

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੱਖਰਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂ?

ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹੋ

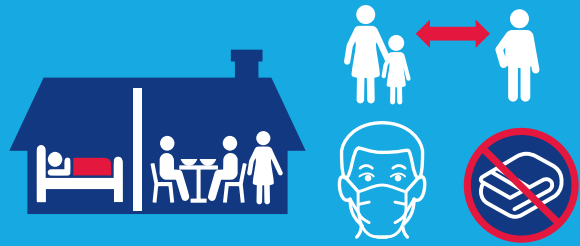
ਕੰਮ, ਸਕੂਲ, ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਤੇ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ, ਜਨਤਕ ਸਥਾਨਾਂ ਤੇ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ, ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਸਾਧਨ ਨਹੀਂ ਫੜਨੇ



*ਤੁਸੀਂ ਘਰੋਂ ਨਿਕਲ ਸਕਦੇ ਹੋ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਲਈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਪਾਤਕਾਲ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ

- ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ, ਤਾਂ ਕਮਰਾ ਜਾਂ ਬਾਥਰੂਮ ਸਾਂਝਾ ਨਾ ਕਰੋ
- 1.5 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਤੇ ਰਹੋ
- ਇੱਕੋ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਜੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮਾਸਕ ਪਾਉ (ਜੇ ਉਹ ਵੀ ਵੱਖਰੇਪਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਵੀ)
- ਘਰੇਲੂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਨਾ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕੀ ਤੌਲੀਏ, ਚੱਦਰਾਂ ਜਾਂ ਬਰਤਨ। ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਧੋ ਲਵੋ।



ਮਹਿਮਾਨ ਨਾ ਆਉਣ



ਇੱਕ ਆਮ ਰੁਟੀਨ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ

ਘਰ ਵਿੱਚ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ ਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰੋ।



ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਅਕਸਰ ਧੋਵੋ

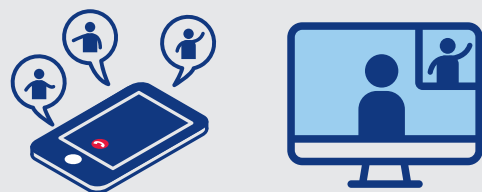
ਸਾਬਣ ਜਾਂ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ।



ਖੰਘ ਜਾਂ ਛਿੱਕਾਂ ਨੂੰ ਢੱਕ ਲਵੋ



ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ-ਸਹੇਲੀਆਂ ਨਾਲ ਇੰਟਰਨੈਟ ਤੇ (ਵਰਚੁਅਲੀ) ਜੁੜੋ ਰਹੋ



ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸਤਿਹਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਹੱਥ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋਵੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰ ਲਉ



24/7 ਕਿਸੇ ਕਾਉਂਸਲਰ (ਸਲਾਹਕਾਰ) ਕੋਲੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਮੰਗੋ

ਲਾਈਫਲਾਈਨ
13 11 14
lifeline.org.au

ਬਿਯੋਂਡ ਬਲੂ (Beyond Blue)
1800 512 348
coronavirus.beyondblue.org.au



ਲੱਛਣਾਂ ਉੱਪਰ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ

ਜੇ ਉਹ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਜਾਣ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਨਹੀਂ ਲੈ ਪਾ ਰਹੇ) ਤਾਂ ਸਿਫਰ ਸਿਫਰ ਸਿਫਰ (ਟ੍ਰਿਪਲ ਜੀਰੋ) ਉੱਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।



ਅਜੇ ਵੀ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ?

www.nsw.gov.au/covid-19

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਕੋਰੋਨਾਵਾਈਰਸ ਹੈਲਪਲਾਈਨ
1800 020 080 (24-ਘੰਟੇ ਖੁੱਲੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ)

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