

## ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ CHO ਦਾ ਸੁਨੇਹਾ

ਮੈਂ ਅੱਜ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਵਿੱਚ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰੇਕ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਸਹਿਯੋਗ ਮੰਗਣ ਵਾਸਤੇ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ, ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਲਿਖ ਰਿਹਾ ਹਾਂ।

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਕੂਲਾਂ ਦੀਆਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਲਾਗੇ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਲਾਪਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ। ਸਾਡੇ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀ ਲਹਿਰ ਦੇ ਵਿੱਚਕਾਰ ਸਿਰਫ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਖੜ੍ਹੀ ਹੈ ਕਿ ਅੱਗੇ ਅਸੀਂ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਜਿੱਥੇ ਕਿਤੇ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਖਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ। ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ ਦੂਸਰੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਕੋਲ ਸ਼ਾਇਦ ਵਾਇਰਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।

ਇਸ ਵੇਲੇ ਅਸੀਂ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵੇਖ ਰਹੇ ਹਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਪਿਛਲੇ ਦੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਵੇਖੀ ਹੈ। ਮੌਜੂਦਾ ਸਬੂਤ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਵਿੱਚ ਵਧੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਦਾ ਕਾਰਣ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦਾ ਇਕੱਠਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਤੇ ਸਾਫ-ਸਫਾਈ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਨਾ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ, ਅਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਵਿੱਚ ਹਾਂ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਜਿੰਦਗੀਆਂ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸੰਸਾਰ ਭਰ ਵਿੱਚ ਵੇਖਿਆ ਹੈ, ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਕੋਲ ਥੋੜ੍ਹੀ ਗਿਣਤੀ ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸੈਂਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹੈ।

ਇਹ ਉਹ ਨਹੀਂ ਜਿੱਥੇ ਅਸੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਹੁਣ ਲਾਜ਼ਮੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ – ਜੇ ਅਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਇਸੇ ਕਾਰਣ ਸਾਨੂੰ ਸੇਧੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਲਾਗੂ ਕਰਨੀਆਂ ਪੈਣੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਾਹੁਣੇ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ ਪੰਜ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਘਰੋਂ ਬਾਹਰਵਾਰ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੇਸਤ ਦਸ ਤੱਕ ਦੇ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਕੂਲ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦਾ ਹਰੇਕ ਅਤੇ ਹਰ ਕੋਈ ਮੈਂਬਰ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਜਦੋਂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ।
- ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ। ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਸਿਰਫ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਵੱਡੇ ਇਕੱਠ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਤੇ ਚੰਗੀ ਸਾਫ-ਸਫਾਈ ਰੱਖਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।
- ਖਾਣ ਜਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਸਾਂਝੇ ਨਾ ਕਰੋ।

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ – ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ। ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਨਾ ਜਾਓ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਉੱਤੇ ਨਾ ਜਾਓ ਅਤੇ ਕੰਮ ਉੱਤੇ ਨਾ ਜਾਓ। ਜੇ ਉਹ ਬਿਮਾਰ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ, ਬਾਲ ਸੰਭਾਲ ਕੇਂਦਰ ਜਾਂ ਬਾਲਵਾੜੀ ਵਿੱਚ ਨਾ ਭੇਜੋ – ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ।
- ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ।

ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਦੇ ਬਹੁਤੇ ਵਾਸੀ ਠੀਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਜਗਾਉਣ ਵਾਲੀ ਆਵਾਜ਼ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਲਾਪਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ।

ਸਾਡੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ ਸਾਡੀ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ।

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਦੇ ਬਾਰੇ ਚਲੰਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਨਵੀਆਂ ਖਬਰਾਂ ਲਈ ਵਿਕਟੋਰੀਆ [ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਵੈਬਸਾਈਟ](#) ਉੱਤੇ ਜਾਓ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਹਲਕੇ ਹੋਣ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਬੁਖਾਰ, ਠੰਢ ਲੱਗਣੀ ਜਾਂ ਪਸੀਨਾ, ਖੰਘ, ਖਰਾਬ ਗਲਾ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਔਖਿਆਈ ਜਾਂ ਵਗਦਾ ਨੱਕ, ਜਾਂ ਸੁੰਘਣ ਜਾਂ ਸੁਆਦ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਗੁਆਚ ਜਾਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ ਦੇ ਵੈਬ ਸਾਈਟ](#) ਉੱਤੇ ਜਾਓ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਜੀਅ ਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਲੱਗ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੀ 24-ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਹੋਟਲਾਈਨ 1800 675 398 ਉੱਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

**Adj Clin Prof Brett Sutton**  
Victorian Chief Health Officer