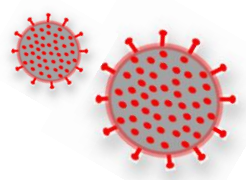
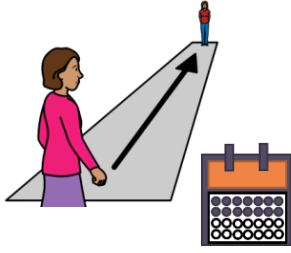


ਸੈਲਫ-ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19)



ਸੈਲਫ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ (ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਅਲਗ ਰੱਖਣਾ) ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

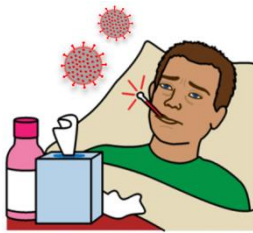


ਸੈਲਫ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ COVID-19 ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ 14 ਦਿਨਾਂ ਤਕ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਜਾਂ ਹੋਟਲ ਦੇ ਕਿਸੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸੈਲਫ ਆਈਸੋਲੇਟ ਕਰਨਾ ਕਿਸਦੇ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?



15 ਮਾਰਚ 2020 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ

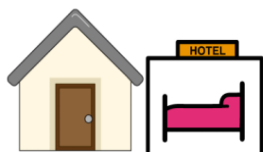


ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ COVID-19 ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਹੈ
ਕੋਈ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ COVID-19 ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਹੈ
ਕੋਈ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸਦਾ COVID-19 ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਕਰੀਬੀ ਸੰਪਰਕ ਹੋਇਆ ਹੈ। 'ਕਰੀਬੀ ਸੰਪਰਕ' ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ 15 ਮਿਨਟਾਂ ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਵੱਧ ਦੀ ਮਿਆਦ ਲਈ ਕਿਸੇ ਦੇ ਬਹੁਤ ਕੋਲ ਜਾਣਾ।



ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੈਲਫ-ਆਈਸੋਲੇਟ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੁਰਮਾਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਸੈਲਫ ਆਈਸੋਲੇਟ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

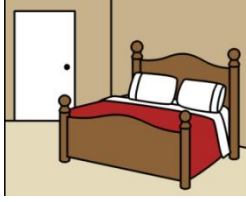
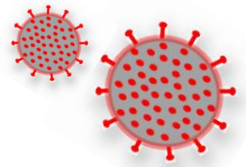


ਆਪਣੇ ਘਰ ਜਾਂ ਹੋਟਲ ਰੂਮ ਸਿਰਫ ਤਦੋਂ ਹੀ ਬਾਹਰ ਜਾਓ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ

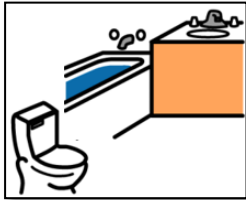


ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 1.5 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਤੇ ਰਹੋ

ਸੈਲਫ-ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19)



ਜੇਕਰ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਸੋਣ ਵਾਲੇ ਵੱਖਰੇ ਕਮਰੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ



ਜੇਕਰ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਸੋਣ ਵਾਲੇ ਵੱਖਰੇ ਬਾਥਰੂਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ



ਜਿਹੜੀ ਸਤਹਾਂ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਹੱਥ ਲਾਇਆ ਹੋਵੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਡਿਸਇਨਫੇਕਟੈਂਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
'ਡਿਸਇਨਫੇਕਟੈਂਟ' ਸਾਫ-ਸਫਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਲਿਕਵਿਡ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰਦਾ ਹੈ।



ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਨਾ ਆਉਣ ਦਿਓ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਪਰਿਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਫੇਸਮਾਸਕ ਪਾਓ

- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਇੱਕੋ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋ
- ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਫੇਸ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਬਸ਼ਰਤੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ

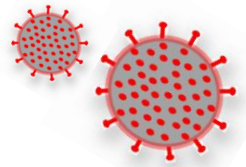


ਘਰ ਵਿੱਚ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ



ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ 14 ਦਿਨਾਂ ਤਕ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗਾਰਡਨ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਸੈਲਫ-ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19)



ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦਾ ਸਾਮਾਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਦੱਸਾਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ 1800 675 398 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ



ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ 131 450 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ?

ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ 1800 020 080 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਫੋਨ ਕਰੋ।



ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ 131 450 ਤੇ

enliven's Health Literacy Services ਨੇ ਇਸ ਸਾਧਨ ਦਾ ਆਸਾਨ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸੰਸਕਰਨ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਸੀ www.enliven.org.au (03) 9791 1768. The Picture Communication Symbols ©1981-2016 Tobii Dynavox ਦੁਆਰਾ. ਸਾਰੇ ਅਧਿਕਾਰ ਵਿਸ਼ਵ-ਭਰ ਵਿੱਚ ਰਿਜ਼ਰਵਡ ਹਨ। ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ। Boardmaker® Tobii Dynavox ਦਾ ਟ੍ਰੇਡਮਾਰਕ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ Enliven Victoria ਦੀ ਸਹਿਮਤੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇਸ ਸਾਧਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਭਾਗ ਦੀ ਨਕਲ ਜਾਂ ਇਸਦੀ ਸੋਧ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਨਹੀਂ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜਾਣਕਾਰੀ 20 ਮਾਰਚ 2020 ਤਕ ਸਹੀ ਹੈ