



ਕੋਵਿਡ-19 (ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ)

ਕੋਵਿਡ-19 ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲੇ ਹਲਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵਿੱਚ ਇਸ ਬਾਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਬਦਲਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਮਦਦ ਕਦੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ

ਜਦੋਂ ਪੈਰਾਮੈਡਿਕਸ ਨੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ, ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਪਾਇਆ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ [ਕੋਵਿਡ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਪਾਥਵੇਜ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ](#) ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਸੁੱਕੀ ਖੰਘ
- ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼
- ਵਗਦਾ ਨੱਕ
- ਦਰਦਾਂ ਅਤੇ ਪੀੜਾਂ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਬਰੀਕੀ ਨਾਲ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ✓ ਕਾਫ਼ੀ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ
- ✓ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣਾ (ਘਰ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਬਾਗ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹਿਣਾ)
- ✓ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣਾ
- ✓ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਮੱਰਾ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣਾ।
- ✓ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ (ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਦਾਤਾ) ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕੋਈ ਵੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ।

ਆਪਣੇ ਕੋਵਿਡ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਪਾਥਵੇਅ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਨਵੇਂ ਦਰਮਿਆਨੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕੀ:

- ਆਸ-ਪਾਸ ਘੁੰਮਣ ਜਾਂ ਖੰਘਣ ਵੇਲੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੰਘ ਨਾਲ ਬਲਗਮ ਨਿਕਲਣੀ
- ਤਾਪਮਾਨ 38 ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ ਤੋਂ ਉੱਪਰ
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ ਅਤੇ ਪੀੜਾਂ
- ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਤੇ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਕਾਂਬਾ ਅਤੇ ਕੰਬਣੀਆਂ
- ਉਲਟੀਆਂ ਜਾਂ ਦਸਤ
- ਪਿਸ਼ਾਬ ਘੱਟ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਆਉਣਾ

ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਉਹੀ ਰਹਿਣ ਜਾਂ ਬਿਹਤਰ ਹੋਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਵਿਗੜ ਰਹੇ ਹਨ
- ਕੁਝ ਗਲਤ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਲਤ ਬਦਤਰ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਨਹਾਉਣ-ਧੋਣ, ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣ, ਟਾਇਲਟ ਜਾਣ ਜਾਂ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਵਰਗੇ ਕੰਮ)

ਤੁਹਾਡਾ ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੁਆਰਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ✓ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਵਿਡ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਪਾਥਵੇਅ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
- ✓ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਯੋਜਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਮਦਦ ਲਈ ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਪਾਥਵੇਅ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- ✓ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਪਾਥਵੇਅ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- ✓ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਵਿਡ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਪਾਥਵੇਅ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਜਾਓ।
- ✓ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ 000 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

000 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ **ਰੰਭੀਰ ਲੱਛਣ** ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਰੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਅਚਾਨਕ ਬਦਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਖੰਘ ਨਾਲ ਖੂਨ ਨਿਕਲਣਾ
- ਬੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂ ਚਿਹਰਾ ਨੀਲਾ ਹੋਣਾ
- ਚਮੜੀ ਦਾ ਠੰਢਾ ਅਤੇ ਚਿਪਚਿਪੀ ਹੋਣਾ, ਜਾਂ ਪਿਲੀ ਅਤੇ ਧੱਬੇਦਾਰ ਹੋਣਾ
- ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਦਬਾਅ ਪੈਣਾ
- ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਅਕਸਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਜਾਵੋਗੇ
- ਪਰੇਸ਼ਾਨ, ਉਲਝਣ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਉਨੀਂਦਰੇ ਬਣ ਜਾਣਾ
- ਅਜਿਹੇ ਧੱਫੜ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਉੱਪਰ ਇੱਕ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਗਲਾਸ ਫੇਰਨ 'ਤੇ ਵੀ ਉਹ ਫਿੱਕੇ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੇ ਹਨ



ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ 000 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਲਤ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਿਆਂ, ਇੱਕ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਭੇਜੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਪੈਰਾਮੈਡਿਕ ਜਾਂ ਨਰਸ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਫ਼ੋਨ 'ਤੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹੁਣ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਰਤਮਾਨ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ ਟੈਸਟ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਏਗੀ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਨੇੜਲਾ ਕੋਵਿਡ ਟੈਸਟਿੰਗ ਸਥਾਨ [ਇੱਥੇ](#) ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੋਵਿਡ ਟੈਸਟ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਕਾਰਡ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਆਏ ਮੁਲਾਕਾਤੀ, ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਕਾਮੇ ਅਤੇ ਸ਼ਰਣ ਮੰਗਣ ਵਾਲੇ।

ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਲੱਗ ਰਹੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਘਰ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਕਲੀਨਿਕ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਤੀਜੇ ਦੇਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਫ਼ੋਨ ਜਾਂ SMS ਦੁਆਰਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਗੇ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਲਈ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ, ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਹੋ।

ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋਵੇ, ਉਸ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

[ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ](#) ਜਾਂ ਕੋਵਿਡ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਪਾਥਵੇਅ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਜੇ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਨਿੱਜੀ ਮੁੱਦੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੁਕਾਬਲਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਪਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ:

- [ਲਾਈਫਲਾਈਨ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ 13 11 14](#)
ਇੱਕ ਸੰਕਟ ਸੇਵਾ ਜੋ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- [ਬਿਊਡ ਬਲਿਊ 1300 22 4636](#)
ਅਲੱਗ ਰਹਿ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮਾਹਰ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- [ਕਿਡਜ਼ ਹੈਲਪਲਾਈਨ 1800 55 1800](#)
ਕਿਸੇ ਵੀ ਲਈ ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਸਲਾਹ ਸੇਵਾ

ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਵਿਕਟੋਰੀਆ, ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕੜੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਦਾ ਸੁਆਗਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫੀਡਬੈਕ ਦੇਣੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ patientexperience@ambulance.vic.gov.au ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ **1800 875 137** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਮਰੀਜ਼ ਅਨੁਭਵ ਅਤੇ ਉਪਭੋਗਤਾ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਵਿਭਾਗ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

*ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨਾਂ ਤੋਂ ਕਾਲਾਂ ਲਈ ਉੱਚੀ ਦਰ 'ਤੇ ਮੁੱਲ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ