



ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵੱਖ ਰਹਿਣ ਸੰਬੰਧੀ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ (ਸੱਕੀ ਜਾਂ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋਏ ਮਾਮਲਿਆਂ ਲਈ)

ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਨੂੰ ਵੱਖ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵੱਖ ਰਹਿਣਾ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦਾ ਸੱਕ ਜਾਂ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦੁਕਵਾਂ ਹੈ, ਜੇਕਰ:

- ਉਹ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਠੀਕ ਹਨ;
- ਘਰ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਉਚਿਤ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਹਨ;
- ਘਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵੱਖਰਾ ਬੈਡਰੂਮ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਜਗ੍ਹਾ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ;
- ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਹੈ;
- ਉਹਨਾਂ (ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਜੇ ਉਸੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ) ਕੋਲ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਣਾਂ (ਘੱਟੋ ਘੱਟ, ਦਸਤਾਨੇ ਅਤੇ ਮਾਸਕ) ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਹੈ; ਅਤੇ
- ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੀ ਲਾਗ ਕਾਰਨ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਦਾ ਵੱਧ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ, ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ, ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ, ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੋਗ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲ, ਫੇਫੜੇ ਜਾਂ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਪੁਰਾਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ)

ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਖ ਰਹਿਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਹਵਾਈ ਅੱਡੇ ਤੋਂ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨਾ), ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਨਿੱਜੀ ਸਾਧਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਾਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਜਨਤਕ ਸਾਧਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਤਾਂ www.health.gov.au/resources/publications/coronavirus-covid-19-information-for-drivers-and-passengers-using-public-transport 'ਤੇ ਜਨਤਕ ਯਾਤਾਯਾਤ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਘਰ ਵਿੱਚ ਵੱਖ ਰਹਿਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹਿਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਵੱਖ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ, ਸਕੂਲ, ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਜਾਂ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਸਮੇਤ, ਜਨਤਕ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ ਉਹ ਲੋਕ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਉਸ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਨਾ ਆਉਣ ਦਿਓ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਅੰਦਰ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ?

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਸਕ ਉਦੋਂ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉੱਥੇ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ ਨਹੀਂ ਪਹਿਨ ਸਕਦੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਮੇਰੇ ਘਰ ਦੇ ਬਾਕੀ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ?

ਘਰ ਦੇ ਸਿਰਫ ਉਹ ਮੈਂਬਰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਬਾਕੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਿਤੇ ਹੋਰ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਰੋਗ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਘਰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਵੱਖ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਵੱਖਰਾ ਬਾਥਰੂਮ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਂਝੇ ਜਾਂ ਸਮੁਦਾਇਕ ਖੇਤਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦੇ ਸਮੇਂ ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ ਪਾਓ। ਸਾਂਝੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਚਲੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਹੈਂਡਲਾਂ, ਟੂਟੀਆਂ ਅਤੇ ਬੈਚਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਘਰੇਲੂ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਜਾਂ ਪਤਲੇ ਬਲੀਚ ਘੋਲ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ (ਹੇਠਾਂ ਸਫਾਈ ਸਬੰਧੀ ਭਾਗ ਦੇਖੋ)।

ਕੀ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਜਾਂ ਘਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਵੱਖ ਰਹਿਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵੱਖ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੇਗੀ ਅਤੇ ਇਹ ਦੱਸੇਗੀ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਚਿਰ ਵੱਖ ਰਹਿਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਹੋਣ ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ ਰਹਿਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ - ਭਾਵੇਂ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈ ਦੁਆਰਾ ਮਾਮਲਾ-ਦਰ-ਮਾਮਲਾ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਦੱਸਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ ਰਹਿਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ ਰਹਿਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇਵੇਗੀ ਕਿ ਅੱਗੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਟ੍ਰਿਪਲ ਜ਼ੀਰੋ (000) 'ਤੇ ਕਾਲਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਯਾਤਰਾ/ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਬਾਰੇ ਸੂਚੇਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈ ਦੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲੇਗੀ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸ਼ੱਕੀ ਜਾਂ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੇ ਗਏ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਸ ਰਾਜ ਜਾਂ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦੀ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵੱਖ ਰੱਖੇ ਗਏ ਹੋ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਗੁੰਮ ਗਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ 1800 020 080 'ਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਾਈਨ' ਤੇ ਕਾਲਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਗੇ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈ ਲਈ ਜੁੱਮੇਵਾਰ ਰਾਜ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਨਾਲ ਜੋੜੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਬੈਕ-ਅਪ ਦੇ ਵਜੋਂ ਇੱਥੇ ਦੁਬਾਰਾ ਲਿਖੋ:

ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈ:

ਕੰਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਸੰਪਰਕ ਲਈ ਫੋਨ ਨੰਬਰ:

ਕੰਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੰਪਰਕ ਲਈ ਫੋਨ ਨੰਬਰ:

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

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 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)।

ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿੱਜੀ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬਾਗ ਜਾਂ ਵਿਹੜੇ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਪਾਰਟਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਾਗ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਵੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਪਰ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਜੋਖਮ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਆਮ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਛੇਤੀ-ਛੇਤੀ ਲੰਘਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਾਲਕਨੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉੱਥੇ ਜਾਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

ਸਫਾਈ ਕਰਨਾ

ਜੇ ਘਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਕਮਰੇ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ। ਸਫਾਈ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਅਲਕੋਹਲ ਹੈਂਡ ਰਗੜ ਕੇ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਛੂਹਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਹੈਂਡਲ, ਰਸੋਈ ਅਤੇ ਬਾਥਰੂਮ ਦੇ ਖੇਤਰ ਅਤੇ ਫੋਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਡਿਸਟਰਜੈਂਟ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਡਿਸਟਰਜੈਂਟ-ਅਧਾਰਤ ਕਲੀਨਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਸਾਫ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਘਰ ਵਿੱਚ ਵੱਖ ਰਹਿਣ ਦੌਰਾਨ ਜ਼ਿੰਦਾਦਿਲੀ ਰੱਖਣਾ

ਇਕੱਲਤਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਤਣਾਅ ਭਰਪੂਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ:

- ਟੈਲੀਫੋਨ, ਈਮੇਲ ਜਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਰਾਹੀਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੋ;
- ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ। ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਏਗਾ;

- ਉਮਰ ਅਨੁਸਾਰ ਢੁਕਵੀਂ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿਲਾਓ;
- ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਕਸਰਤ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਲਈ ਇੱਕ ਸਾਬਤ ਇਲਾਜ ਹੈ;
- ਵਾਪਸ ਆਮ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸਮਰੱਥਾ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਕੱਲਤਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗੀ।

ਇਕੱਲੇਪਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਬੇਰੀਅਤ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨਾ

ਘਰ ਵਿੱਚ ਵੱਖ ਰਹਿਣ ਕਾਰਨ ਬੇਰੀਅਤ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ:

- ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਘਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ;
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਪੇਸਟ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਅਸਾਈਨਮੈਂਟ ਜਾਂ ਹੋਮਵਰਕ ਦੇਣ ਲਈ ਕਰੋ;
- ਵੱਖ ਰਹਿਣ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਦੇ ਇੱਕ ਅਵਸਰ ਵਜੋਂ ਮੰਨੋ।

ਮੈਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੇ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?

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।