**Women with Disabilities Australia   
(ਵਿਕਲਾਂਗਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ, ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ)**



****

# **ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਾਰੇ। COVID-19 ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।**



****ਇਹ ਕਿਤਾਬ **ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ** ਦੇ ਬਾਰੇ ਹੈ।



ਅਸੀਂ ਇਹ ਕਿਤਾਬ **ਵਿਕਲਾਂਗ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ** ਦੇ ਲਈ ਲਿਖੀ ਹੈ।



**ਅਸੀਂ** Women with Disabilities Australia **(ਵਿਕਲਾਂਗਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ, ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ) ਹਾਂ।**

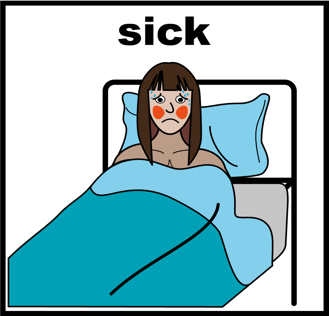
## **ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਕੀ ਹੈ?**



ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਕਿਸੇ ਬੁਰੇ ਫਲੂ ਜਾਂ ਜ਼ੁਕਾਮ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ।



ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਇਹ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਵਾਇਰਸ ਹੈ।

****

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਇੱਕ **ਮਹਾਂਮਾਰੀ** ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ।

**ਮਹਾਂਮਾਰੀ** ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਵਾਇਰਸ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਬਹੁਤੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਤੱਕ ਫ਼ੈਲ ਚੁੱਕਾ ਹੈ।

## ਮੈਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਕਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ**?**

## ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਦੂਸਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹੋ, ਜਿਸਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸ ਅੰਦਰ ਵਾਇਰਸ ਹੈ, ਉਹ:



* ਤੁਹਾਡੇ ਆਸ ਪਾਸ ਖੰਘਦਾ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਮਾਰਦਾ ਹੈ



* ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਂਦਾ ਹੈ
* ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਹੱਥ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਉਸਨੂੰ ਛੂੰਹਦਾ ਹੈ
* ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਕੋਈ ਪੀਣ ਦਾ ਪਦਾਰਥ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

## **ਮੈਂ ਕਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?**

ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੇ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ, ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਦੇ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ



* ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਧੋਵੋ
* ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹੋ



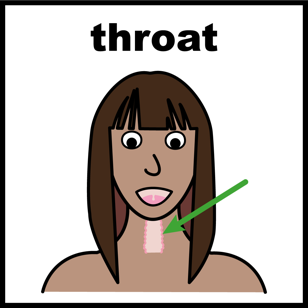
* ਜੇ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰ ਹੈ ਤਾਂ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ
* ਅਜਿਹੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕੀਂ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ

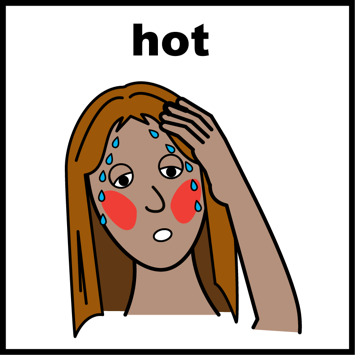


* ਫ਼ਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਓ
* ਕਾਫੀ ਸਾਰੀ ਨੀਂਦ ਲਵੋ

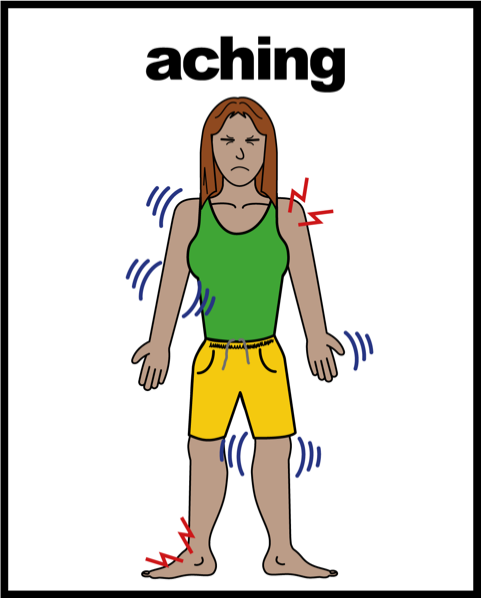
## **ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੈ?**

## **ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੈ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ**

* **ਖੰਘ ਹੋਵੇ**
* **ਤੁਹਾਡਾ ਗਲਾ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋਵੇ**



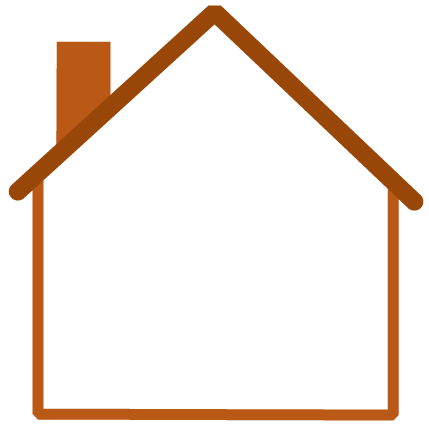
* **ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ**
* **ਸਿਰਦਰਦ ਹੋਵੇ**



* **ਸਰੀਰ ਦਰਦ ਕਰੇ**
* **ਥੱਕੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ**

## **ਜੇ ਮੈਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਵਾਂ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਾਂ?**

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਤਬੀਅਤ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੀ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ



****

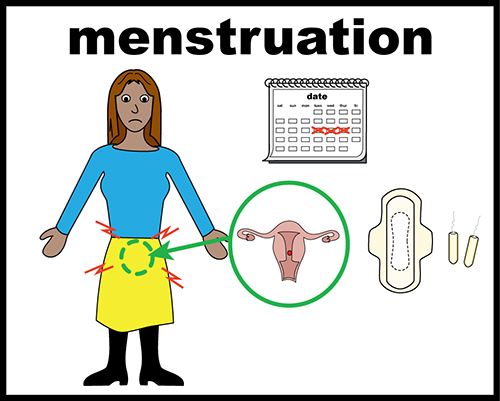
* ਜੇ ਘਰ ਰਹਿ ਸਕੋ ਤਾਂ ਘਰੇ ਹੀ ਰਹੋ
* ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਕੇ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਮਿਲੋ

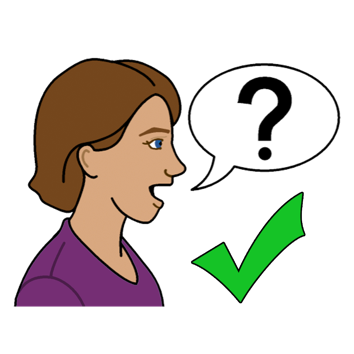


[This Photo](http://ravikarandeekarsblog.blogspot.com/2009/08/swine-flu-follow-these-7-steps.html) by Unknown Author is licensed under [CC BY-NC-ND](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/)

* ਖੰਘਣ ਸਮੇਂ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਢੱਕ ਲਓ
* ਜਦ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਵਿੱਚ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਮਾਸਕ ਪਾਓ

****

* **ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਮਿਲਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਬੰਨ੍ਹ ਲਓ**
* **ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੋਵੇ**
* ਉਹ ਇੱਕ ਟੈਸਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਵਾਇਰਸ ਹੈ

**ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਲਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ**

ਮਦਦ ਜਾਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਦੇ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

**ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਾਈਨ**

ਫੋਨ ਕਰੋ ………….. 1800 020 080

ਦਿਨ ਜਾਂ ਰਾਤ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵੇਲੇ।

****

**ਹੈਲਥ ਡਾਇਰੈਕਟ (Health Direct)**ਫੋਨ ਕਰੋ ………….. 1800 022 222

ਦਿਨ ਜਾਂ ਰਾਤ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵੇਲੇ।



**ਐਂਬੂਲੈਂਸ (Ambulance)**ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂ ਸਾਹ ਨਹੀਂ ਲੈ ਪਾ ਰਹੇ

ਤਾਂ ਫੋਨ ਕਰੋ………….. 000

A close up of a sign

Description automatically generated**National Relay service** (ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਰੀਲੇਅ ਸੇਵਾ)  
**ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੁਣ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਬੋਲਣ ਤੋਂ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ  
ਫੋਨ** ………….. 1800 555 677

TTY **(ਟੀ ਟੀ ਵਾਈ)** …………. 133 677

A picture containing clipart

Description automatically generated

**ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਅਤੇ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾ  
ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਚਾਹੀਦਾ ਹੋਵੇ**

ਤਾਂ ਫੋਨ ਕਰੋ ………….. 131 450

****A close up of a computer

Description automatically generated**ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ**

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਥੋਂ ਲਵੋ



**ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ (World Health Organisation)**

* [www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019](http://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019)

****

**ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਦੀ ਸਰਕਾਰ (Australian Government)**

* [www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert](http://www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert)

**ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ  
ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਕਿਸ ਨੇ ਲਿਖੀ ਹੈ?**

Women With Disabilities Australia (ਵਿਕਲਾਂਗਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ, ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ) ਨੇ ਇਹ ਕਿਤਾਬ 2020 ਵਿੱਚ ਲਿਖੀ ਸੀ।

ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਸਿਰਫ਼ ਆਮ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੈ।

**ਹੱਕ ਰਾਂਖਵੇਂ ਹਨ**

© ਕਾਪੀਰਾਈਟ

Women With Disabilities Australia (ਵਿਕਲਾਂਗਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ, ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ) (WWDA) ਇਨਕਾਰਪੋਰੇਟਿਡ 2020

ਕਾਪੀਰਾਈਟ ਅਤੇ ਪੇਟੈਂਟਾਂ ਦੇ ਸਮੇਤ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚਲੇ ਸਾਰੇ ਬੌਧਿਕ ਹੱਕ,Women With Disabilities Australia Inc. **(ਵਿਕਲਾਂਗਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ, ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਇਨਕਾਰਪੋਰੇਟਡ) ਦੀ ਮਾਲਕੀ ਅਤੇ ਲਾਈਸੈਂਸ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹਨ।**

**ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ**

Easy on the I Images © 2019 Leeds **(ਇਜ਼ੀ ਔਨ ਦਾ ਇਮੇਜ਼** © **2018 ਲੀਡਜ਼) ਅਤੇ** York Partnership NHS Foundation Trust **(ਯੌਰਕ ਪਾਰਟਨਰਸ਼ਿੱਪ ਐਨ ਐਚ ਐਸ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਟਰੱਸਟ)।** **ਆਗਿਆ ਨਾਲ ਵਰਤੀਆਂ ਗਈਆਂ।** [www.easyonthei.nhs.uk](http://www.easyonthei.nhs.uk)

The Picture Communication Symbols © 2019 by Mayer Johnson LLC a Tobii Dynavox company. **ਆਗਿਆ ਨਾਲ ਵਰਤੀਆਂ ਗਈਆਂ।** [www.tobiidynavox.com](http://www.tobiidynavox.com)