



ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ-2019 (COVID-19) ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਜਾਂ ਕਰੀਬੀ ਸੰਪਰਕਾਂ ਦੇ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਕੁਆਰਨਟੀਨ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਅਪਡੇਟ ਕੀਤਾ 10 ਸਤੰਬਰ, 2021

ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਕੁਆਰਨਟੀਨ ਵਿੱਚ ਕੀ ਫਰਕ ਹੈ?

1. ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਬਿਮਾਰ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ COVID-19 ਦੇ ਲਈ ਪੌਜ਼ੀਟਿਵ ਪਾਏ ਗਏ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਹੋਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਦੀ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵੀ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਲੈਬ ਤੋਂ ਇੱਕ ਪੁਸ਼ਟੀਕਰਨ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ COVID-19 ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੋਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ ਆਦੇਸ਼ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹੋ: <https://covid-19.acgov.org/isolation-quarantine>
2. ਕੁਆਰਨਟੀਨ COVID-19 ਤੋਂ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕਰੀਬੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹੋਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਤੋਂ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸੰਪਰਕ ਹੋ ਜਾਂ ਕਰੀਬੀ ਸੰਪਰਕ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੋਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਕੁਆਰਨਟੀਨ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ ਆਦੇਸ਼ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹੋ: <https://covid-19.acgov.org/isolation-quarantine>
3. ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਜਾਂਚ ਦੇ ਭਾਗ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਬਿਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੇ ਲਈ, ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੇ ਲਈ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਈਸੋਲੇਟ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਰ, ਪੌਜ਼ੀਟਿਵ ਪਾਏ ਗਏ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਅਤੇ ਸੰਦੇਹਪੂਰਨ COVID-19 ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਲਈ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।



ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ COVID-19 ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਦੇ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜੀਟਿਵ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਦੇ ਲਈ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਟ੍ਰੇਸ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਵੀ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਦੇਹਪੂਰਨ COVID-19 ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਕਰਕੇ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਆਉਣ ਤੱਕ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ।

ਰਿਕਵਰ ਹੋਣ ਤੱਕ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ

- COVID-19 ਤੋਂ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਬੁਖਾਰ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਹ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਦੇਖੇ ਬਿਨਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਦਾ ਰੋਗ, ਅਸਥਮਾ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਮਧੁਮੇਹ ਰੋਗ, ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵੱਧ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦੇ ਵੱਧ ਜੋਖਿਮ 'ਤੇ ਹੋ।
- ਕੰਮ 'ਤੇ, ਸਕੂਲ, ਜਾਂ ਸਾਰਵਜਨਿਕ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਨਾ ਜਾਓ।
- ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤਿੰਨੇ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਨਾ ਕਰ ਲਵੋ, ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹੋ
 - ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 10 ਦਿਨ
 - ਬਿਨਾਂ ਬੁਖਾਰ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲਏ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟਾਈਲੇਨੋਲ ਜਾਂ ਇਬੂਪ੍ਰੋਫ਼ਿਨ) 24 ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਬੁਖਾਰ ਨਾ ਹੋਣਾ
 - COVID-19 ਦੇ ਹੋਰ ਲੱਛਣਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੰਘ, ਸਾਹ ਫੁੱਲਣਾ ਆਦਿ) ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ
- - ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਲਈ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ 1 ਜਨਵਰੀ ਤੋਂ COVID-19 ਤੋਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ 11 ਜਨਵਰੀ ਤੱਕ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਰਹੋਗੇ, ਅਤੇ ਕੇਵਲ ਤਦ ਹੀ 12 ਜਨਵਰੀ ਨੂੰ ਕੰਮ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਵਾਪਿਸ ਜਾ ਪਾਓਗੇ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਣ ਬੁਖਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਬੁਖਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ ਪਰ ਤੁਸੀਂ SARS-CoV-2 ਦੇ ਲਈ ਪੰਜੀਟਿਵ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਕਿ COVID-19 ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਾਇਰਸ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਦੀ ਮਿਤੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 10 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀਆਂ, ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ “ਕਰੀਬੀ ਸੰਪਰਕ” ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੁਆਰਨਟੀਨ ਕਰਨ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਈਸੋਲੇਟ ਕਰਨ ਤੱਕ ਕਰੀਬੀ ਸੰਪਰਕ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਾਧੂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਲਈ, ਕਿ ਕਿਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕਰੀਬੀ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗਿਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਵਿਜ਼ਿਟ ਕਰੋ <https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/isolation-quarantine/close-contact-infographic-eng-2020.10.12.pdf>

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੋਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਨਾ ਕਰ ਪਾਓ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਉਹ ਲਗਾਤਾਰ ਕਰੀਬੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ, ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਲਈ, ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ, ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕੁਆਰਨਟੀਨ ਦੀ ਮਿਆਦ ਵਧਾਉਣੀ ਪਵੇਗੀ ਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਦਿਨ ਉਹ ਮੰਨਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਜਿਸ ਦਿਨ ਉਹ ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਇਆ।



ਕੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੇ ਲਈ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਨਿਯਮ ਹਨ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਲੋਕ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਜੋ ਨਰਸਿੰਗ ਘਰਾਂ ਜਾਂ ਸਹਾਇਕ ਜੀਵਿਕਾ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ (LTCH) ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ?

ਗੰਭੀਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੋਕ ਘਾਤਕ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ (ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਲਈ, ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਰਾਤ ਭਰ ਰਹੇ) ਜਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਗੰਭੀਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਲਈ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕਰਵਾਉਣਾ), ਨੂੰ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 20 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਰਗ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿਣਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਤਾਂ ਵਾਧੂ ਮਾਗਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ACPHD ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਕੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ COVID-19 ਤੋਂ ਦੂਸਰੀ ਵਾਰ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਦੂਸਰੀ ਵਾਰ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਹੋਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਆਮ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇਕਰ COVID-19 ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਪੌਜ਼ੀਟਿਵ ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 90 ਦਿਨਾਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੋਇਆ ਹੈ।

- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਤੋਂ ਰਿਕਵਰ ਹੋ ਗਏ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਵੇਂ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦਿੱਤੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਬਿਹਤਰ ਹੋਵੇਗਾ। ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਜਾਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਪੌਜ਼ੀਟਿਵ ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 90 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਨਵੇਂ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ ਪਰ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਜਾਂ ਟੈਸਟ ਦੇ ਪੌਜ਼ੀਟਿਵ ਪਾਏ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 90 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪੌਜ਼ੀਟਿਵ COVID-19 ਟੈਸਟ ਨਤੀਜਾ ਆਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਈਸੋਲੇਟ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰੀਬੀ ਸੰਪਰਕਾਂ ਨੂੰ ਕੁਆਰਨਟੀਨ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਮਿਲਣਾ ਯਕੀਨੀ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਇਫੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੇ 90 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ COVID-19 ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਆਰਨਟਾਈਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਲਈ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਲਈ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਨਵੇਂ ਲੱਛਣ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਈਸੋਲੇਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਮੈਨੂੰ ਅਤੀਤ ਵਿੱਚ COVID-19 ਹੋਇਆ ਸੀ, ਤਾਂ ਵੀ ਮੈਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨੇਟ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਰਤਮਾਨ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ COVID-19 ਹੈ ਜਾਂ SARS-CoV-2 ਦੇ ਲਈ ਪੌਜ਼ੀਟਿਵ ਟੈਸਟ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਸਮਾਪਤ ਹੋਣ (ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹਨ) ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਮਿਆਦ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੱਕ ਵੈਕਸੀਨੇਟ ਹੋਣ ਦੇ ਲਈ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੀਤ ਵਿੱਚ COVID-19 ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਿਰ ਵੀ ਵੈਕਸੀਨੇਟ ਹੋ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦੇ ਲਈ ਪਾਤਰ ਹੋ ਜਾਵੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਗੱਲ ਅਸਪਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਰੱਖਿਆ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹੇਗੀ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਿਛਲੇ 90 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮੋਨੋਕਲੋਨਲ ਐਂਟੀਬੌਡੀਜ਼ ਜਾਂ ਕਾਨਵਲੇਸ਼ਨ ਪਲਾਜ਼ਮਾ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੋਂ ਵੈਕਸੀਨੇਟ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। CDC ਦੇ ਵੱਲੋਂ ਮਾਗਰਦਰਸ਼ਨ ਇੱਥੇ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/faq.html>

ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੁਆਰਨਟੀਨ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਦੇ ਲਈ ਨਿਦਾਨ ਕੀਤੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕਰੀਬੀ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਹੈ (ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ 'ਤੇ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਸਵੈ-ਆਈਸੋਲੇਟ ਕਰਨ ਤੋਂ 48 ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੋਇਆ ਸੰਪਰਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ), ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੁਆਰਨਟੀਨ ਕਰਨ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਿੱਚ 2-14 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ 14



ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗ ਸਕੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਹੋਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਸੰਭਾਵਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕਰੀਬੀ ਸੰਪਰਕ ਕਿਵੇਂ ਬਣਦਾ ਹੈ?

- ਕਰੀਬੀ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 15 ਮਿੰਟਾਂ ਦੇ ਲਈ COVID-19 ਤੋਂ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ 6 ਫੁੱਟ ਦੀ ਦੂਰੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹੋ ਹੋ, ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕੀ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢਕਣ ਵਾਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਪਾਈ ਹੋਈ ਸੀ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਜਾਂ ਉਸਨੇ ਉਚਿਤ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸਰੀਰਕ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਜਾਂ ਰਿਸਾਵਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।
- ਸਮੂਹਕ ਸੰਪਰਕ ਜੋ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 15 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਿੰਟਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਰੀਬੀ ਸੰਪਰਕ ਮੰਨਿਆ ਜਾਵੇਗਾ (ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਲਈ, ਕੀ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਲੱਛਣ ਵਾਲੇ COVID-19 ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸੀਮਤ ਸਥਾਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਹੈ)।
- ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਜਿਸ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਨਾ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਉਹ ਲਗਾਤਾਰ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ, ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕੁਆਰਨਟੀਨ ਦੀ ਮਿਆਦ ਵਧਾਉਣੀ ਪਵੇਗੀ ਅਤੇ ਪਹਿਲਾ ਦਿਨ ਉਹ ਮੰਨਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਜਿਸ ਦਿਨ ਉਹ ਆਖਰੀ ਵਾਰ COVID ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਇਆ।

o

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਨਾ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ, ਕੁਆਰਨਟੀਨ ਦੀ ਮਿਆਦ ਜਾਨਾਂ ਲਈ ਦੇ ਵਿਕਲਪ ਹਨ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਨੂੰ ਦਿਨ 0 ਮੰਨਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਪੂਰਨ ਟੀਕਾਕਰਨ ਹੋ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਗਲੇ ਸਫੇ 'ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਅਨੁਭਾਗ ਦੇਖੋ।

ਵਿਕਲਪ 1: ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਦਾ ਟੈਸਟ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾ ਰਹੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਕਰਮਣ ਹੋਣ ਦੇ 10 ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਵਿਕਲਪ 2: ਤੁਹਾਨੂੰ 7 ਦਿਨ ਤੱਕ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨੈਗੇਟਿਵ COVID ਟੈਸਟ ਆਉਣ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਟੈਸਟ 5ਵੇਂ ਦਿਨ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੋਇਆ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ) ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID ਦੇ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਈਸੋਲੇਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਜਾਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਨਾਲ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਜਾਣਨ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

10-ਦਿਨ ਦੇ ਨਿਯਮ ਦੇ ਲਈ ਕੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਥਿਤੀ ਹੈ? ਪੂਰੇ 14 ਦਿਨ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕੁਆਰਨਟੀਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਹ ਅਜਿਹੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਲਗਾਤਾਰ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਗੰਭੀਰ COVID-19 ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਵੱਧ ਜ਼ੋਖਿਮ 'ਤੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਜਾਂ ਕਿਸਮ II ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਨਾਲ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ, ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਉਹ ਇੱਕੋ ਹੀ ਇਮਾਰਤ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਇਮਾਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਇਲਾਜ ਸਬੰਧੀ ਸਹੂਲਤਾਂ
- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਮੁੜ-ਵਸੇਬਾ ਸਬੰਧੀ ਸਹੂਲਤਾਂ



- ਸੁਧਾਰਾਤਮਕ ਸਹੂਲਤਾਂ
 - ਹੁਨਰਮੰਦ ਨਰਸਿੰਗ ਸਹੂਲਤਾਂ
 - ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸਹੂਲਤਾਂ
 - ਬਾਲਗ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸਹੂਲਤਾਂ
 - ਸਹਾਇਕ ਰਿਹਾਇਸ਼
 - ਦਿਮਾਗੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਮਾਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਰਿਹਾਇਸ਼
 - ਦਰਮਿਆਨੇ ਪੱਧਰ ਦੀਆਂ ਦੇਖਭਾਲ ਸਹੂਲਤਾਂ
 - ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦੇਖਭਾਲ ਸਹੂਲਤਾਂ
- ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ, ਹੋਰ ਮੰਡਲੀ ਦੇ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਮਾਮਲੇ-ਦਰ-ਮਾਮਲੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਕੁਆਰਨਟੀਨ ਹੋਣ ਦਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।**

ਕੁਝ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਰਮਚਾਰੀ ਕੰਮ 'ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਪਿਸ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਮੀ ਹੋਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਮੀ, ਅਪਾਤਕਾਲੀਨ ਕਰਮੀ, ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸੇਵਾ ਕਰਮੀ ਜੋ ਬਾਲ ਭਲਾਈ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਜਾਂ ਸਹਾਇਕ ਨੀਵਿਕਾ ਇਮਾਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਗਾਹਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਆਮੁਣੇ-ਸਾਮੁਣੇ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰਦੇ ਹਨ— ਦਿਨ 7 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਿਸ ਲੈਣ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੇਕਰ ਦਿਨ 5 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਉਹਨਾਂ ਦਾ PCR ਟੈਸਟ ਨੈਗੇਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਟਾਫ਼ 'ਚ ਗੰਭੀਰ ਕਮੀ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ, ਇਹੀ ਕਰਮਚਾਰੀ 7ਵੇਂ ਦਿਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਿਸ ਪਰਤ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ 7ਵੇਂ ਦਿਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰ PCR ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਨੈਗੇਟਿਵ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਤੀਜੇ ਦਿਨ ਨੈਗੇਟਿਵ PCR ਟੈਸਟ ਅਤੇ 5ਵੇਂ ਦਿਨ ਨੈਗੇਟਿਵ PCR ਟੈਸਟ)।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਲਈ ਇੱਥੇ Alameda County ਦੀ COVID-19 ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ <https://covid-19.acgov.org/isolation-quarantine#quarantinel>

ਕਿਸੇ K-12 ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਜਿਸ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਹਾਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ, ਉਸ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਕੁਆਰਨਟੀਨ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਕਿਸੇ ਸਕੂਲੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਿਸਦਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਹਾਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ, ਉਸ ਨੂੰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਸਕੂਲ/ਜਿਲ੍ਹੇ ਤੋਂ ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਆਫ਼ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਵੱਲੋਂ ਸੈਂਟ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ (2021-2022 ਸਕੂਲੀ ਸਾਲ) ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵਿੱਚ, K-12 ਸਕੂਲਾਂ ਲਈ ਕੁਆਰਨਟੀਨ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

- ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ: <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/Schools-FAQ.aspx>
- ਵਿਆਪਕ ਨਿਰਦੇਸ਼:- (<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/K-12-Guidance-2021-22-School-Year.aspx>).
- ਅਤਿਰਿਕਤ ਸਰੋਤ: <https://www.acoe.org/schoolguidance>

ਕੀ ਵੈਕਸੀਨੇਟ ਕੀਤੇ ਗਏ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੁਆਰਨਟੀਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?



- ਸੰਦੇਹਪੂਰਨ ਜਾਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ COVID-19 ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਵੈਕਸੀਨੇਟ ਕੀਤੇ ਗਏ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੁਆਰਨਟੀਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਉਹ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ:
- ਤੁਹਾਡੀ ਅੰਤਿਮ ਵੈਕਸਿਨ ਖੁਰਾਕ ਲਿੱਤੋ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 2 ਹਫ਼ਤੇ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੋਇਆ ਹੈ—ਅੰਤਿਮ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ 2-ਖੁਰਾਕ ਵਾਲੀ ਸ਼੍ਰਿੰਖਲਾ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ Pfizer ਜਾਂ Moderna) ਵਿੱਚ ਦੂਸਰੀ ਖੁਰਾਕ), ਇੱਕ-ਖੁਰਾਕ ਵਾਲੀ ਵੈਕਸਿਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ।

ਅਤੇ

- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅੰਤਿਮ ਕਰੀਬੀ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ COVID-19 ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੋਏ ਹਨ
- ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਲਈ, ਜੇਕਰ ਐਲੇਕਸ ਨੇ 1 ਜਨਵਰੀ ਨੂੰ Moderna ਵੈਕਸਿਨ ਦੀ ਆਪਣੀ ਦੂਸਰੀ ਖੁਰਾਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲਈ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ 31 ਮਾਰਚ ਤੋਂ ਕਰੀਬੀ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਜੋ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ COVID-19 ਦੇ ਲਈ ਪੌਜ਼ੀਟਿਵ ਟੈਸਟ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਐਲੇਕਸ ਨੂੰ ਕੁਆਰਨਟੀਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਰ, ਉਸ ਨੂੰ 14 ਅਪ੍ਰੈਲ ਤੱਕ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਲਈ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਉਹ ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਵੀ, ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਹੋ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ COVID-19 ਕੇਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ 3-5 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕਰਾਂਗੇ ਕਿ ਸੰਪਰਕ ਵੀ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਏ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਨੈਗੇਟਿਵ ਟੈਸਟ ਆਉਣ ਦਾ ਇਹ ਭਾਵ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 14-ਦਿਨ ਦੀ ਮਿਆਦ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਪੌਜ਼ੀਟਿਵ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਆਰਨਟੀਨ ਵਿੱਚ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਦੱਸੀਆਂ ਗਈਆਂ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਸਬੰਧੀ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਜਾਣਗੇ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

- COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਕੰਪਨੀ, ਖਾਂਸੀ, ਸਾਹ ਦੀ ਕਮੀ ਜਾਂ ਸੈਹ ਲੈਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ, ਥਕਾਵਟ, ਮਾਂਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਸੁਆਦ ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਦਾ ਨਵਾਂ ਨੁਕਸਾਨ, ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼, ਸੰਕੁਲਨ ਜਾਂ ਨੱਕ ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਣੀ ਵਹਿਣਾ, ਮਤਲੀ ਜਾਂ ਉਲਟੀ ਆਉਣਾ, ਜਾਂ ਦਸਤ ਰੋਗ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਜਾਣ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਯਕੀਨੀ ਕਰੋ।



ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਕੁਆਰਨਟੀਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਤੀਬੰਧ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

- ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ। ਕੰਮ 'ਤੇ, ਸਕੂਲ, ਜਾਂ ਸਾਰਵਜਨਿਕ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਨਾ ਜਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਹੋਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਵਿੱਚ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢਕਣ ਵਾਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਪਹਿਣੋ। ਜਿੰਨਾ ਵੱਧ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਇੱਕ ਹੀ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੋਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ। ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜੋ ਗੰਭੀਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਵੱਧ ਜੋਖਿਮ 'ਤੇ ਹਨ।
- ਜੇਕਰ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ ਤਾਂ, ਇੱਕ ਵੱਖ ਬਾਥਰੂਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਹੋਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਲਈ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਪਰੋਸੋ।
- ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਆਉਣ ਦਿਓ।
- ਸਾਰਵਜਨਿਕ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ, ਸਾਂਝੇ ਵਾਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਓ ਜਾਂ ਟੈਕਸੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕੋ:

- ਖੰਘ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਆਉਣ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਢਕੋ। ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਦੀ ਬਜਾਏ -- ਆਪਣੀ ਬਾਜੂ ਜਾਂ ਟਿਸ਼ੂ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਢਕੋ -- ਫਿਰ ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕੂੜੇ ਦੇ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟੋ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ।
- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਅਤੇ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਦੇ ਲਈ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ - ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੰਘਣ, ਛਿੱਕਣ, ਆਪਣਾ ਨੱਕ ਸਾਫ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ। ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 62% ਅਲਕੋਹਲ ਦੇ ਨਾਲ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਬਜਾਏ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਹੱਥ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੰਦੇ ਨਹੀਂ ਹਨ।
- ਘਰੇਲੂ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਹੋਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਰਤਨ, ਕਪ, ਪਕਾਉਣ ਵਾਲੇ ਬਰਤਨ, ਤੌਲੀਏ, ਬਿਸਤਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਹਨਾਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ। ਕਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਆਮ ਵਾਸ਼ਿੰਗ ਮਸ਼ੀਨ ਵਿੱਚ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਦੇ ਨਾਲ ਧੋਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ; ਬਲੀਚ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਾਰੀਆਂ “ਵੱਧ ਛੂਹੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ” ਨੂੰ ਸਾਫ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰੋ। ਵੱਧ ਛੂਹੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਵਿੱਚ ਕਾਊਂਟਰ, ਟੇਬਲ ਦੀ ਉੱਪਰਲੀ ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ, ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਨੌਬ, ਫਿਕਸਚਰ, ਟੌਇਲੇਟ, ਫੋਨ, ਟੀਵੀ ਰਿਮੋਟ, ਚਾਬੀਆਂ, ਕੀਬੋਰਡ, ਟੇਬਲ ਅਤੇ ਬੈਂਡ ਦੇ ਕੋਲ ਰੱਖੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਟੇਬਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਨਾਲ ਹੀ, ਅਜਿਹੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਤ੍ਹਾ ਨੂੰ ਸਾਫ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰੋ ਜਿਸ 'ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਤਪਾਦ ਲੇਬਲ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਘਰੇਲੂ ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਸਪ੍ਰੇ ਜਾਂ ਵਾਈਪਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ:

- ਅਰਾਮ ਕਰੋ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰੋ, ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਐਸਿਟਾਮੀਨੋਫੈਨ (Tylenol®) ਲਓ।
 - ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ 2 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਘੱਟ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਓਵਰ-ਦਿ-ਕਾਊਂਟਰ ਦਵਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।
 - ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਦਵਾਈਆਂ COVID-19 ਦਾ “ਇਲਾਜ” ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਤਾਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਵੱਧ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਜਾਣ, ਤਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਦੇਖਭਾਲ ਲਓ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗੰਭੀਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਵੱਧ ਜੋਖਿਮ 'ਤੇ ਹੋ।



○ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਮੈਡੀਕਲ ਦੇਖਭਾਲ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆ, ਲਗਾਤਾਰ ਦਰਦ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਬਾਅ, ਨਵਾਂ ਖਲਲ, ਜਗਾਉਣ ਜਾਂ ਜਗੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਅਯੋਗਤਾ, ਨੀਲੇ ਰੰਗ ਦੇ ਬੁਲ੍ਹੇ ਜਾਂ ਚਿਹਰਾ। ਇਸ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਸੰਭਵ ਲੱਛਣ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਗੰਭੀਰ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਮੁਕਤ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਮੈਡੀਕਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।



- ਸੰਭਵ ਹੋਣ 'ਤੇ, ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਦਫਤਰ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਦੇ ਲਈ ਆਈਸੋਲੇਟ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਉਣ ਦੇ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕੋ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕੋ।
 - ਕਿਸੇ ਵੀ ਵੇਟਿੰਗ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸੰਭਵ ਹੋਣ 'ਤੇ ਹਰ ਸਮੇਂ ਫੇਸ ਮਾਸਕ ਪਹਿਣੋ।
 - ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ 911 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੈਣ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਕਰਮੀਆਂ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਦੇ ਕਰਕੇ ਆਈਸੋਲੇਟ ਜਾਂ ਕੁਆਰਨਟੀਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।
 - ਸਾਰਵਜਨਿਕ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।

ਕੀ ਸਾਰਵਜਨਿਕ ਸਿਹਤ ਮੇਰੇ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੇਗਾ?

ਸਾਰਵਜਨਿਕ ਸਿਹਤ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੂਚਿਤ ਜਾਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ ਜਦ ਤੱਕ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਹੋਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਇਸ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਾਰਵਜਨਿਕ ਸਿਹਤ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ।

ਮਹਾਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਲਈ CDC ਦੇ ਸੁਝਾਅ:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>

ਇਹਨਾਂ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਸੰਸਕਰਣ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਆਰਡਰ ਇੱਥੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ:

<https://covid-19.acgov.org/isolation-quarantine>

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਵਾਧੂ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ www.acphd.org 'ਤੇ ਜਾਓ, 510-268-2101 'ਤੇ ਸਾਡੀ ਆਮ COVID-19 ਲਾਈਨ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸਾਨੂੰ ncov@acgov.org 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ



ਪ੍ਰਾਪਤਕਰਤਾ: Alameda County ਦੇ ਸਾਰੇ ਕਰਮਚਾਰੀ

ਵੱਲੋਂ: ਨਿਕੋਲਸ ਜੇ. ਮੌਸ, MD, MPH, ਸਿਹਤ ਦਫਤਰ

ਵਿਸ਼ਾ: ਪੀੜਤਾਂ ਅਤੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕਾਂ ਲਈ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਿਸ ਜਾਣ ਦੇ ਲਈ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼

Alameda County ਸਰਕਾਰੀ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ (ACPHD) Alameda County ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਲਈ ਰਾਜ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਅਨੁਪਾਲਨ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢਕਣ ਵਾਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਕਰਨਾ ਕਿ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ 6 ਫੁੱਟ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਲਗਾਤਾਰ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਬਿਮਾਰ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

COVID-19 ਸਾਡੇ ਸਮੁਦਾਏ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਫੈਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਰਮਚਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ ਆਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, COVID-19 ਨਾਲ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 10 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਆਈਸੋਲੇਟ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਗਿਆਰ੍ਹਵੇਂ ਦਿਨ ਨੂੰ, ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਨਾ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬਾਕੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋਇਆ, ਤਾਂ ਉਹ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਿਸ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। **ACPHD ਕਠੋਰਤਾ ਨਾਲ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ COVID-19 ਨਾਲ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ (ਜਾਂ ਪਹਿਲੇ ਟੈਸਟ ਤੋਂ, ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਸੀ) ਦੇ 10 ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਿਸ ਆਉਣ ਦੇ ਲਈ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇਣ।**

ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਹੋ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁਆਰਨਟੀਨ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਪਰ 14 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਲੱਛਣਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। COVID-19 ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਹਾਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੁਆਰਨਟੀਨ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਕੁਆਰਨਟੀਨ ਦੀ ਮਿਆਦ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਦੋ ਵਿਕਲਪ ਹਨ।

ਵਿਕਲਪ 1: ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ COVID ਟੈਸਟ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ 10 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਵਿਕਲਪ 2: ਤੁਹਾਨੂੰ 7 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ COVID ਟੈਸਟ ਨੈਗੇਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ 8ਵੇਂ ਦਿਨ ਬਾਹਰ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਟੈਸਟ 5ਵੇਂ ਦਿਨ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੋਇਆ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ) ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ COVID ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਆਈਸੋਲੇਟ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

COVID-19 ਨਾਲ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਕਰੀਬੀ ਸੰਪਰਕ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਦੀ ਅੰਤਿਮ ਮਿਤੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 10 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਲਈ ਕੁਆਰਨਟੀਨ ਵਿੱਚ ਘਰ 'ਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਗਿਆਰ੍ਹਵੇਂ ਦਿਨ, ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਕਦੇ ਵੀ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਕੁਆਰਨਟੀਨ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਿਸ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ 14-ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਕੁਆਰਨਟੀਨ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ; ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਲੋਕ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜੋ COVID-19 ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਵੱਧ ਜੋਖਿਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਕਰੀਬੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਲਈ, ਕਿਸਮ II ਸੂਗਰ ਰੋਗ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ ਜਾਂ ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹਨ), ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਉਹ ਲੋਗ ਜੋ ਇੱਕ ਹੀ ਇਮਾਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਲਈ ਜੇਲ੍ਹ, , ਅਤੇ ਨਰਸਿੰਗ ਹੋਮ)। ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਕੁਆਰਨਟੀਨ ਪੂਰਾ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਲਈ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਿਸ ਜਾਣ ਦੇ ਲਈ ਨੈਗੇਟਿਵ ਟੈਸਟ ਦੀ ਲੋੜ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਇਹ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ਾਂ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਬੂਤ ਅਤੇ ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਸਾਰਵਜਨਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ (CDPH) ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਨਿਯੰਤਰਨ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ (CDC) ਦੇ ਸੰਘੀ ਕੇਂਦਰਾਂ ਦੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਸਾਰਵਜਨਿਕ ਸਿਹਤ ਮਾਪਦੰਡ ਹਨ। ਜੇ ਲੋਕ ਪੂਰਵ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਪੌਜ਼ਿਟਿਵ ਪਾਏ ਗਏ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਲਈ ਦੁਬਾਰਾ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ – ਇਸਦਾ ਘੱਟ ਕਲੀਨਿਕਲ ਮੁੱਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ; ਅਤੇ ਸਬੂਤ ਸਪਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ 10 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ।

ਨੈਗੇਟਿਵ ਸਪਸ਼ਟਤਾ ਟੈਸਟ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਦਾ ਅਸਰਦਾਰ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹਨ ਕਿ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਫੈਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਕਿਉਂਕਿ



Alameda County Health Care Services Agency
Public Health Department
www.acphd.org

Colleen Chawla, Director
Kimi Watkins-Tartt, Director
Nicholas Moss, MD, Health Officer

Public Health Department: Main Line (510) 267-8000

COVID-19 Information: (510) 268-2101

ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਲੋਂ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਹੋਣਾ ਬੰਦ ਹੋਣ ਦੇ ਕਈ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਟੈਸਟ ਮ੍ਰਿਤ ਵਾਇਰਸ ਕੋਸ਼ਾਣੂਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਪਸ਼ਟਤਾ ਟੈਸਟਿੰਗ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਸੰਰਚਨਾ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। **ACPHD** ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਿਸ ਭੇਜਣ ਦੇ ਲਈ ਸਪਸ਼ਟਤਾ ਪੱਤਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੀ ਤਰਫ ਤੋਂ ਨੋਟਸ ਦੀ ਵੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਸਮੁਦਾਇਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਦੇ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਨਿਭਾਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਦੇ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ।



Alameda County Health Care Services Agency
Public Health Department
www.acphd.org

Colleen Chawla, Director
Kimi Watkins-Tartt, Director
Nicholas Moss, MD, Health Officer

Public Health Department: Main Line (510) 267-8000

COVID-19 Information: (510) 268-2101

ਵਾਧੂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਲਈ ਸਰੋਤ:

- CDPH - <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/Updated-COVID-19-Testing-Guidance.aspx>
- CDC: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/disposition-in-home-patients.htm>

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਲਈ ਲਿੰਕ

- ਸਿਹਤ ਦਫਤਰ ਆਦੇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਕੁਆਰਨਟੀਨ ਦੇ ਸਮੇਤ Alameda County ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕਾਂ ਦੇ ਕੁਆਰਨਟੀਨ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਸਭ ਕੁਝ <https://covid-19.acgov.org/isolation-quarantine.page>
- ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਇਨਫੋਗ੍ਰਾਫਿਕ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ <https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/isolation-quarantine/when-can-i-leave-isolation-2021.02.08-eng.pdf>
- SARS-CoV-2 ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਮੀਆਂ ਦੇ ਲਈ ਕੁਆਰਨਟੀਨ 'ਤੇ CDPH ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CHCQ/LCP/Pages/AFL-21-08.aspx>
- ਕੁਆਰਨਟੀਨ ਅਤੇ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਅੰਤਰ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ CDC ਗ੍ਰਾਫਿਕ <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/COVID-19-Quarantine-vs-Isolation.pdf>
- Alameda County ਵਿੱਚ ਕਰਮੀਆਂ ਦੇ ਲਈ ਸਰੋਤ <https://covid-19.acgov.org/recovery.page>

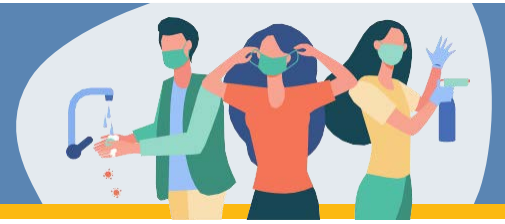


ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ

<p>ਕੇਸ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ COVID-19 ਹੋਣ ਦੀ ਲੈਬ ਦੁਆਰਾ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋ ਗਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ • ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੋਸ (10) ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਲਈ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਦੇ ਅੰਤਿਮ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ Tylenol ਜਾਂ ਬੁਖਾਰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਲਿੱਤੇ ਬਿਨਾਂ ਬੁਖਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਸੁਧਾਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਇਹ ਸਾਰੇ ਮਾਪਦੰਡ ਪੂਰੇ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਸਾਰੇ ਮਾਪਦੰਡ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਾਪਦੰਡ ਪੂਰਾ ਹੋਣ ਤੱਕ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਮ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।
<p>ਸੰਪਰਕ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ਕਿਸੇ ਕੇਸ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਦੱਸ, ਕੇਸ ਦੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸ ਨੇ ਕੇਸ ਦੀ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਮਿਆਦ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕੇਸ ਤੋਂ 6 ਫੁੱਟ ਦੀ ਦੂਰੀ ਦੇ ਅੰਦਰ \geq ਮਿੰਟ ਬਿਤਾਏ ਹੋਣ (ਮਾਸਕ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ)। • ਇੱਕ ਸੁਪਰਕ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਮਿਆਦ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਕੇਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਹੋਵੇ। CDC ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਨੂੰ ਮਾਸਕ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ 15 ਮਿੰਟਾਂ ਜਾਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਦੇ ਲਈ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ 6 ਫੁੱਟ ਦੀ ਦੂਰੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸੰਗਠਿਤ ਸੰਪਰਕ ਜੋ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 15 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਿੰਟਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਨੂੰ ਕਰੀਬੀ ਸੰਪਰਕ ਮੰਨਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
<p>ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਮਿਆਦ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ਉਹ ਸਮਾਂ ਮਿਆਦ ਜਿਸਦੇ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਕੇਸ ਹੋਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ – ਜਦੋਂ ਉਹ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਹੋਣ। • ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਮਿਆਦ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ। ਪਹਿਲੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ 48-ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ (ਕੇਵਲ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਉਣ ਵਾਲਾ ਕੇਸ), ਜਾਂ ਨਮੂਨਾ ਸੰਗ੍ਰਹਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਮਿਤੀ ਤੋਂ 48 ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ (ਕੇਵਲ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਵਾਲੇ ਕੇਸ)। • ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਮਿਆਦ ਦੀ ਸਮਾਪਤੀ। ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 10 ਦਿਨ, ਪਿਛਲੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਡਰ ਬੁਖਾਰ ਨਾ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੱਛਣਾਂ 'ਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ।
<p>ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਹੋਣ ਦੀ ਮਿਆਦ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ਕਿਸੇ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਹੋਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵੱਲੋਂ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ (ਜਾਂ ਸੰਭਾਵਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ) ਤੱਕ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦਾ ਸਮਾਂ • ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਹੋਣ ਦੀ ਮਿਆਦ ਦੀ ਲੰਬਾਈ: ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 2-14 ਦਿਨ (ਸੰਪਰਕ ਨਿਰੰਤਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ)

ਐਲਮੇਡਾ ਕਾਊਂਟੀ ਦੇ ਸੰਸਾਧਨ

ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਲਿਏ ਸੰਸਾਧਨ



ਵਿੱਤ ਸਾਧਨ

ਸੰਗਠਨ	ਜਾਣਕਾਰੀ:	ਸੰਪਰਕ
ਬੇ ਏਰੀਆ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੇਵਾਵਾਂ (BACS)	ਰੈਂਟਲ ਰਿਲੀਫ ਫੰਡ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ (ਓਕਲੈਂਡ, ਹੇਵਾਰਡ, ਅਤੇ ਅਮੇਰੀਵਿਲ ਦੇ ਨਿਵਾਸੀ)	510 613-0330
ਸਪਾਰਕ ਪੇਇੰਟ (ਸਟੇ ਹਾਊਸਡ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ)	ਰੈਂਟਲ ਸਬਸਿਡੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (ਹੇਵਾਰਡ, ਯੂਨੀਅਨ ਸਿਟੀ, ਨੇਵਾਰਕ, ਫ੍ਰੇਮੰਟ ਦੇ ਨਿਵਾਸੀ)	510-574-2003
ਕੈਥੋਲਿਕ ਚੈਰੀਟਿਜ਼ ਈਸਟ ਬੇ	ਓਕਲੈਂਡ ਦੇ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਦੇ ਲਈ ਕਿਰਾਇਆ ਸਹਾਇਤਾ	510-768-3100; 510-860-4985 www.cceb.org
ਵਨ ਫੇਅਰ ਵੇਗ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਫੰਡ	ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਰਮੀਆਂ ਦੇ ਲਈ ਨਕਦੀ ਤੋਹਫੇ	https://ofwemergencyfund.org/help
ਏਕਤਾ ਕਾਰੀਅਰ	EDD ਅਤੇ CalFresh ਸਹਾਇਤਾ, ਯੂਥਿਊਟੀਲਿਟੀ ਅਤੇ ਅਵਾਸ ਸਹਾਇਤਾ, ਅਤੇ ਨੌਕਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਸੇਵਾਵਾਂ। (ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ, ਸਪੇਨੀ ਅਤੇ ਮੈਮ ਭਾਸ਼ਾ)	(510) 535-6101 ਈਮੇਲ: admin@unitycouncil.org ; www.unitycouncil.org/career-center
ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਦਾ ਸੀਜ਼ਨ	ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਲਈ ਕਿਰਾਇਆ ਅਤੇ ਡਿਪੋਜ਼ਿਟ ਸਹਾਇਤਾ	510-272-3700; https://seasonofsharing.org/
HELP (ਹੈਲਪ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲੋਜਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ)	ਸਿੰਗਲ ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਲਈ ਕਿਰਾਇਆ ਅਤੇ ਡਿਪੋਜ਼ਿਟ ਸਹਾਇਤਾ	(510) 259 2200; ਈਮੇਲ: HoEmLodgP@acgov.org
ਐਲਮੇਡਾ ਕਾਊਂਟੀ ਸਮਾਜਕ ਸੇਵਾਵਾਂ SSA	ਆਮ ਸਹਾਇਤਾ (GA) ਅਤੇ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ ਨਕਦੀ ਸਹਾਇਕਾ (RCA)	510-263-2420 https://www.alamedasocialservices.org/public/ਸੇਵਾਵਾਂ/ਵਿੱਤ ਸਹਾਇਤਾ/ਨਕਦੀ ਸਹਾਇਤਾ/ਇਮੀਗ੍ਰੇਂਟ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਲਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ.cfm
ਸੈਂਟਰੇ ਲੀਗਲ ਡੇ ਲਾ ਰਾਜ਼ਾ	Covid-19 ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਐਲਮੇਡਾ ਕਾਊਂਟੀ ਦੇ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਦੇ ਲਈ ਅਪਾਤਕਾਲੀਨ ਕਿਰਾਇਆ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੰਸਾਧਨ।	https://www.centrolegal.org/ 510-437-1554
ਸਟ੍ਰੀਟ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਸਿਹਤ ਪਰਿਯੋਜਨਾ	AC/ਓਕਲੈਂਡ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰੈਂਟਲ ਸਹਾਇਤਾ ਬੇਨਤੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ (ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ, ਸਪੇਨੀ ਅਤੇ ਮੈਮ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ)	(510) 306-4835; http://streetlevelhealthproject.org/
ਸਮਾਜਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ CA ਵਿਭਾਗ (CDSS)	ਇਮੀਗ੍ਰੇਂਟ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਲਈ ਨਕਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (CPA)	916-651-8848; https://www.cdss.ca.gov/benefits-services
ਅਵਾਸ ਸੰਸਾਧਨ	ਕਿਰਾਇਆ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ	211 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ: http://211alamedacounty.org/
ਫ੍ਰੇਮੰਟ FRC ਵਿੱਤ ਨੈਵੀਗੇਸ਼ਨ ਸੇਵਾਵਾਂ	ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਵਿੱਤ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਦੇਣ ਦੇ ਲਈ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦਾ ਹੈ	510-574-2000; https://finnav.org/alameda
PG&E	ਵਨ ਟਾਈਮ ਬਿਲ ਸਹਾਇਤਾ, ਭੁਗਤਾਨ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਅਤੇ ਐਕਸਟੈਂਸ਼ਨ (ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ)	1-800-933-9677 PG&E ਛੋਟ (ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ)
EBMUD ਗਾਹਕ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ	ਪਾਣੀ ਦੇ ਬਿਲ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ	1-866-403-2683; ਸੇਵਾਵਾਂ/ਵਿੱਤ-ਸਹਾਇਤਾ/ਗਾਹਕ-ਸਹਾਇਤਾ-ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ/https://www.ebmud.com/customers/billing-
ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰ	ਊਰਜਾ ਬਿੱਲ ਸਹਾਇਤਾ (LIHEAP ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ)	510-881-0300 ex. 216 & 510-881-0300 ex.226 https://www.spectrumcs.org/

ਐਲਮੰਡਾ ਕਾਊਂਟੀ ਦੇ ਸੰਸਾਧਨ

ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਲਿਏ ਸੰਸਾਧਨ



ਭੋਜਨ ਸੰਸਾਧਨ

ਸੰਗਠਨ	ਸੰਪਰਕ
ਐਲਮੰਡਾ ਕਾਊਂਟੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਫੂਡ ਬੈਂਕ	ਭੋਜਨ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਅਤੇ CalFresh ਆਵੇਦਨ: 510-635-3663 (ਸੋਮਵਾਰ –ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ 9am – 4pm) ਫੂਡ ਲੋਕੇਟਰ: www.foodnow.net ਅਤੇ www.comidaahora.net
ਭੋਜਨ ਵਿਤਰਨ ਸੇਵਾਵਾਂ	ਵਿੱਤ/ਭੋਜਨ-ਪਹੁੰਚ-ਸੰਸਾਧਨ-ਸੂਚੀ-2020.09.30.pdf https://www.covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/food-housing-
CalFresh ਭੋਜਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ	CalFresh ਆਵੇਦਨ ਹੈਲਪਲਾਈਨ: 1-510-272-3663 ਜਾਂ www.getcalfresh.org ਪੂਰਕ ਪੇਸ਼ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (SNAP); https://www.mybenefitscalwin.org/ ; 1-800-422-9495

ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਸੰਸਾਧਨ

ਸੰਗਠਨ/ਜਾਣਕਾਰੀ	ਸੰਪਰਕ
ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ ਨਾਮਾਂਕਨ ਸਹਾਇਤਾ (Medi-CAL ਅਤੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ)	1-800-422-9495 http://alamedasocialservices.org/public/index.cfm ; https://www.mybenefitscalwin.org/ ;
ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਕਲੀਨਿਕ ਲੱਭੋ	https://www.alamedahealthconsortium.org/health-center/510-297-0230 ; http://www.alamedahealthsystem.org/locations/

ਭਾਵਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ/ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ:

ਸੰਗਠਨ	ਸੰਪਰਕ
ਐਲਮੰਡਾ ਕਾਊਂਟੀ ਵਿਹਾਰਾਤਮਕ ਸਿਹਤ ACCESS	8:30-5:00 ਸੋਮ-ਸ਼ੁੱਕਰ 1-800-491-9099
ਐਲਮੰਡਾ ਕਾਊਂਟੀ ਦੀਆਂ ਸੰਕਟ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ (24 ਘੰਟੇ)	1-800-273-8255 https://covid-19.acgov.org/coping.page
ਪਰਿਵਾਰ ਪਾਥ ਹੈਲਪਲਾਈਨ (24 ਘੰਟੇ)	1-800-829-3777



**ALAMEDA COUNTY HEALTH CARE SERVICES AGENCY
PUBLIC HEALTH DEPARTMENT**

Colleen Chawla – Agency Director
Kimi Watkins-Tartt – Director
Nicholas Moss, MD – Health Officer

Contact
Public Health Department:
(510) 267-8000 Main Line
COVID-19 Information:
(510) 268-2101
[Email: ncov@acgov.org](mailto:ncov@acgov.org)
www.acphd.org