

# ਕਿਸ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਨਾ ਹੈ

## ਸਵਾਲ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ

- ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਜਾਂ ਲੱਛਣ ਜਾਂਚਣ ਲਈ ਫੋਨ ਕਰੋ **1800 020 080** (24/7)
- ਸਿਹਤ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਫੋਨ ਕਰੋ **13 77 88** (24/7)
- ਦਿਮਾਗੀ ਤੌਰ ਤੇ ਭਲੇ-ਚੰਗੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ (mental wellbeing support) ਲਈ ਫੋਨ ਕਰੋ **1800 512 348** (24/7)
- ਲੱਛਣ ਜਾਂਚਣ ਲਈ [www.healthdirect.gov.au](http://www.healthdirect.gov.au) 'ਤੇ ਜਾਓ।
- ਬਾਕੀ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਦੀ COVID-19 ਸਬੰਧਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [www.nsw.gov.au/covid-19](http://www.nsw.gov.au/covid-19) 'ਤੇ ਜਾਓ

## ਸਿਫਰ ਸਿਫਰ ਸਿਫਰ (Triple Zero)

ਸਿਫਰ ਸਿਫਰ ਸਿਫਰ (000) ਨੂੰ ਅਪਾਤਕਾਲ ਸਥਿਤੀਆਂ (emergencies) ਵਾਸਤੇ ਬਚਾ ਕੇ ਰੱਖੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਔਖ ਜਾਂ ਆਰਾਮ ਕਰਦੇ ਵੇਲੇ ਵੀ ਸਾਹ ਔਖੇ ਆਉਣਾ।

## ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ

ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮੁਫਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਫੋਨ ਕਰੋ **13 14 50**

## ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਲੱਛਣ ਹਨ



- ਤੁਰੰਤ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਨੈਗੇਟਿਵ ਨਤੀਜਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਸਵੈ-ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਕਰੋ।
- ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [www.nsw.gov.au/covid-19](http://www.nsw.gov.au/covid-19) 'ਤੇ ਜਾਓ



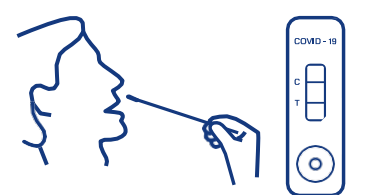
ਆਪਣੀ ਅਤੇ  
ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ  
ਸੁਰੱਖਿਆ  
ਕਰੋ।



ਆਪਣੀ ਨਿੱਜੀ ਸਫਾਈ  
ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ



ਸ਼ਰੀਰਿਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ  
ਰੱਖੋ



ਟੈਸਟ (ਜਾਂਚ) ਕਰਵਾਉ