

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ



ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਮਿਲੇ ਹਨ?

- ਖਾਂਸੀ ਸੁਆਦ ਦਾ ਅਸਥਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚਲੇ ਜਾਣਾ
- ਛਿੱਕਾਂ ਆਉਣੀਆਂ ਅਤੇ ਵੱਗਦੀ ਨੱਕ ਦੁਖਦਾ ਗਲਾ
- ਬੁਖਾਰ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ



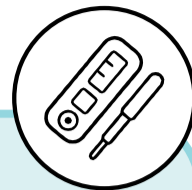
ਇੱਕ ਟੈਸਟ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬਾਕੀ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਹੋ ਜਾਓ।

ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ?

ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਘਰੇਲੂ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਟੈਸਟ ਕਿੱਥੇ ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੈ

ਇੱਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਟੈਸਟਿੰਗ ਸੈਂਟਰ ਵਿੱਚ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ।
ਤੁਸੀਂ requestrats.covid19.health.nz 'ਤੇ ਇੱਕ ਰੈਪਿਡ ਐਂਟੀਜੇਨ ਟੈਸਟ (RAT) ਔਨਲਾਈਨ ਆਰਡਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਕਲੈਕਸ਼ਨ ਸਾਈਟ ਤੋਂ ਇਕੱਠਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੋ healthpoint.co.nz/covid-19 'ਤੇ ਲੱਭੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।



RAT ਕਰੋ

- ਪੈਕੇਟ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਟੈਸਟ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਤੀਜੇ 15 ਤੋਂ 20 ਮਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣਗੇ।



ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਨਤੀਜਾ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, COVID-19 ਹਲਕੇ ਤੋਂ ਦਰਮਿਆਨੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣੇਗਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਨੈਗੇਟਿਵ ਨਤੀਜਾ

My COVID Record 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਨਤੀਜਾ ਦਰਜ ਕਰੋ।
ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ।
ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਘਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਟੈਸਟ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ

- My COVID Record** 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ RAT ਨਤੀਜਾ ਦਰਜ ਕਰੋ ਜਾਂ **0800 222 478** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।
- ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇੱਕ ਲਿਖਤੀ ਸੁਨੇਹਾ ਭੇਜਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।



ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ

ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ COVID-19 ਹੈ ਅਤੇ ਇਕੱਠਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਿਯਮਤ ਮੁਲਾਕਾਤੀ, ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਮ, ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਸਕੂਲ।



ਸਵੈ-ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ 7 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।
- ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਆਮ-ਸਮਝ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤੋ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ।
- ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਪਲਾਈ ਦੀ ਡਿਲੀਵਰੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਰਹਿਤ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆਪਣੇ ਆਂਢ-ਗੁਆਂਢ ਵਿੱਚ ਕਸਰਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਾਂਝੀ ਕਸਰਤ ਦੀ ਸੁਵਿਧਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਵੀਮਿੰਗ ਪੁਲ ਜਾਂ ਜਿਮ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ।

ਘਰੇਲੂ ਸੰਪਰਕ

- ਘਰੇਲੂ ਸੰਪਰਕਾਂ ਨੂੰ ਦਿਨ 3 ਅਤੇ ਦਿਨ 7 ਨੂੰ ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।
- ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇਕਰ ਘਰੇਲੂ ਸੰਪਰਕ ਦਾ ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ 7 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਸਵੈ-ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਨੂੰ ਮੁੜ ਚਾਲੂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਾਥੀ ਦਾ ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਸਮਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਅੰਤਮ ਟੈਸਟ ਨੈਗੇਟਿਵ ਹੈ।



ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ

ਜੇਕਰ ਲੱਛਣ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਹੈਲਥਲਾਈਨ ਨੂੰ **0800 358 5453** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਸਲਾਹ ਲਓ।
ਜੇਕਰ ਇੱਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈ ਤਾਂ **111** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।



ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਦੇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਸਵੈ-ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।
workandincome.govt.nz 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ **COVID ਵੈਲਫੇਅਰ** ਲਾਈਨ ਨੂੰ **0800 512 337** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਵੈ-ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਘਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਡੀ ਤਨਖਾਹ ਜਾਂ ਤਨਖਾਹ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਛੁੱਟੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸਕੀਮ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਪਾਰਟ-ਟਾਈਮ ਜਾਂ ਆਮ ਕਰਮਚਾਰੀ ਹੋ।

ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਜਾਓ:



Covid19.govt.nz/positive