਜੋਖਮ ਮੁਲਾਂਕਣ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ | <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/index.html>

- ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਅਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਅੰਤਰਾਲਾਂ ਤੇ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ
- ਅਜਿਹੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸਥਗਿਤ ਕਰੋ ਜੋ ਜਮਾਤਾਂ ਅਤੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਚਕਾਰ ਰਲਦੀਆਂ ਹਨ
- ਕਤਾਰ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚੋ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦੀਆਂ ਅਸੈਂਬਲੀਆਂ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ
- ਨਿਯਮਤ ਹੈਂਡ ਵਾਸ਼ਿੰਗ ਅਤੇ ਸਮਾਂ-ਸੂਚੀ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰੋ
- ਜਿਆਦਾ ਛੂਹ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਤਹ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਰੱਖੋ।
- ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਬਾਹਰ ਸਬਕ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕਰੋ
- ਵਧੇਰੇ ਹਵਾਦਾਰੀ ਲਈ ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹਣ ਅਤੇ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਨੂੰ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਿਕ ਘਟਾਉਣ-ਵਧਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।
- ਖਾਣੇ ਦੀ ਤਿਆਰੀ (ਕੰਟੀਨ) ਸਟਾਫ਼ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸਖਤ ਸਵੱਛਤਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰੋ।

ਜਨਤਾ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ

ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਘਟਾਉਣ ਲਈ:

- ਇਮਾਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਜਿਵੇਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ
- ਨਕਦੀ ਪੈਸੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਟੈਪ ਐਂਡ ਪੇ ਵਰਤੋ
- ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਛੀੜ ਵੇਲੇ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਅਤੇ ਭੀੜ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ
- ਪਬਲਿਕ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ ਕਰਮਚਾਰੀ ਅਤੇ ਟੈਕਸੀ ਡਰਾਈਵਰਾਂ ਨੂੰ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਵਾਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਪਬਲਿਕ ਇਕੱਠਾਂ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਵਿਚਾਰਨ ਲਈ ਗੱਲਾਂ

ਅਜਿਹੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਜਿਥੇ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਲੋਕ ਇਕੱਠੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਥੇ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਇਕੱਠ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਮੁਲਤਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਆਕਾਰ/ਬਾਰੰਬਾਰਤਾ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਠ ਕਰਨਾ ਹੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੋਖਮਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਇੱਕ ਪਹਿਲੂ 'ਤੇ ਮੁੜ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਪ੍ਰਸਾਰਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸੋਮਵਾਰ 16 ਮਾਰਚ ਤੋਂ, ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਸਰਕਾਰ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਇਕੱਠਾਂ ਨੂੰ 500 ਤੋਂ ਘੱਟ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ; ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਕਾਰਜਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਵਰਕਰਾਂ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਰਵਿਸ ਵਰਕਰਾਂ ਦੀਆਂ ਗ਼ੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਬੈਠਕਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

ਪਬਲਿਕ ਇਕੱਠਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਜਨਤਕ ਇਕੱਠਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੇਖੋ

www.health.gov.au/covid19-resources

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਕਾਰਜ ਸਥਾਨ ਵਿਖੇ COVID-19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

<https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/getting-workplace-ready-for-covid-19.pdf>

ਤੇ ਜਾਓ।

ਤਾਜ਼ਾ ਸਲਾਹ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਲਈ. www.health.gov.au 'ਤੇ ਜਾਓ।

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

.