



# 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।
- ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਮੈਡੀਕਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੰਭੀਰ COVID ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ COVID ਇਲਾਜਾਂ ਵਾਸਤੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੋਂ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ

<https://covid-19.acgov.org/antibody-treatment>

### 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। ਮਾਸਕਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੋਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ

<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](http://www.acphd.org)

# ਐਲਮੇਡਾ ਕਾਉਂਟੀ ਦੇ ਸੰਸਾਧਨ

## ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਲਿਏ ਸੰਸਾਧਨ



### ਵਿੱਤ ਸਾਧਨ

| ਸੰਗਠਨ   | ਜਾਣਕਾਰੀ:   | ਸੰਪਰਕ   |
|---|--|---|
| CA Covid-19 ਕਿਰਾਏ ਤੋਂ ਰਾਹਤ                    | ਆਮਦਨੀ-ਯੋਗ ਘਰਾਂ ਨੂੰ ਪਿਛਲੇ ਬਕਾਏ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਭੁਗਤਾਨਾਂ, ਦੇਵਾਂ ਲਈ ਕਿਰਾਏ ਅਤੇ ਉਪਯੋਗੀ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਵੱਡੀ।  | 1-833-430-2122<br><a href="https://housing.ca.gov/covid_rr/program_overview.html#renter">https://housing.ca.gov/covid_rr/program_overview.html#renter</a>   |
| ਐਲਮੇਡਾ ਕਾਉਂਟੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਿਰਾਇਆ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ | ਆਮਦਨੀ-ਯੋਗ ਘਰਾਂ ਨੂੰ ਪਿਛਲੇ ਬਕਾਏ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਭੁਗਤਾਨਾਂ, ਦੇਵਾਂ ਲਈ 15 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤਕ ਦੇ ਕਿਰਾਏ ਅਤੇ ਉਪਯੋਗੀ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ।   | <a href="https://www.ac-housingsecure.org/">https://www.ac-housingsecure.org/</a>   |
| ਕੈਥੋਲਿਕ ਚੈਰਿਟੀਜ਼ ਈਸਟ ਬੇ                       | ਓਕਲੈਂਡ ਦੇ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਦੇ ਲਈ ਕਿਰਾਇਆ ਸਹਾਇਤਾ   | 510-768-3100; 510-860-4985 <a href="http://www.cceb.org">www.cceb.org</a>   |
| ਵਨ ਫੇਅਰ ਵੇਗ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਫੰਡ                      | ਘੰਟੇ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਰਮੀਆਂ ਦੇ ਲਈ ਨਕਦੀ ਤੌਹਫੇ  | <a href="https://ofwemergencyfund.org/help">https://ofwemergencyfund.org/help</a>   |
| ਏਕਤਾ ਕਾਰੀਅਰ                                   | EDD ਅਤੇ CalFresh ਸਹਾਇਤਾ, ਯੂਟਿਲਿਟੀ ਅਤੇ ਅਵਾਸ ਸਹਾਇਤਾ, ਅਤੇ ਨੌਕਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਸੇਵਾਵਾਂ। (ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ, ਸਪੇਨੀ ਅਤੇ ਮੈਮ ਭਾਸ਼ਾ)   | (510) 535-6101<br>ਈਮੇਲ: <a href="mailto:admin@unitycouncil.org">admin@unitycouncil.org</a> ;<br><a href="http://www.unitycouncil.org/career-center">www.unitycouncil.org/career-center</a>  |
| ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਦਾ ਸੀਜ਼ਨ                            | ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਲਈ ਕਿਰਾਇਆ ਅਤੇ ਡਿਪੋਜ਼ਿਟ ਸਹਾਇਤਾ  | 510-272-3700;<br><a href="https://www.alamedacountysocialservices.org/our-services/Shelter-and-Housing/Other-Support/season-of-sharing">https://www.alamedacountysocialservices.org/our-services/Shelter-and-Housing/Other-Support/season-of-sharing</a>      |
| HELP (ਹੈਲਪ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲੌਜਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ)      | ਐਲਮੇਡਾ ਕਾਉਂਟੀ ਦੇ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਬੇਘਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਸਥਾਈ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ-ਮੁਸ਼ਤ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।   | 510-259 2200<br>ਈਮੇਲ: <a href="mailto:HoEmLodgP@acgov.org">HoEmLodgP@acgov.org</a><br>ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਲਈ, ਇਹ ਆਨਲਾਈਨ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਭਰੋ   |
| ਐਲਮੇਡਾ ਕਾਉਂਟੀ ਸਮਾਜਕ ਸੇਵਾਵਾਂ SSA               | ਆਮ ਸਹਾਇਤਾ (GA) ਅਤੇ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ ਨਕਦੀ ਸਹਾਇਕਾ (RCA), ਪ੍ਰਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਨਕਦ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (Cash Assistance Program for Immigrants - CAPI) ਯੋਗਤਾ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਰਾਹਤ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। | 510-263-2420<br><a href="https://www.alamedasocialservices.org/public/ਸੇਵਾਵਾਂ/ਵਿੱਤ ਸਹਾਇਤਾ/ਨਕਦੀ ਸਹਾਇਤਾ/ਇਮੀਗ੍ਰੈਂਟ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਲਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ.cfm">https://www.alamedasocialservices.org/public/ਸੇਵਾਵਾਂ/ਵਿੱਤ ਸਹਾਇਤਾ/ਨਕਦੀ ਸਹਾਇਤਾ/ਇਮੀਗ੍ਰੈਂਟ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਲਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ.cfm</a> |
| ਸੈਂਟਰੇ ਲੀਗਲ ਡੇ ਲਾ ਰਾਜ਼ਾ                       | ਐਲਮੇਡਾ ਕਾਉਂਟੀ ਦੇ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਦੇ ਲਈ ਅਪਾਤਕਾਲੀਨ ਕਿਰਾਇਆ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੰਸਾਧਨ।  | <a href="https://www.centrolegal.org/">https://www.centrolegal.org/</a> 510-437-1554  |
| ਸਟ੍ਰੀਟ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਸਿਹਤ ਪਰਿਯੋਜਨਾ               | CA Covid-19 ਕਿਰਾਇਆ ਰਾਹਤ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਸੰਸਾਧਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ। ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ: ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ, ਸਪੇਨੀ ਅਤੇ ਮੈਮ (ਮਾਯਨ)  | (510) 306-4835;<br><a href="http://streetlevelhealthproject.org/">http://streetlevelhealthproject.org/</a>  |
| ਅਵਾਸ ਸੰਸਾਧਨ                                   | ਐਲਮੇਡਾ ਕਾਉਂਟੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ੈਲਟਰਾਂ, ਪਰਿਵਰਤਨਸ਼ੀਲ ਰਿਹਾਇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ  | 211 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ; <a href="http://211alamedacounty.org/">http://211alamedacounty.org/</a>  |
| PG&E  | ਵਨ ਟਾਈਮ ਬਿਲ ਸਹਾਇਤਾ, ਭੁਗਤਾਨ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਅਤੇ ਐਕਸਟੈਂਸ਼ਨ (ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ)   | 1-800-933-9677<br>PG&E ਛੋਟ (ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ)  |
| EBMUD ਗਾਹਕ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ                    | ਪਾਣੀ ਦੇ ਬਿਲ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ  | 1-866-403-2683  |
| ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰ                       | ਊਰਜਾ ਬਿੱਲ ਸਹਾਇਤਾ (LIHEAP ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ)   | 510-881-0300 ex. 216<br>ਅਤੇ 510-881-0300 ex.226<br><a href="https://www.spectrumcs.org/">https://www.spectrumcs.org/</a>  |

# ਐਲਮੰਡਾ ਕਾਊਂਟੀ ਦੇ ਸੰਸਾਧਨ

## ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਲਿਏ ਸੰਸਾਧਨ



### ਭੋਜਨ ਸੰਸਾਧਨ

| ਸੰਗਠਨ                         | ਜਾਣਕਾਰੀ  | ਸੰਪਰਕ  |
|-------------------------------|--|--|
| <b>ਐਲਮੰਡਾ ਕਾਊਂਟੀ ਫੂਡ ਬੈਂਕ</b> | 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<br>(ਸੋਮਵਾਰ – ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ – ਸ਼ਾਮ 4 ਵਜੇ)<br>ਫੂਡ ਲੋਕੇਟਰ: <a href="http://www.foodnow.net">www.foodnow.net</a> ਅਤੇ <a href="http://www.comidaahora.net">www.comidaahora.net</a>   |
| ਭੋਜਨ ਵਿਤਰਨ ਸੇਵਾਵਾਂ            | ਸੂਚੀ ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਲਿੰਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਕੂਲ-ਅਧਾਰਤ ਖਾਣਿਆਂ ਅਤੇ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਘੰਟਿਆਂ ਸਮੇਤ ਭੋਜਨ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ।  | <a href="https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/food-housing-finance/food-access-resource-list-2021.06.21.pdf">https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/food-housing-finance/food-access-resource-list-2021.06.21.pdf</a>        |
| <b>CalFresh</b>               | 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 <a href="http://www.getcalfresh.org">www.getcalfresh.org</a> ਪੂਰਕ ਪੋਸ਼ਣ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (SNAP); <a href="https://www.mybenefitscalwin.org/">https://www.mybenefitscalwin.org/</a> ; 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<br><a href="https://www.mybenefitscalwin.org/">https://www.mybenefitscalwin.org/</a> ;<br><a href="http://alamedasocialservices.org/public/index.cfm">http://alamedasocialservices.org/public/index.cfm</a> ;                             |
| ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਕਲੀਨਿਕ ਲੱਭੋ             | 510 297-0230<br><a href="https://www.alamedahealthconsortium.org/health-center/">https://www.alamedahealthconsortium.org/health-center/</a><br><a href="http://www.alamedahealthsystem.org/locations/">http://www.alamedahealthsystem.org/locations/</a> |

### ਭਾਵਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ/ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ:

| ਸੰਗਠਨ  | ਸੰਪਰਕ                                  |
|--|--|
| ਐਲਮੰਡਾ ਕਾਊਂਟੀ ਵਿਹਾਰਾਤਮਕ ਸਿਹਤ ACCESS              | 1-800-491-9099<br>8:30-5:00 ਸੋਮ-ਸ਼ੁੱਕਰ |
| ਐਲਮੰਡਾ ਕਾਊਂਟੀ ਦੀਆਂ ਸੰਕਟ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ (24 ਘੰਟੇ) | 1-800-273-8255                         |
| 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](http://www.acphd.org)