



Australian Government



ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ

ਕੋਵਿਡ-19 ਅਜੇ ਵੀ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਇਹ ਕੁੱਝ ਅਪਾਹਜ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਅਪਾਹਜ ਲੋਕ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਕਿਉਂ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਕਿਵੇਂ COVID-ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ:
disabilitygateway.gov.au/COVIDstories



ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ COVID-19 ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾ ਕੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬਾਲਗ ਹਰ 12 ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬੁਸਟਰ ਖੁਰਾਕ ਲਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਕੁੱਝ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਹਰ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬੁਸਟਰ ਖੁਰਾਕ ਲਗਵਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਇਮਿਊਨੋਕੰਪਰੋਮਾਈਜ਼ ਹੋ।



ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਤੁਸੀਂ COVID-ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ ਕੇ ਵੀ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ **disabilitygateway.gov.au/covid19-support** 'ਤੇ ਡਿਸਏਬਿਲਟੀ ਗੇਟਵੇਅ 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ