

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ

healthdirect

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ COVID-19 ਵਾਸਤੇ ਟੈਸਟ ਪੌਜ਼ੇਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਗੰਭੀਰ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੇਵਲ ਟ੍ਰਿਪਲ ਜ਼ੀਰੋ (000) ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ (ਐਮਰਜੈਂਸੀ) ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



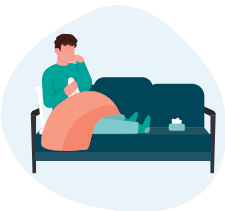
ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਵੱਖਰਾ ਰਹਾਂ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਲਾਜ਼ਮੀ ਵੱਖਰੇ ਹੋ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਹੋ ਕੇ ਰਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਰਹਿਣ ਦੌਰਾਨ ਸਲਾਹ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ 24-ਘੰਟੇ National Coronavirus Helpline ਨੂੰ 1800 020 080 ਉੱਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਹੈਲਥ ਡਾਇਰੈਕਟ COVID-19 ਲੱਛਣ ਜਾਂਚਕਰਤਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।



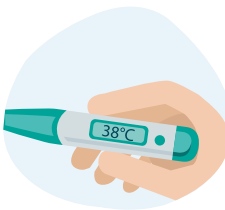
ਮੈਨੂੰ ਕਿਸ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਆਪਣੇ ਸੰਪਰਕਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ COVID-19 ਵਾਸਤੇ ਟੈਸਟ ਪੌਜ਼ੇਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ। ਘਰ ਦੇ ਜੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵੱਖਰੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੇ ਸੰਪਰਕਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



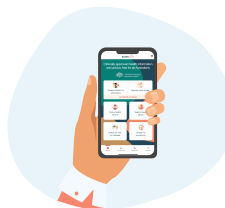
ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

COVID-19 ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੱਛਣ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕਾਊਂਟਰ ਉਪਰ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ - ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ ਅਤੇ ਆਈਬੂਪ੍ਰੋਫੇਨ ਦਰਦ ਅਤੇ ਬੁਖਾਰ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਪੱਧਰ ਪੂਰਾ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਖੰਘ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਲਵੋ।



ਹਲਕੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

COVID-19 ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਲਕੇ, ਦਰਮਿਆਨੇ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਅੰਤਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ, [healthdirect.gov.au](https://www.healthdirect.gov.au) ਉੱਤੇ ਜਾਓ।



ਜੇ ਮੇਰੇ ਲੱਛਣ ਹੋਰ ਵੀ ਬਦਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਹੈਲਥ ਡਾਇਰੈਕਟ COVID-19 ਲੱਛਣ ਜਾਂਚਕਰਤਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਕਿ ਟ੍ਰਿਪਲ ਜ਼ੀਰੋ (000) ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਫ਼ੋਨ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ (ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਤੀਬਰ ਦਰਦ, ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਦੇ ਵਰਤਾਰੇ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਮੁਸ਼ਕਿਲ), ਉਸੇ ਵੇਲੇ Triple Zero (000) ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਪਛਾਣ COVID-19 ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਵਜੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।



ਮੈਂ ਵੱਖਰੇ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਕਦੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਜਿਸ ਦਿਨ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦਿਨ ਤੋਂ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੱਖਰਾ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕੇਵਲ ਤਾਂ ਹੀ ਵੱਖਰੇ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਿਆਦ ਪੂਰੀ ਕਰ ਲਈ ਹੈ ਅਤੇ COVID-19 ਦੇ ਹੁਣ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।



ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ COVID-19 ਲੱਛਣ ਜਾਂਚਕਰਤਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ



ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ National Coronavirus Helpline ਨੂੰ 1800 020 080 ਉੱਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ, 131 450 ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।