Punjabi (ਪੰਜਾਬੀ)

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) – COVID-19 ਬਾਰੇ ਕੀ ਜਾਣਨਾ ਹੈ

ਕੁਈਨਜ਼ਲੈਂਡ ਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ

COVID-19 ਕੀ ਹੈ?

COVID-19 ਇੱਕ ਸੰਕ੍ਰਾਮਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ. COVID-19 ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਸਿਰਫ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਬੀਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਖਾਸ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ. ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿੰਨਾ ਬੀਮਾਰ ਹੋਵੇਗਾ COVID-19 ਵੇਰੀਏਂਟ(ਰੂਪਾਂਤਰ) 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਸਨੂੰ ਹੋਇਆ ਹੈ.

<u>COVID-19 ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ?</u>

COVID-19 ਲੋਕਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਛੋਟੀਆਂ ਤਰਲ ਬੂੰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਖੰਘਦਾ, ਛਿੱਕਦਾ, ਬੋਲਦਾ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੰਮੇ ਸਾਂਹ ਲੈਂਦਾ ਹੈ.

ਤੁਸੀਂ ਸਾਂਹ ਦੁਆਰਾ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨੂੰ COVID-19 ਹੋਇਆ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਨਾਲ ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਛੂਹਿਆ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਛੂਹੰਦੇ ਹੋ.

ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੋਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ COVID-19 ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ: www.qld.gov.au/health/conditions/health-alerts/coronavirus-covid-19/protect-yourself-others/coronavirus-prevention

<u>COVID-19 "ਵੇਰੀਏਂਟ" ਕੀ ਹੈ?</u>

ਜਦੋਂ COVID-19 ਫੈਲਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਫਲੂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ. ਇਹ ਇੱਕ ਵਾਇਰਸ ਲਈ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ. ਇਹਨਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ "ਰੂਪਾਂਤਰਣ" ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ. ਇੱਕ ਰੂਪਾਂਤਰਣ ਨੂੰ ਅਸਲ ਵਾਇਰਸ ਦਾ ਇੱਕ "ਵੇਰੀਏਂਟ" ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ. COVID-19 ਦੇ ਕਈ ਵੇਰੀਏਂਟ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਡੈਲਟਾ (ਪਹਿਲਾਂ *ਇੰਡੀਆ ਤੋਂ*), ਅਲਫਾ (ਪਹਿਲਾਂ *ਯੂਨਾਈਟੇਡ ਕਿੰਗਡਮ ਤੋਂ*), ਬੀਟਾ (ਪਹਿਲਾਂ *ਸਾਊਥ ਅਫਰੀਕਾ ਤੋਂ*), ਗਾਮਾ (ਪਹਿਲਾਂ *ਬ੍ਰਾਜ਼ੀਲ ਤੋਂ*), ਅਤੇ ਹੋਰ. ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵੇਰੀਏਂਟ ਹੋਰਾਂ ਨਾਲੋਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਫੇਰ ਵੀ COVID-19 ਵਾਇਰਸ ਹੈ.

ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ ਕੋਲ COVID-19 ਵੇਰੀਏਂਟਸ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਥੇ ਹੈ: www.who.int/en/activities/tracking-SARS-CoV-2-variants/ .

ਵਧੇਰੇ ਜ਼ੋਖਮ 'ਤੇ

ਹਰ ਉਮਰ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੇ ਲੋਕ COVID-19 ਨਾਲ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ. ਹਾਲਾਂਕਿ, ਕੁਝ ਵਿਅਕਤੀ ਸੱਚਮੁਚ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ 'ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਹੋ ਜਾਵੇ. ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀ.
- ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਮੌਜੂਦ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਜਿਵੇਂ ਕੀ ਕੈਂਸਰ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਡਾਈਬਿਟੀਜ਼, ਜਾਂ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ.
- ਸਮੂਹਿਕ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ.
- ਸੁਧਾਰ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਵਿਚਲੇ ਵਿਅਕਤੀ.

Queensland Government

ਸਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵਾਧੂ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ. ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਨਾ ਜਾਣਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਦੇ ਕੋਈ ਵੀ ਲਛਣ ਹੋਣ.

COVID-19 ਦੇ ਲਛਣ

COVID-19 ਦੇ ਲਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ:

- ਬੁਖਾਰ
- ਖੰਘ
- ਦੁਖਦਾ ਗਲਾ
- ਸਾਂਹ ਵਿੱਚ ਔਖਿਆਈ
- ਸਿਰਦਰਦ
- ਵੱਗਦਾ ਜਾਂ ਰੁਕਿਆ ਹੋਇਆ ਨੱਕ
- ਥਕੇਵਾਂ
- ਦਸਤ, ਉਲਟੀ ਜਾਂ ਮਿਚਲੀ
- ਸਵਾਦ ਜਾਂ ਖੁਸ਼ਬੂ ਨਾ ਆਉਣਾ
- ਪੱਠਿਆਂ ਜਾਨ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਅਤੇ
- ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣਾ.

ਲੋਕ COVID-19 ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਲਛਣਾਂ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ. ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਲਛਣ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ. ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜਿਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਛਣ ਪਾਏ ਜਾਣ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਕਈ ਹਫਤੇ ਜਾਂ ਮਹੀਨੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ. ਹਲਕੇ ਲਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਇੱਕ ਜਾਨ ਦੋ ਹਫਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ.

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਦੇ ਕੋਈ ਵੀ ਲਛਣ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਹੋ ਸਕੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ. ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਭ ਤੋਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ COVID-19 (ਕੋਵਿਡ-19) ਟੈਸਟਿੰਗ ਸਥਾਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ: www.qld.gov.au/health/conditions/health-alerts/coronavirus-covid-19/stay-informed/testing-and-fever-clinics .

ਉਪਲਬਧ ਸਹਾਇਤਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਔਖਿਆਈ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ 1300 079 020 'ਤੇ ਮਲਟੀਕਲਚਰਲ ਕਨੈਕਟ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਲਈ ਪੁੱਛੋ।

COVID-19 ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੁਆਲ ਲਈ, ਕੁਈਨਜ਼ਲੈਂਡ ਹੈਲਥ ਨੂੰ 134 COVID (**13 42 68**) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣਗੇ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਕਾਲ ਕਰੋ ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ। ਇਹ ਮੁਫ਼ਤ ਹੈ।