



ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਹੋ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ, 15 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਉਸੇ ਇਨਡੋਰ ਹਵਾ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਸਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਹੋ।



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ (ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ)

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ ਜਿਸਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਫ਼ੈਰਨ ਆਈਸੋਲੇਟ ਕਰ ਲਓ (ਅਲੱਗ ਹੋ ਜਾਓ) ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਟੈਸਟ ਕਰੋ।

ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ (Exposed) ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ 24-ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ 15 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਇੱਕੋ ਹੀ ਇਨਡੋਰ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਣਾ। (ਉਦਾਹਰਣ: 3 ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਾਰ, 5-ਮਿੰਟ ਲਈ ਆਹਮੇ-ਸਾਹਮਣੇ ਹੋਣਾ 15-ਮਿੰਟਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।)

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੰਘ, ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼, ਦਸਤ, ਥਕਾਵਟ, ਜਾਂ ਸਿਰ ਦਰਦ ਵਰਗੇ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਤੋਂ 2 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪੋਜ਼ਿਟਿਵ ਟੈਸਟ ਲਏ ਜਾਣ ਤੋਂ 2 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ)।

ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਰਵਾਈਆਂ

- ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ 3 ਤੋਂ 5 ਦਿਨਾਂ ਮਗਰੋਂ ਇੱਕ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟ ਕਰੋ।
- 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਇਨਡੋਰ।
- 10 ਦਿਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਬਰੀਕੀ ਨਾਲ ਖੁਦ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ।
 - ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਦੋਂ ਤਕ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਹਿਲਾ ਟੈਸਟ ਨੈਗੇਟਿਵ ਹੈ, ਤਾਂ 24 ਤੋਂ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਤਕ ਉਡੀਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇੱਕ ਹੋਰ ਟੈਸਟ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਟੈਸਟ ਫ਼ੈਰਨ ਪੋਜ਼ਿਟਿਵ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ।
 - ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟ ਪੋਜ਼ਿਟਿਵ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ: <https://bit.ly/AC-C19>
- ਜੇ ਲੋਕ ਗੰਭੀਰ ਕੋਵਿਡ-19 ਫੈਲਣ ਦੇ ਵੱਧ-ਜੋਖਮ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਜਾਂ ਅਤਿ-ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਅਬਾਦੀ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਰਹਿੰਦੇ, ਕੰਮ ਕਰਦੇ, ਜਾਂ ਜਾਂਦੇ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ: ਨਰਸਿੰਗ ਹੋਮ, ਜੇਲ੍ਹਾਂ, ਬੇਘਰਿਆਂ ਲਈ ਸੈਲਟਰ) ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਵਿਧਾ ਦੇ ਵਾਧੂ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਨੋਟ: ਹਾਲਾਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਗੰਭੀਰ ਕੋਵਿਡ-19 ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਵਿਚਲੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ: ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀ, ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ, ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਣ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ/ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਇੱਥੇ ਲੱਭੋ

<https://bit.ly/AC-C19>

ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਂ ਬੁਸਟਰ ਖੁਰਾਕਾਂ ਲਈ ਯੋਗਤਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: www.bit.ly/Vx-Eligible

ਮਾਸਕ ਪਾਉਣ ਸਬੰਧੀ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ:

ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਾਸਤੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਾਰਗਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮਾਸਕਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਹ ਲਿੰਕ ਵੇਖੋ:

<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