



AmbulanceVictoria

ਕੋਵਿਡ-19 (ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ)

ਕੋਵਿਡ-19 ਰੰਭੀਰ 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

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

ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੇ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਸੁੱਕੀ ਖੰਘ
- ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼
- ਵਗਦਾ ਨੱਕ
- ਦਰਦਾਂ ਅਤੇ ਪੀੜਾਂ
- ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਉਲਟੀਆਂ ਜਾਂ ਦਸਤ
- ਬੁਖਾਰ
- ਸਿਰ ਦਰਦ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ✓ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਉਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ
ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਤਲ ਨੇੜੇ ਰੱਖੋ, ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਪੀਓ ਅਤੇ ਦਿਨ ਭਰ ਇਸ ਨੂੰ ਭਰਦੇ ਰਹੋ
- ✓ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਆਰਾਮ ਕਰੋ
ਚੰਗੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲਾ ਆਰਾਮ ਜਲਦੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ
- ✓ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਹਲਕੀ ਕਸਰਤ ਕਰੋ
ਘਰ ਜਾਂ ਬਗੀਚੇ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਹਲਕੀ ਸੈਰ ਕਰੋ
- ✓ ਦਿਨ ਭਰ ਦੌਰਾਨ ਕਈ ਛੋਟੇ ਬਕਾਇਦਾ ਨਿਯਮਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ✓ ਦਰਦ ਅਤੇ ਪੀੜਾਂ, ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਸਿਰ ਦਰਦ ਲਈ ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ ਜਾਂ ਆਈਬੂਪਰੋਫੈਨ ਨੂੰ ਪੈਕੇਜਿੰਗ 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਲੈਣ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

ਬਿਨਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਦੇ ਕਾਊਂਟਰ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਲਓ।

- ✓ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਲਓ
ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਯੋਜਨਾ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹੋਰ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਫਿੱਟ ਬੈਠਦੇ ਹਨ

ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਨਵੇਂ ਦਰਮਿਆਨੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਆਸ-ਪਾਸ ਘੁੰਮਣ ਜਾਂ ਖੰਘਣ ਵੇਲੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਹਲਕੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ
- ਖੰਘਣ ਵੇਲੇ ਛਾਤੀ ਦੀ ਹਲਕੀ ਬੇਅਰਾਮੀ
- ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੰਘ ਨਾਲ ਬਲਗਮ ਨਿਕਲਣੀ
- 2 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ 38°C ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਤਾਪਮਾਨ
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰੰਭੀਰ ਦਰਦ ਅਤੇ ਪੀੜਾਂ
- ਸਰੀਰ ਦਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਿੱਲਣਾ ਅਤੇ ਕੰਬਣਾ
- 2 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਉਲਟੀਆਂ ਜਾਂ ਦਸਤ
- ਪਿਸ਼ਾਬ ਘੱਟ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਆਉਣਾ
- ਸਿਰ ਹਲਕਾ-ਹਲਕਾ ਲੱਗਣਾ ਜੇ ਸਿਰਫ਼ ਕੁਝ ਪਲ ਲਈ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ

ਜਾਂ

- ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਉਹੀ ਰਹਿਣ ਜਾਂ ਬਿਹਤਰ ਹੋਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਵਿਗੜ ਰਹੇ ਹਨ
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਨਹਾਉਣ-ਧੋਣ, ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣ, ਟੋਇਲਟ ਜਾਣ ਜਾਂ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਵਰਗੇ ਕੰਮ)

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

1. ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ **ਕੋਵਿਡ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਪਾਥਵੇਜ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ** ਹੈ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
2. ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ **ਟੈਲੀਹੈਲਥ ਅਪੋਆਇੰਟਮੈਂਟ ਲਈ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ**।
3. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਕਾਰ ਵਿੱਚ, **ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਜਾਓ**।
4. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ **ਟ੍ਰਿਪਲ ਜ਼ੀਰੋ (000) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ**।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਯੋਜਨਾ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਫਿੱਟ ਬੈਠਦੇ ਹਨ

ਟ੍ਰਿਪਲ ਜ਼ੀਰੋ (000) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ **ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣ**, ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ
 - ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਇਧਰ-ਉਧਰ ਨਾ ਘੁੰਮਣ ਵੇਲੇ ਵੀ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ
 - ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ ਅਤੇ ਵਾਕਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਲੱਗਣਾ
 - ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਅਚਾਨਕ ਬਦਤਰ ਹੋ ਜਾਣਾ
- ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜੋ ਲਗਾਤਾਰ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਬੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂ ਚਿਹਰਾ ਨੀਲਾ ਹੋ ਜਾਣਾ
- ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਅਕਸਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਜਾਵੋਗੇ
- ਗੁੱਸਾ, ਭੰਬਲਭੂਸਾ, ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਉਨੀਂਦਰਾਪਣਾ
- ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੁਝ ਬਹੁਤ ਗਲਤ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਲਤ ਬਹੁਤ ਵਿਗੜ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ



ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ 000 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਇਹ 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।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ [ਰੈਪਿਡ ਐਂਟੀਜੇਨ ਟੈਸਟ \(RAT\)](#) ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨਾਲ ਖੁਦ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ [ਏਥੇ](#) ਆਪਣਾ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਕੋਵਿਡ ਟੈਸਟਿੰਗ ਟਿਕਾਣਾ ਲੱਭੋ ਜੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ RAT ਨਤੀਜਾ ਨੈਗੇਟਿਵ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਕੋਵਿਡ ਟੈਸਟਿੰਗ ਸਥਾਨ ਤੋਂ PCR ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ PCR ਨਤੀਜੇ ਲਾਗ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕੋਵਿਡ ਜਾਂਚ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ ਟੈਸਟ ਹਰੇਕ ਲਈ ਮੁਫਤ 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

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

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।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਲਈ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ, ਨਿਯਮਿਤ 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 ਏਥੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ](#) ਜਾਂ ਕੋਵਿਡ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਪਾਥਵੇਅ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਆਪਣੇ GP ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

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

- **[Lifeline Australia](#) 13 11 14**
ਇੱਕ ਸੰਕਟ ਸੇਵਾ ਜੋ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- **[Beyond Blue](#) 1300 22 4636**
ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਮਾਹਰ ਮਦਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਉਂਦੀ ਹੈ।
- **[Kids Helpline](#) 1800 55 1800**
ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ 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 ਕੋਈ ਸੁਝਾਅ ਦੇਣੇ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 'ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਐਕਸਪੀਰੀਐਂਸ ਐਂਡ ਕੰਜ਼ਿਊਮਰ ਪਾਰਟੀਸਿਪੇਸ਼ਨ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ' ਨਾਲ patientexperience@ambulance.vic.gov.au ਰਾਹੀਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ **1800 875 137** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

*ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨਾਂ ਤੋਂ ਕੀਤੀਆਂ ਕਾਲਾਂ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਉੱਚੀ ਦਰ 'ਤੇ ਚਾਰਜ ਕੀਤਾ