

ਇਸ ਸਰਦੀ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣਾ



ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ COVID-19 ਫ਼ੈਲਿਆ ਹੋਣ ਕਾਰਨ, ਇਹ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਜਾਣੀਏ ਕਿ COVID-19 ਦੀ ਲਾਗ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ

- ਜਦੋਂ ਵੀ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਛੱਤ ਹੇਠਲੀ ਥਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ।
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਸਕ ਤੁਹਾਡੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਢੱਕ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ, ਜਾਂ P2/N95 ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਓ

- ਟੀਕਾਕਰਣ COVID-19 ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੁਰੱਖਿਆ ਹੈ।
- 16-29 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ COVID-19 ਵੈਕਸੀਨ ਦੀਆਂ 3 ਖੁਰਾਕਾਂ ਲਗਵਾਉਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।
- 30-49 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ COVID-19 ਵੈਕਸੀਨ ਦੀਆਂ 4 ਖੁਰਾਕਾਂ ਲਗਵਾਉਣ ਲਈ ਯੋਗ ਹਨ।
- 50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ COVID-19 ਵੈਕਸੀਨ ਦੀਆਂ 4 ਖੁਰਾਕਾਂ ਲਗਵਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ

- ਇਸ ਫ਼ੈਲਿਆ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਰੂਆਤੀ ਜਾਂਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।
- ਰੈਪਿਡ ਐਂਟੀਜਨ ਟੈਸਟ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਿਕਟੋਰੀਅਨਾਂ ਲਈ ਮੁੱਢਲਾ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਦਾ ਸਾਧਨ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ PCR ਜਾਂ ਰੈਪਿਡ ਐਂਟੀਜਨ ਟੈਸਟ ਕਿੱਥੇ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਟੈਸਟ ਵਿੱਚ ਪੌਜ਼ਿਟਿਵ ਆਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰੈਪਿਡ ਐਂਟੀਜਨ ਟੈਸਟ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ 7 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਅਲੱਗ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸੁਰੂਆਤੀ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਓ

- COVID-19 ਦਾ ਇਲਾਜ ਇਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ:
 - 70 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ
 - 50 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ।
 - ਆਦਿਵਾਸੀ ਅਤੇ ਟੋਰੇਸ ਸਟ੍ਰੈਟ ਆਈਲੈਂਡਰ 30 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ।
 - 18 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜੋ ਗੰਭੀਰ ਇਮਯੂਨੋਕੰਪਰੋਮਾਈਜ਼ (ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਘੱਟ ਸਮਰੱਥਾ) ਵਾਲੇ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ COVID-19 ਦਾ ਪੌਜ਼ਿਟਿਵ ਟੈਸਟ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਨਾ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ।
- ਇਲਾਜ GP ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਪੌਜ਼ਿਟਿਵ ਟੈਸਟ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਇਹ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਲੱਗ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਲਾਜ ਤੱਕ ਕਿਵੇਂ ਪਹੁੰਚ ਕਰੋਗੇ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਟੈਸਟ ਕਿੱਥੇ ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੈ?

COVID-19 ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ ਲੱਛਣ ਗੂਸਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮੁਢਲੇ PCR ਜਾਂ ਰੈਪਿਡ ਐਂਟੀਜਨ ਟੈਸਟ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ RAT ਟੈਸਟ ਦੀ ਐਨਲਾਈਨ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਲਈ, QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੇ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ: 1800 675 3981



ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਨਿਯਮਤ GP (ਜੀਪੀ) ਨਹੀਂ ਹੈ?

ਵੈਸਟ ਦੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਕਈ GP ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਕਲੀਨਿਕ ਹਨ ਜੋ ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮੁਢਲੇ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਦਾ ਕਲੀਨਿਕ ਲੱਭਣ ਲਈ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ।



ਨੱਕ ਵਾਲਾ ਰੈਪਿਡ ਐਂਟੀਜਨ ਟੈਸਟ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ



ਇੱਥੇ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਬੁਨਿਆਦੀ ਕਦਮ ਹਨ

ਨੱਕ ਵਾਲੇ ਰੈਪਿਡ ਐਂਟੀਜਨ ਟੈਸਟ (RAT) ਦੀਆਂ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੁਹਾਡੀ RAT ਕਿੱਟ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।



ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।



ਟਿਊਬ 'ਤੇ ਢੱਕਣ ਲਗਾਓ।



ਪੈਕੇਟ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹੋ।



ਟੈਸਟ ਯੰਤਰ 'ਤੇ ਘੋਲ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਪਾਓ।



ਦੋਵੇਂ ਨੱਕਾਂ ਵਿੱਚ ਰੂੰ ਦੇ ਫੁੰਬੇ ਨਾਲ ਨਮੂਨਾ ਲਓ।



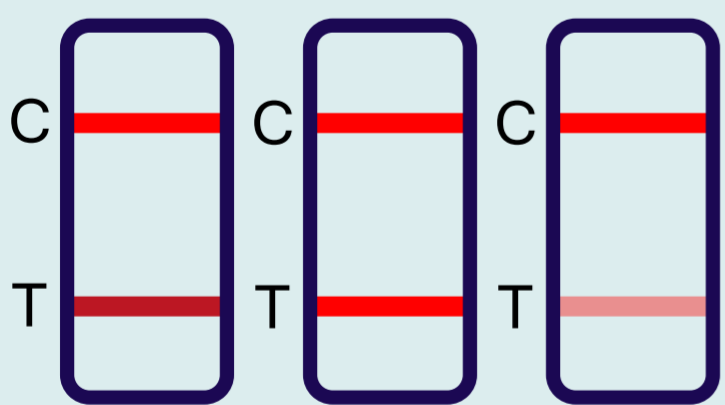
15 ਤੋਂ 20 ਮਿੰਟ ਉਡੀਕ ਕਰੋ।



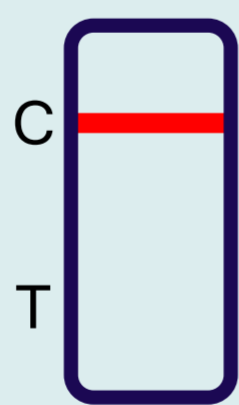
ਇਸ ਰੂੰ ਦੇ ਫੁੰਬੇ ਨੂੰ ਘੋਲ ਵਾਲੀ ਟਿਊਬ ਵਿੱਚ ਪਾਓ।
10 ਸਕਿੰਟ ਘੁੰਮਾਓ।
ਫੁੰਬੇ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ।



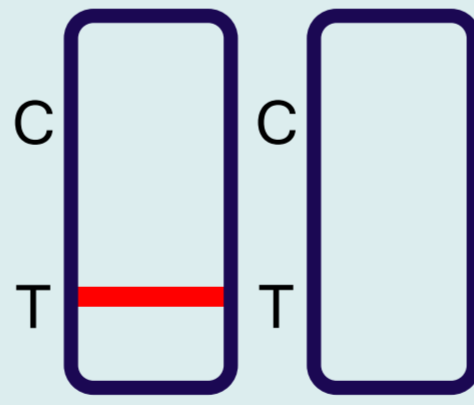
ਆਪਣੇ ਨਤੀਜੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।



COVID-19 ਲਈ
ਪੋਜ਼ਿਟਿਵ ਹੋ



COVID-19 ਲਈ
ਨੈਗਟਿਵ ਹੋ



ਅਵੈਧ*

*ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਨਤੀਜਾ ਅਵੈਧ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਹੋਰ ਟੈਸਟ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਟੈਸਟ ਵੀ ਅਵੈਧ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ PCR ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਟੈਸਟਿੰਗ ਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਜੇਕਰ ਪੋਜ਼ਿਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਨਤੀਜੇ ਦੀ
ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ।

QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰਕੇ, ਆਪਣੇ RAT ਦੀ ਔਨਲਾਈਨ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ ਜਾਂ ਅੱਗੇ
ਦਿੱਤੇ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ: 1800 675 398

