

# ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਹਰ ਉਹ ਗੱਲ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਜਾਣਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ



## ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

COVID-19 ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਵਾਇਰਸ ਹੈ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ੁਕਾਮ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਵੱਧ ਗੰਭੀਰ ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਬੀਮਾਰੀ ਵਰਗੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਹਾਲ ਦੇ ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬੀਮਾਰੀ (COVID-19) ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਸੂਚਨਾ ਪੱਤਰ 23 ਮਾਰਚ 2020 ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਮਾਨਵ ਸੇਵਾ ਵਿਭਾਗ (Department of Health and Human Services - DHHS) ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੇ ਆਧਾਰਤ ਹੈ। ਨਵੀਨਤਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵੇਖੋ:

<https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus>

## ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ?

COVID-19 ਸੰਕਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਕਰੀਬੀ ਸੰਪਰਕ ਹੋਣ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ; ਇਹ ਸੰਪਰਕ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਆਮੂਣੇ-ਸਾਮੂਣੇ ਜਾਂ ਘਰ-ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕਰੀਬੀ ਸੰਪਰਕ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਕਰੀਬੀ ਸੰਪਰਕ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਆਮੂਣੇ-ਸਾਮੂਣੇ 15 ਮਿਨਟਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਦੋ ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਲਈ ਕਿਸੇ ਬੰਦ ਥਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕਰੀਬੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੋਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਰੱਖੋ। ਕਰੀਬੀ ਸੰਪਰਕ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਇਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵੇਖੋ:

<https://www.dhhs.vic.gov.au/victorian-public-coronavirus-disease-covid-19>

## ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੀ ਲਾਗ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

- ਸ਼ਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਏ ਰੱਖੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚਕਾਰ 1.5 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ।
- ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸੈਕਿੰਡਾਂ ਲਈ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬੂਨ ਅਤੇ ਚਲਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ। ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ ਜਾਂ ਹੈਂਡ ਡ੍ਰਾਇਰ ਨਾਲ ਸੁੱਕਾਓ।
- ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਤੇ ਹੱਥ ਨਾ ਲਾਓ।
- ਖੰਘਦੇ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਮਾਰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣਾ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਟਿਸ਼ੂ ਨਾਲ ਢੱਕੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਟਿਸ਼ੂ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਉੱਤਲੀ ਥਾਂ ਜਾਂ ਕੁਹਣੀ ਵਿੱਚ ਖੰਘ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਮਾਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਲੋੜੀਂਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਦਵਾਈ ਹੈ।
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ; ਸਿਗਰੇਟ ਨੋਸ਼ੀ ਨਾ ਕਰੋ, ਨੋਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰੋ, ਪਾਣੀ ਪੀਓ, ਲੋੜੀਂਦੀ ਨੀਂਦ ਪੂਰੀ ਕਰੋ।
- ਐਲਕੋਹਲ-ਆਧਾਰਿਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਇਜ਼ਰ ਖਰੀਦੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ 60 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਤੋਂ ਵੱਧ ਐਲਕੋਹਲ ਹੋਵੇ।



- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋ ਤਾਂ ਫੇਸ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

### ਸ਼ਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਆਮਲ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣੀ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?

ਸ਼ਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਜਾਂ ਸਾਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ 1.5 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਰੱਖਣਾ। ਇਹ COVID-19 ਵਰਗੀਆਂ ਛੂਤ ਵਾਲੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਹੌਲਾ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। COVID-19 ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਫੈਲਣ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

- ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਉਸ ਸਮੇਂ ਕਰੀਬੀ ਸੰਪਰਕ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਜਦੋਂ ਉਹ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਦੌਰਾਨ।
- ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਮਾਰਨ ਵਾਲੇ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋਣ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਕਰੀਬੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ।
- ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਸਤਹਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਹੈਂਡਲ ਜਾਂ ਟੈਬਲ) ਛੂਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣਾ ਚਿਹਰਾ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਛੂਣ ਨਾਲ ਜੋ ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋਣ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਖੰਘ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਨਾਲ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ।

ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸ਼ਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਨੂੰ ਅਮਲ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਦੇ ਕਦਮਾਂ ਲਈ ਇਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵੇਖੋ:

<https://www.health.gov.au/sites/default/files/documents/2020/03/coronavirus-covid-19-information-on-social-distancing.pdf>



23/03/2020

## ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (Covid-19) ਅਤੇ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਯਾਤਰੀ

### ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਵਿਦੇਸ਼ ਯਾਤਰਾ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਜੇਕਰ:

- ਤੁਸੀਂ 15 ਮਾਰਚ 2020 ਰਾਤ 12 ਵਜੇ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਆਏ ਸੀ, ਜਾਂ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋਣ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕਰੀਬੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ,

ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੁਆਰੰਟੀਨ (ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖ) ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਇਸਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ:

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਵੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਏਅਰਪੋਰਟ ਤੋਂ ਸਿੱਧੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ ਤੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਸਕੋ।

ਖਾਸੀ ਪਰਿਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇ ਇਲਾਵਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਦੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਦੇ 14ਵੇਂ ਦਿਨ ਰਾਤ 12 ਵਜੇ ਤਕ ਉੱਥੇ ਰਹੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਪਰਿਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇ ਇਲਾਵਾ ਉਹ ਥਾਂ ਛੱਡ ਕੇ ਕੀਤੇ ਹੋਰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਰੇਖ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਪਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ
- ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਰਿਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕਰੀਬੀ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਸ ਥਾਂ ਤੇ ਨਹੀਂ ਆਉਣ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਬਸ਼ਰਤ ਕਿ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਆਮ-ਤੌਰ 'ਤੇ ਉੱਥੇ ਰਹਿੰਦਾ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਉਸ



ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਵੀ 14-ਦਿਨ ਦੀ ਮਿਆਦ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੁਆਰੰਟੀਨ (ਦੁਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖ) ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਉਹ ਉੱਥੇ ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਂ ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਆਇਆ ਹੋਵੇ।

ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵੇਖੋ: <https://www.dhhs.vic.gov.au/victorian-public-coronavirus-disease-covid-19#u-self-quarantineu>

### ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਯਾਤਰੀਆਂ ਲਈ ਮਹਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ

20 ਮਾਰਚ 2020 ਨੂੰ ਰਾਤ 9:00 ਵਜੇ ਤੋਂ, ਤੁਸੀਂ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਬਸ਼ਰਤੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ:

- ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆਈ ਸਿਟੀਜਨ ਹੋ
- ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੇ ਪਰਮਾਨੋਟ ਰੇਜ਼ੀਡੈਂਟ ਹੋ
- ਆਮ-ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਦੇ ਸਿਟੀਜਨ ਹੋ
- ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆਈ ਸਿਟੀਜਨ ਜਾਂ ਪਰਮਾਨੋਟ ਰੇਜ਼ੀਡੈਂਟ ਦੇ ਤਤਕਾਲਿਕ ਫੈਮਿਲੀ ਮੈਂਬਰ ਹੋ।

ਯਾਤਰਾ ਸੰਬੰਧੀ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਭ ਤੋਂ ਨਵੀਨਤਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [Smart Traveller ਵੈੱਬਸਾਈਟ](#) ਵੇਖੋ।

### ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਨਾ ਨਾ ਕਰਨ ਦੇ ਕੀ ਦੰਡ ਹਨ?

ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਵਿੱਚ ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਅਧੀਨ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰੀਬ \$20,000 ਤਕ ਦੇ ਜੁਰਮਾਨੇ, ਜਾਂ ਕੰਪਨੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਲਈ ਕਰੀਬ \$100,000 ਤਕ ਦੇ ਜੁਰਮਾਨੇ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਵਿਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੈਂ Medicare ਲਈ ਪਾਤਰ ਨਹੀਂ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਯਾਤਰੀ ਜੋ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ (ਅਤੇ ਜੋ Medicare ਲਈ ਪਾਤਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ), ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਅਕਸਰ ਹੈਲਥ ਜਾਂ ਟ੍ਰੈਵਲ ਇੰਸ਼ੂਰੇਂਸ (ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਯਾਤਰਾ ਬੀਮਾ) ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਉਚਿਤ ਬੀਮਾ ਕਵਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸੱਕ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋ, ਤਾਂ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਲਾਜ ਦੇ ਖਰਚੇ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਲਾਂਕਣ ਲਈ ਵਿਕਟੋਰੀਆਈ ਹਸਪਤਾਲ ਲੈ ਜਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਅਸੀਂ ਇਸਲਈ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਤਾਂਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਜੁੜੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨਹੀਂ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹਨ ਅਤੇ ਜੋ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਹੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

### ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

COVID-19 ਨਾਲ ਪੀੜਿਤ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਸਿਰਫ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਪੀੜਿਤ ਹੋਣਗੇ। ਪਰ, ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸੰਕੇਤ ਇਹ ਹਨ ਕਿ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਮੌਜੂਦ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਪੀੜਿਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ:

- ਬੁਖਾਰ
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਹ ਫੂਲਣਾ
- ਖੰਘ
- ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
- ਥਕਾਨ ਜਾਂ ਥਕਾਵਟ।



## ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਤਰਾ ਕਿਸਨੂੰ ਹੈ?

- ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਯਾਤਰੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਰੀਬੀ ਸੰਪਰਕ
- ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕ ਜਾਂ ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਮੌਜੂਦ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਹੋਣ
- ਐਂਬੋਰਿਜਨਲ ਜਾਂ ਟੋਰਸ ਸਟ੍ਰੋਟ ਦੀਪਵਾਸੀ ਲੋਕ

## ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਾਂ?

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਖਤਰਾ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੱਖ ਰੱਖਣ ਦੀ ਮਿਆਦ ਜਾਂ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯਾਤਰਾ ਤੋਂ ਵਾਪਿਸ ਆਉਣ ਬਾਅਦ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ 14 ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਕਮੀ, ਖੰਘ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਸੰਬੰਧੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ:

- ਆਪਣੇ GP ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਕਲੀਨਿਕ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਯਾਤਰਾ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ ਤਾਂਜੇ ਉਹ ਛੂਤ ਦੇ ਉਚਿਤ ਨਿਯੰਤਰਨ ਉਪਾਵਾਂ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰ ਸਕਣ
- ਸਲਾਹ ਲਈ ਸਮਰਪਿਤ ਹਾਟਲਾਇਨ ਨੂੰ 1800 675 398 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਇਸ ਨੰਬਰ ਤੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ ਸੱਤ ਦਿਨ ਕਰਮਚਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਨੁਵਾਦ ਜਾਂ ਦੋਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ 131 450 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਗੰਭੀਰ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੋਣੀ, ਤਾਂ ਤੇ 000 ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਲਈ ਬਿਨੈ ਕਰੋ। ਆਪਰੇਟਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਹਾਲ ਹੀ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਸੰਬੰਧੀ (ਟ੍ਰੈਵਲ) ਹਿਸਟਰੀ ਦੱਸੋ।

## ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੇਂਦਰ ਕਿੱਥੇ ਸਥਿਤ ਹਨ?

ਮੈਲਬੋਰਨ ਦੇ ਕਈ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੇਂਦਰ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ COVID-19 ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਲੱਛਣ ਹੋਣ, ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਕਰੀਬੀ ਕੇਂਦਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ, ਇਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵੇਖੋ: <https://www.dhhs.vic.gov.au/victorian-public-coronavirus-disease-covid-19#where-are-the-coronavirus-assessment-centres>

ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤੀ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵੇਖੋ: <https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources/coronavirus-disease-covid-19>

ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵੇਖੋ: <https://www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert>

23/03/2020