



ਮੈਂ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਕਦੋਂ ਛੱਡ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਸੁਝਾਅ

ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟ ਪੋਜ਼ਿਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ (ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ)

ਪ੍ਰਸਤਾਵਤ ਕਾਰਵਾਈ

ਜੇ COVID ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਪੋਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਈਸੋਲੇਟ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਟੀਕਾਕਰਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਲੱਛਣ ਨਾ ਵੀ ਹੋਣ।

- ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 5 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ।
- ਜੇ ਲੱਛਣ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਡਾਇਗਨੋਸਟਿਕ ਟੈਸਟ (ਤਰਜੀਹੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਐਂਟੀਜਨ) ਨੈਗੇਟਿਵ ਹੈ ਤਾਂ ਦਿਨ 5 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਖਤਮ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਜੇ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ ਜਾਂ ਟੈਸਟ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਇਹ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਪੂਰੇ 10 ਦਿਨਾਂ ਤਕ ਆਈਸੋਲੇਟ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।
- ਜੇ ਬੁਖਾਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਉਦੋਂ ਤਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤਕ ਬੁਖਾਰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ (ਟਾਇਲੇਨੋਲ/ਆਈਬਿਊਪ੍ਰੋਫੇਨ ਵਰਗੀਆਂ ਬੁਖਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਰਤੇ ਬਗੈਰ)।
- ਜੇ ਦੂਜੇ ਲੱਛਣ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣ ਤਕ ਜਾਂ ਦਿਨ 10 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤਕ ਆਈਸੋਲੇਟ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।
- ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਪੂਰੇ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ ਪਾ ਕੇ ਰੱਖੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਇਨਡੋਰ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ (ਵਾਯੂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਸਬੰਧੀ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੇਖੋ)।

ਨੋਟ:

ਉਪਰੋਕਤ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ CDC ਅਤੇ CDPH (California Department of Public Health) ਦੁਆਰਾ ਸਭ ਤੋਂ ਤਾਜ਼ਾ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪ ਵਜੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਫੈਲਣ ਦਾ ਖਤਰਾ 5 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਆਈਸੋਲੇਟ ਹੋ ਕੇ ਰਹਿਣਾ ਅਜੇ ਵੀ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿਕਲਪ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਸਬੰਧੀ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ:

ਤੁਹਾਡੀ ਲਾਗ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੂਰੇ 10 ਦਿਨਾਂ ਤਕ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਕਾਰਗਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਹ ਲਿੰਕ ਦੇਖੋ:

<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/Get-the-Most-out-of-Masking.aspx>



**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

www.acphd.org

Updated: 1/14/2022



ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸ਼ਾਇਦ COVID-19 ਫੈਲਾਉਣ ਵਾਲੇ SARS-CoV-2 ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਕੁਆਰੰਟੀਨ	<ul style="list-style-type: none"> • ਟੀਕਾਕਰਣ ਰਹਿਤ; ਜਾਂ • ਟੀਕਾਕ੍ਰਿਤ ਅਤੇ ਬੁਸਟਰ-ਯੋਗ** ਪਰ ਅਜੇ ਤਕ ਆਪਣੀ ਬੁਸਟਰ ਖੁਰਾਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਹੈ 	<ul style="list-style-type: none"> • ਕੋਵਿਡ-19 ਪੀੜਤ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਖਰੀ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 5 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ। • ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦਿਨ 5 ਨੂੰ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਟੈਸਟ ਨੈਗੇਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਦਿਨ 5 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਖਤਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। <ul style="list-style-type: none"> ➢ ਜੇ ਟੈਸਟ ਪੋਜ਼ਿਟਿਵ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਸਬੰਧੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ। • ਜੇ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ ਜਾਂ ਟੈਸਟ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਇਹ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਪੂਰੇ 10 ਦਿਨਾਂ ਤਕ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। • ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਪੂਰੇ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਮਾਸਕ ਪਾ ਕੇ ਰੱਖੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਇਨਡੋਰ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ। • ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ਅਤੇ ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਟੈਸਟ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਟੈਸਟ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਪੋਜ਼ਿਟਿਵ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਸਬੰਧੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ।
ਕੋਈ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਨਹੀਂ	<ul style="list-style-type: none"> • ਬੁਸਟਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਚੁੱਕੇ; ਜਾਂ • ਟੀਕਾਕ੍ਰਿਤ, ਪਰ ਅਜੇ ਤਕ ਬੁਸਟਰ-ਯੋਗ ਨਹੀਂ 	<ul style="list-style-type: none"> • ਦਿਨ 5 ਨੂੰ ਟੈਸਟ ਕਰੋ। <ul style="list-style-type: none"> ➢ ਜੇ ਟੈਸਟ ਪੋਜ਼ਿਟਿਵ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਸਬੰਧੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ। • ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਪੂਰੇ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ ਪਾ ਕੇ ਰੱਖੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਇਨਡੋਰ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ (ਵਾਧੂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਸਬੰਧੀ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੇਖੋ)। • ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ਅਤੇ ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਟੈਸਟ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਟੈਸਟ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਪੋਜ਼ਿਟਿਵ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਸਬੰਧੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ।

****ਕਾਰਜ ਸਥਾਨ ਦਾ ਮਾਹੌਲ** (ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਅਮਲੇ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ): ਜੇ ਲੋਕ ਟੀਕਾਕ੍ਰਿਤ ਅਤੇ ਬੁਸਟਰ-ਯੋਗ ਹਨ, ਪਰ ਅਜੇ ਤੱਕ ਬੁਸਟਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ:

- COVID-19 ਪੀੜਤ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 3-5 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇੱਕ ਨੈਗੇਟਿਵ ਡਾਇਗਨੋਸਟਿਕ ਟੈਸਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਬੁਸਟਰ-ਯੋਗ ਦੀਆਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਲਈ ਇਹ ਲਿੰਕ ਵੇਖੋ: www.bit.ly/Vx-Eligible

ਨੋਟ:

ਉਪਰੋਕਤ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ CDC ਅਤੇ CDPH (California Department of Public Health) ਦੁਆਰਾ ਸਭ ਤੋਂ ਤਾਜ਼ਾ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪ ਵਜੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਫੈਲਣ ਦਾ ਖਤਰਾ 5 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਹੋ ਕੇ ਰਹਿਣਾ ਅਜੇ ਵੀ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿਕਲਪ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਸਬੰਧੀ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ:

ਤੁਹਾਡੀ ਲਾਗ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੂਰੇ 10 ਦਿਨਾਂ ਤਕ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਕਾਰਗਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਹ ਲਿੰਕ ਦੇਖੋ:

<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/Get-the-Most-out-of-Masking.aspx>



**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

www.acphd.org

एलमंडा काउंटी के संसाधन

सहायता के लिए संसाधन



विंड सापन

संगठन	जाਣकारी:	संपर्क
CA Covid-19 किराए के राहत	आमदनी-योग्य ऋण नुं पिढले बकाए अडे भविष्य के भुगतान, देवां लडी किराए अडे उपायगरी सहूलतां दा भुगतान करन विंच सहाइता लडी फंडिंग।	1-833-430-2122 https://housing.ca.gov/covid_rr/program_overview.html#renter
ऐलमंडा काउंटी ऐमरजेंसी किराए साहाइता प्रोग्राम	आमदनी-योग्य ऋण नुं पिढले बकाए अडे भविष्य के भुगतान, देवां लडी 15 महीनां तक के किराए अडे उपायगरी सहूलतां दा भुगतान करन विंच सहाइता।	https://www.ac-housingsecure.org/
कैथोलिक चैरिटीज ईसट बे	इकलैड के निवासीं अडे लडी किराए साहाइता	510-768-3100; 510-860-4985 www.cceb.org
वन फेअर वेग ऐमरजेंसी फंड	खंटे के अघार 'डे कौम करन वाले करमीं अडे लडी नकदी उंडे	https://ofwemergencyfund.org/help
देकडा काउंसल	EDD अडे CalFresh सहाइता, जिउटीलिटी अडे अवास सहाइता, अडे नौकरी के नाल संघर्ष सेवावां। (अंग्रेजी, स्पेनी अडे मैम भासा)	(510) 535-6101 ईमेल: admin@unitycouncil.org ; www.unitycouncil.org/career-center
सांझा करन दा सीजन	परिवारां के लडी किराए साहाइता अडे डिपेंडेंट सहाइता	510-272-3700; https://seasonofsharing.org/
HELP (हैल्प अडे ऐमरजेंसी लॉजिंग प्रोग्राम)	ऐलमंडा काउंटी के निवासीं नुं बेयर हेठ उंडे रेकट अडे सबाडी रिहाइस विंच तबलील करन लडी ईक-मुसुत ऐमरजेंसी सहाइता प्रदान करदा है।	510-259 2200 ईमेल: HoEmLodgP@acgov.org अरजी देठ लडी, इक आनलाइन ऐपलीकेशन भरे
ऐलमंडा काउंटी सामाजिक सेवावां SSA	आम सहाइता (GA) अडे सरनारथी नकदी सहाइता (RCA), प्रवासीं लडी नकद सहाइता प्रोग्राम (Cash Assistance Program for Immigrants - CAPI) योगता पुरी करन वालां लडी राहत अडे सहाइता प्रदान करदा है।	510-263-2420 https://www.alamedasocialservices.org/public /सेवावां/विंड सहाइता/नकदी सहाइता इमिग्रेंट लेकां के लडी प्रोग्राम.cfm
सैंटरे लीगल डे ला राजा	ऐलमंडा काउंटी के निवासीं अडे लडी अपातकालीन किराए साहाइता अडे हेर सहाइता।	https://www.centrolegal.org/ 510-437-1554
स्ट्रीट के पॉपर दी सिवत परियोजना	CA Covid-19 किराए राहत ऐपलीकेशन अडे सहाइता विंच सहाइता। भासावां: अंग्रेजी, स्पेनी अडे मैम (भाषन)	(510) 306-4835; http://streetlevelhealthproject.org/
अवास सहाइता	ऐलमंडा काउंटी विंच सैलटरां, परिवरतनशील रिहाइसां अडे हेर ऐमरजेंसी रिहाइसां उंडे परुचन घारे जाणकारी	211 नुं फोन करे; http://211alamedacounty.org/
PG&E	वन टाएीम बिल सहाइता, भुगतान प्रुषयन अडे ऐक्सटैसन (सहाइता प्रोग्राम)	1-800-933-9677 PG&E डेट (देखाल प्रोग्राम)
EBMUD ग्राहक सहाइता प्रोग्राम	पाटी के बिल विंच सहाइता	1-866-403-2683
स्पेक्ट्रम कम्युनिटी सैंटर	रुजरा बिल सहाइता (LIHEAP प्रोग्राम)	510-881-0300 ex. 216 अडे 510-881-0300 ex.226 https://www.spectrumcs.org/

ਐਲਮੰਡਾ ਕਾਊਂਟੀ ਦੇ ਸੰਸਾਧਨ

ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਲਿਏ ਸੰਸਾਧਨ



ਭੋਜਨ ਸੰਸਾਧਨ

ਸੰਗਠਨ	ਜਾਣਕਾਰੀ	ਸੰਪਰਕ
ਐਲਮੰਡਾ ਕਾਊਂਟੀ ਫੂਡ ਬੈਂਕ	ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸੇ ਦਿਨ ਹੀ ਕਰਿਆਨੇ ਜਾਂ ਗਰਮ ਖਾਣੇ ਦੇ ਕਿਸੇ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਨਾਲ ਜੋੜੇਗੀ, ਜਿਸ ਦਿਨ ਤੁਸੀਂ ਕਾਲ ਕਰੋਗੇ। Cal Fresh ਅਰਜ਼ੀ ਸਹਾਇਤਾ।	510-635-3663 (ਸੋਮਵਾਰ – ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ – ਸ਼ਾਮ 4 ਵਜੇ) ਫੂਡ ਲੋਕੇਟਰ: www.foodnow.net ਅਤੇ www.comidaahora.net
ਭੋਜਨ ਵਿਤਰਨ ਸੇਵਾਵਾਂ	ਸੂਚੀ ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਲਿੰਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਕੂਲ-ਅਧਾਰਤ ਖਾਣਿਆਂ ਅਤੇ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਘੰਟਿਆਂ ਸਮੇਤ ਭੋਜਨ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ।	https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/food-housing-finance/food-access-resource-list-2021.06.21.pdf
CalFresh	CalFresh ਇੱਕ ਪੂਰਕ ਪੋਸ਼ਣ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ Supplemental Nutrition Assistance Program - (SNAP) ਹੈ ਜੋ ਘਰਾਂ ਨੂੰ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਖਰੀਦਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।	CalFresh ਆਵੇਦਨ ਹੈਲਪਲਾਈਨ: 1-510-272-3663 ਜਾਂ www.getcalfresh.org ਪੂਰਕ ਪੋਸ਼ਣ 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 https://www.mybenefitscalwin.org/ ; http://alamedasocialservices.org/public/index.cfm ;
ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਕਲੀਨਿਕ ਲੱਭੋ	510 297-0230 https://www.alamedahealthconsortium.org/health-center/ http://www.alamedahealthsystem.org/locations/

ਭਾਵਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ/ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ:

ਸੰਗਠਨ	ਸੰਪਰਕ
ਐਲਮੰਡਾ ਕਾਊਂਟੀ ਵਿਹਾਰਾਤਮਕ ਸਿਹਤ ACCESS	1-800-491-9099 8:30-5:00 ਸੋਮ-ਸ਼ੁੱਕਰ
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
www.acphd.org