Australian Government

Punjabi | ਪੰਜਾਬੀ

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ

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

ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਵੀਡੀਓ ਦੀ ਇੱਕ ਲੜੀ ਵਿੱਚ, ਅਪਾਹਜਤਾ ਦਾ ਆਪ-ਬੀਤਿਆ ਅਨੁਭਵ ਵਾਲੇ ਆਮ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆਈ ਲੋਕ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ:

- ਉਹਨਾਂ ਨੇ COVID-19 ਪ੍ਰਤੀ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਉਣਾ ਕਿਉਂ ਚੁਣਿਆ
- ਉਹਨਾਂ ਲਈ COVID-ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਕਿਉਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ

ਤੁਸੀਂ ਵੀਡੀਓ ਇੱਥੇ ਜਾ ਕੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ: disabilitygateway.gov.au/COVIDstories

COVID-19 ਟੀਕਾਕਰਨ

ਟੀਕਾਕਰਨ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਵਧੀਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬਾਲਗ਼ ਹਰ 12 ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬੂਸਟਰ ਖ਼ੁਰਾਕ ਲਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਬਾਲਗ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹਰ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬੂਸਟਰ ਖ਼ੁਰਾਕ ਲਗਵਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ
- ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ
- ਤੁਹਾਡੀ NDIS ਸੇਵਾ
- ਆਦਿਵਾਸੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ।

COVID-ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿਵਹਾਰ

ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੋਵਿਡ-ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨ ਕੇ
- ਚੰਗੀ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਰੱਖ ਕੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣੇ
- ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਦਜਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਦਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖ ਕੇ।

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