



ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਬਿਰਧ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਵਸਨੀਕਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਸੈਲਾਨੀਆਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਬਿਰਧ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ COVID-19 ਰੋਗ ਲੱਗਣ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ, ਸਟਾਫ਼, ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਸਭ ਤੋਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਬਿਰਧਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ, ਬਿਰਧ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾ ਕੇਂਦਰਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਨਵੀਆਂ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਸਟਾਫ਼, ਮੁਲਾਕਾਤੀ ਅਤੇ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਇਹ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਕਿ ਉਹ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਬਿਰਧ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ COVID-19 ਹੋਵੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਸਹੂਲਤ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਬਾਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਪੁੱਛ-ਗਿੱਛ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਵਸਨੀਕ

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਬਿਰਧ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਨੂੰ ਖੁਦ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਭੂਮਿਕਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਧੀਆ ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀਆਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ, ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਬਿਰਧ ਦੇਖਭਾਲ ਸਹੂਲਤਾਂ ਵਿਖੇ ਜਾਣ ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਵੱਡੀਆਂ ਸਮੂਹ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ, ਇਕੱਠਾਂ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਸੈਰ ਨੂੰ ਮੁਲਤਵੀ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਵਸਨੀਕਾਂ, ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਮਿੱਤਰਾਂ ਨਾਲ ਫੋਨ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਕਾਲਾਂ ਰਾਹੀਂ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸਮਰਥਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ। ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਮਚਾਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਇਕੱਲਤਾ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਗੇ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ, ਜੋ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੇਣਗੇ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਸਨੀਕਾਂ ਨੂੰ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ।

ਮੁਲਾਕਾਤੀ

ਮੁਲਾਕਾਤੀ ਜੋ ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਵਾਪਸ ਆਏ ਹਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਿਛਲੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ COVID-19 ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋਈ ਹੈ ਉਹ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਬਿਰਧ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿਖੇ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਣਗੇ। ਨਾ ਹੀ ਉਹ ਜਾ ਸਕਣਗੇ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਬੁਖਾਰ, ਸਾਹ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ, ਜਾਂ ਜਿਸਨੂੰ ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਨਹੀਂ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।

1 ਮਈ ਤੋਂ, ਬਿਰਧ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਟੀਕਾਕਰਣ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਛੋਟੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਨਿਵਾਸੀ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ, ਬਾਹਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਖੇਤਰ (ਫਿਰਕੂ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਨਹੀਂ) ਵਿਖੇ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

ਹਰੇਕ ਵਸਨੀਕ ਕੋਲ ਇੱਕ ਵੇਲੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਸਮੇਤ ਦੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮੁਲਾਕਾਤੀਏ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਅਤੇ 16 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਵਜ੍ਹਾ ਬਿਨਾ ਮਿਲਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ।

ਸਾਰੇ ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਅਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਜਿਥੇ ਤੱਕ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀਆਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਅਤੇ ਸਟਾਫ਼

ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਘੋਸ਼ਣਾ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਬਿਰਧ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ COVID-19 ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਟਾਫ਼ ਦੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ, ਨਵੇਂ ਅਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਦੀ ਦਾਖਲੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਛਾਣਬੀਣ ਹੋਵੇਗੀ, ਅਤੇ ਸੰਕੇਤ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਰੂਪਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੇ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਬਿਰਧ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ, ਸਰਕਾਰ ਬਿਰਧ ਦੇਖਭਾਲ ਸਹੂਲਤਾਂ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਲਈ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਵੀਜ਼ਾ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ 'ਤੇ ਢਿੱਲ ਦੇ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨਰਸਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਿਰਧ ਕੇਅਰ ਵਰਕਰਾਂ ਨੂੰ ਪੰਦਰਵਾੜੇ ਵਿਚ 40 ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇਵੇਗਾ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਵਿਚ ਲਗਭਗ 20,000 ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨਰਸਾਂ ਪੜ੍ਹ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

ਅਸੀਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿਚ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਛਿੱਕ/ਖਾਂਸੀ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਚੰਗਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਾਇਰਸਾਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਵਧੀਆ ਬਚਾਅ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਅਤੇ ਟਾਇਲਟ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਧੋਵੋ।
- ਆਪਣੀ ਖੰਘ ਅਤੇ ਛਿੱਕ ਨੂੰ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ, ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਟੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ, ਅਤੇ
- ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ (ਜਿਥੋਂ ਤਕ ਹੋ ਸਕੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ 1.5 ਮੀਟਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੂਰ ਰਹੋ)

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ, ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਬੁਖਾਰ, ਖੰਘ, ਗਲੇ ਦੀ ਖਰਾਸ਼ ਜਾਂ ਥਕਾਵਟ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਾਹਿਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਸੰਭਾਵਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ੁਕਾਮ ਜਾਂ ਸਾਹ ਦੀ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ COVID-19 ਦਾ ਨਹੀਂ।

ਤਾਜ਼ਾ ਸਲਾਹ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਲਈ ਵੇਖੋ www.health.gov.au

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ ਨੂੰ 1800 020 080 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਇਹ ਦਿਨ ਵਿਚ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਸੱਤ ਦਿਨ ਖੁੱਲੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਨੁਵਾਦ ਜਾਂ ਦੇ-ਭਾਸ਼ੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ 131 450 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਹਰ ਇਕ ਰਾਜ ਜਾਂ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਏਜੰਸੀ ਦਾ ਫੋਨ ਨੰਬਰ www.health.gov.au/state-territory-contacts ਤੇ ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।