

# ਸਿਹਤ ਪੱਖੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਦੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹੇ



ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ COVID-19, ਫਲੂ ਅਤੇ RSV ਦੇ **ਨਵੀਨਤਮ ਟੀਕਾਕਰਣ** ਕਰਵਾਓ।



ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ 'ਤੇ **ਘਰੇ ਰਹੋ** ਅਤੇ COVID-19 ਦੀ **ਜਾਂਚ** ਕਰੋ। ਜੇ ਪਹਿਲਾ ਐਂਟੀਜਨ ਟੈਸਟ ਨੈਗੇਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ 24 ਤੋਂ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਟੈਸਟ ਦੁਬਾਰਾ ਕਰੋ! ਜੇ ਲੱਛਣ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਹੈਲਥ-ਕੇਅਰ ਪ੍ਰਦਾਤਾ (ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।



ਜੇ COVID-19 ਲਈ ਟੈਸਟ ਪੌਜ਼ਿਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ **ਇਲਾਜ** ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ **ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ**। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੇ 5 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।



ਇਕੱਠਾਂ ਨੂੰ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਛੋਟਾ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਰੱਖੋ ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ **ਚੰਗੀ ਹਵਾਦਾਰੀ** ਹੋਵੇ।



ਇਨਡੋਰ ਜਨਤਕ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਮਾਸਕ ਲਗਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧੇਰੇ ਹੈ (65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਅਤੇ/ ਜਾਂ ਕੁਝ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ)।



ਅਕਸਰ **ਹੱਥ ਧੋਵੋ** ਅਤੇ ਖੰਘਦੇ ਜਾਂ ਛਿੱਕਦੇ ਸਮੇਂ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਢੱਕੋ।



ALAMEDA COUNTY HEALTH CARE SERVICES AGENCY  
PUBLIC HEALTH DEPARTMENT

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ,  
[covid-19.acgov.org](https://covid-19.acgov.org) 'ਤੇ  
ਜਾਓ ਜਾਂ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ:

