



Australian Government

Department of Health

ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਦੀਆਂ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਨੇ 'ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਾਲੀ ਟੇਢੀ ਲਕੀਰ' ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਸਿੱਧਾ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ। COVID-19 ਦੇ ਨਵੇਂ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਇਸ ਵੇਲੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਹੁਣ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਾਲੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਉਹਨਾਂ ਕੁਝ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ ਸੀ।

ਇਸ ਵਿੱਚ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਕਈ ਅੰਤਰ ਹੋਣਗੇ ਕਿ COVID-19 ਦੇਸ਼ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਿਆ ਸੀ। ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਇਕ ਨਵੀਂ 3 ਪੜਾਵੀ ਯੋਜਨਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਰਾਜ ਅਤੇ ਕੇਂਦਰੀ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਆਪਣੇ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਹਾਲਾਤਾਂ ਅਤੇ ਸਥਾਨਿਕ ਸਥਿੱਤੀਆਂ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਗਤੀਆਂ ਨਾਲ ਲੰਘ ਸਕਦੇ ਹਨ।

3 ਪੜਾਵੀ ਯੋਜਨਾ

3 ਪੜਾਵੀ ਯੋਜਨਾ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਅਨ ਹੈਲਥ ਪਰੋਟੋਕੋਲ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਕਮੇਟੀ ਦੀ ਮਾਰਗ ਸਲਾਹ ਉਪਰ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ ਕਿ COVIDSafe ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜਿੰਦਗੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ।

ਪਹਿਲੇ ਪੜਾਅ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਾਲੇ ਹਨ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤੀ ਕਾਹਲੀ ਨਾ ਕਰੀਏ ਅਤੇ ਉਸ ਸਫਲਤਾ ਨੂੰ ਗਵਾ ਦੇਈਏ ਜੋ ਅਸੀਂ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਹ ਪਹਿਲੇ ਕਦਮ ਸਾਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੇਸਤਾਂ ਨੂੰ ਆਹਮੇ ਸਾਹਮਣੇ ਮਿਲਣ ਦੇ ਹੋਰ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਗੇ।

ਵੱਡੇ ਇਕੱਠਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਦੇ ਦੋਬਾਰਾ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਨਾਲ ਦੂਸਰੇ ਪੜਾਅ ਇਸ ਦੇ ਉਪਰ ਉਸਰਣਗੇ। ਤੀਸਰੇ ਪੜਾਅ COVIDSafe ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਅਪਨਾਉਣ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਗੇ। ਇਹ ਸਾਡਾ 'ਨਵਾਂ ਆਮ ਜਿਹਾ' ਹੋਵੇਗਾ ਜਦ ਕਿ ਵਾਇਰਸ ਦਾ ਡਰਾਵਾ ਬਣਿਆ ਰਹੇਗਾ।

ਹਰੇਕ ਕਦਮ ਜਿਹੜਾ ਅਸੀਂ ਚੁੱਕਦੇ ਹਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਸਾਫ-ਸਫਾਈ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖ ਕੇ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹਾਂ ਤਾਂ ਘਰ ਹੀ ਰਹਿ ਕੇ, ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਸਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ, ਦੇਸਤਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੂੰ COVIDSafe ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ।

ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ

ਜਿੱਥੇ ਕਿਤੇ ਵੀ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਕਦੇ ਵੀ ਅਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਸਾਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 1.5 ਮੀਟਰ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜੇ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕੇਂਦਰ ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਥਾਂਵਾਂ ਭੀੜ ਭੜੱਕੇ ਵਾਲੀਆਂ ਹਨ, ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਨਾ ਵੜੋ। ਉਦੋਂ ਵਾਪਸ ਆਓ ਜਦੋਂ ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੁੱਝਿਆ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਚੰਗੀ ਸਾਫ-ਸਫਾਈ

ਚੰਗੀ ਸਾਫ-ਸਫਾਈ ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਿਯਮਤ ਧੋਵੋ, ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਥਾਂਵੇਂ ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਵਿੱਚ ਖੰਘਣਾ ਅਤੇ ਛਿੱਕਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ

ਹੁਣ ਤੱਕ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੁਕਾਮ ਜਾਂ ਫਲੂ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ, ਖੰਘ, ਖਰਾਬ ਗਲਾ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਔਖਿਆਈ ਹੈ, ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ।

COVIDSafe ਐਪ ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ COVIDSafe ਐਪ ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਕਿਸੇ ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਇਹ ਐਪ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗੀ।

COVIDSafe ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ

ਸਾਡੀ ਸਫਲਤਾ ਸਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਇਹਨਾਂ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜਿੰਦਗੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾ ਲੈਣ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਦੇ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ, ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਸਹਿ-ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਇਸ ਦੇ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਫੈਸਲੇ ਲਵੋ।

ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਰਹੋ। ਤਾਜ਼ਾ ਸਲਾਹ, ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਰਾਜ ਤੇ ਕੇਂਦਰੀ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦੇ ਲਿੰਕਾਂ ਲਈ [Australia.gov.au](https://australia.gov.au) ਉੱਤੇ ਜਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ ਨੂੰ 1800 020 080 ਉੱਤੇ ਜਾਂ ਅਨੁਵਾਦ ਤੇ ਦੇਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ ਨੂੰ 131 450 ਉੱਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।