Australian Government

**BE COVIDSAFE**

# ਕੋਵਿਡ-19: ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ

| ਲੱਛਣ | ਕੋਵਿਡ-19<br>ਹਲਕੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਤੀਬਰ ਲੱਛਣਾਂ ਤੱਕ | ਜ਼ੁਕਾਮ<br>ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣਾ | ਫਲੂ<br>ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਚਾਨਕ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣਾ | ਐਲਰਜ਼ੀਆਂ<br>ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਚਾਨਕ ਜਾਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣਾ |
|---|---|---|---|---|
| ਬੁਖਾਰ | ਆਮ | ਦੁਰਲੱਭ | ਆਮ | ਨਹੀਂ |
| ਖੰਘ | ਆਮ | ਆਮ | ਆਮ | ਆਮ (ਦਮਾ) |
| ਗਲਾ ਖ਼ਰਾਬ | ਕਦੇ-ਕਦੇ | ਆਮ | ਕਦੇ-ਕਦੇ | ਕਦੇ-ਕਦੇ (ਗਲੇ ਅਤੇ ਤਾਲੂਏ ਵਿੱਚ ਖਾਰਿਸ਼) |
| ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ | ਕਦੇ-ਕਦੇ | ਨਹੀਂ | ਨਹੀਂ | ਆਮ (ਦਮਾ) |
| ਥਕਾਵਟ | ਕਦੇ-ਕਦੇ | ਕਦੇ-ਕਦੇ | ਆਮ | ਕਦੇ-ਕਦੇ |
| ਪੀੜਾਂ ਅਤੇ ਦਰਦ | ਕਦੇ-ਕਦੇ | ਨਹੀਂ | ਆਮ | ਨਹੀਂ |
| ਸਿਰ ਪੀੜਾਂ | ਕਦੇ-ਕਦੇ | ਆਮ | ਆਮ | ਕਦੇ-ਕਦੇ |
| ਨੱਕ ਵਗਣਾ ਜਾਂ ਬੰਦ ਹੋਣਾ | ਕਦੇ-ਕਦੇ | ਆਮ | ਕਦੇ-ਕਦੇ | ਆਮ |
| ਦਸਤ | ਦੁਰਲੱਭ | ਨਹੀਂ | ਕਦੇ-ਕਦੇ , ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ | ਨਹੀਂ |
| ਛਿੱਕਣਾ | ਨਹੀਂ | ਆਮ | ਨਹੀਂ | ਆਮ |

WHO, US ਸੈਂਟਰਜ਼ ਫਾਰ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ ਐਂਡ ਪ੍ਰੀਵੈਨਸ਼ਨ, ਅਮੈਰਿਕਨ ਅਕੈਡਮੀ ਆਫ ਐਲਰਜ਼ੀ, ਦਮਾ ਅਤੇ ਇਮਿਊਨੋਲੋਜੀ ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਸਮੱਗਰੀ ਤੋਂ ਲਿਆ ਗਿਆ| ਸਾਹ ਸਬੰਧੀ ਐਲਰਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਐਲਰਜ਼ੀ ਵਾਲੀ ਰਾਈਨਾਈਟਿਸ (ਘਾਹੀਬੁਖਾਰ) ਅਤੇ ਐਲਰਜ਼ੀ ਵਾਲਾ ਦਮਾ। ਘਾਹੀਬੁਖਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਨੱਕ ਵਿੱਚ ਖਾਰਿਸ਼ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾਰਿਸ਼ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਵਗਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ| ਕੋਵਿਡ-19, ਇਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ ਅਤੇ ਜ਼ੁਕਾਮ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਲੱਭਣਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ| ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਲਾਗ ਹੈ ਜਾਂ ਦਮੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਲੱਛਣ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਗਲ਼ੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਬੁਖਾਰ, ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਖੰਘ ਜਾਂ ਨੱਕ ਵਗਣਾ) ਤਾਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਨਾ ਜਾਓ| ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਡਾਕਟਰੀ ਚੈੱਕ-ਅੱਪ ਕਰਾਓ| ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟਿੰਗ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ| ਤੁਸੀਂ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਕੰਮ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕੋਈ ਮੈਡੀਕਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ| ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ| ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਦੀ ਐਲਰਜ਼ੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਲਰਜ਼ੀ ਵਾਲੀ ਰਾਈਨਾਈਟਿਸ (ਘਾਹੀ ਬੁਖਾਰ) ਅਤੇ ਐਲਰਜ਼ੀ ਵਾਲਾ ਦਮਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘਰੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ 'ਤੇ ਹੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਅਚਾਨਕ ਹਨ, ਜਾਂ ਆਮ ਵਾਂਙੂੰ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਬਦਤਰ ਜਾਪਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਆਮ ਇਲਾਜ਼ ਦਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ|

**ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (ਕੋਵਿਡ-19)** ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ **health.gov.au** 'ਤੇ ਜਾਓ|
www.**health.gov.au/resources/translated** 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਅਨੁਵਾਦ ਅਤੇ ਦੋਭਾਸ਼ੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ **131 450** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

DTDT0001045