



## ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ-2019 (COVID-19) ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਜਾਂ ਕਰੀਬੀ ਸੰਪਰਕਾਂ ਦੇ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਕੁਆਰਨਟੀਨ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਅਪਡੇਟ ਕੀਤਾ 19 ਫਰਵਰੀ, 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 ਇੱਥੇ 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 ਸਦੱਸ ਹੋ ਜਾਂ ਕਰੀਬੀ ਸੰਪਰਕ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਕੁਆਰਨਟੀਨ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ ਆਦੇਸ਼ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹੋ: <https://covid-19.acgov.org/isolation-quarantine>
3. ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਪਿਤ 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 ਪੇਜ਼ੀਟਿਵ 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 ਡਾਕਟਰੀ ਸਿਖਾਵਟਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

- ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 10 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਰਿਕਵਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਇੱਕ ਦਿਨ ਦੇ ਲਈ ਘਰ ਰਹੋ। ਰਿਕਵਰ ਹੋਣ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਬੁਖਾਰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈਆਂ

(ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਲਈ Tylenol® ਜਾਂ ibuprofen) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਬੁਖਾਰ ਜਾਣਾ ਅਤੇ

ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਉਠਣ ਵਾਲੇ ਦਿਨ, ਅਸੀਂ, ਜਨਵਰੀ ਤੋਂ COVID-19 ਤੋਂ ਬਿਮਾਰੀ ਵਿੱਚ ਸੁਸਾਹਤ ਅਸੁਖੀਆਂ 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 ਕੋਈ ਬੁਖਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ ਪਰ ਤੁਸੀਂ SARS-CoV-2 ਦੇ ਲਈ ਪੇਜ਼ੀਟਿਵ 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?

- ਜੇ ਵੀ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕਰੀਬੀ ਸੰਪਰਕ ਰਹਿਣਾ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਲਈ, ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ, ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਅੰਤਿਮ ਵਾਰ ਕਰੀਬੀ ਸੰਪਰਕ ਰੱਖਣ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੇ ਅੰਤਿਮ ਦਿਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਨਵੇਂ ਕੁਆਰਨਟੀਨ ਚੱਕਰ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਜਿਸ ਅੰਤਿਮ ਦਿਨ ਨੂੰ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੇ ਉਸ ਨੂੰ 0 ਦਿਨ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਕੁਆਰਨਟੀਨ ਦੌਰਾਨ 11 ਦਿਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਸੋਲਾਹ ਰੋਕਣ ਦੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜੇ 1 ਜਨਵਰੀ ਨੂੰ ਪੇਜ਼ੀਟਿਵ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਰੋਬਿਨ ਨੂੰ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਕੱਢਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਹ 12 ਜਨਵਰੀ ਨੂੰ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਿਸ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਐਲੇਕਸ ਨੂੰ 12 ਜਨਵਰੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਕੁਆਰਨਟੀਨ ਚੱਕਰ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਉਹ 22 ਜਨਵਰੀ ਨੂੰ ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



## 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 ਕੀਮੇਥੇਰੇਪੀ ਕਰਵਾਉਣਾ), ਨੂੰ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਿਸ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 20 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। 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 ਹਨ, 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 ਕੱਢ 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 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। ਜਦੋਂ ਤੈਲੀਫੋਨ 'ਤੇ ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ 'ਤੇ 90 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਮਿਆਦ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨੇਟ ਹੋਣਾ 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 ਨੇੜ ਵਾਲੀ ਰੱਖਿਆ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਿਛਲੇ 90 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮੋਨੋਕਲੋਨਲ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਜਾਂ ਕਾਨਵਲੋਸੇਂਟ ਪਲਾਜ਼ਮਾ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ 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 ਨਾ ਕਰਨ ਤੋਂ 48 ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਸਵੈ-ਆਈਸੋਲੇਟ ਕਰਨ ਤੱਕ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ 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।

GENERAL ISO/QUAR PACKET

FOR CASES AND CONTACTS - PUNJABI



## 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, 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 ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਜਾਂ ਜਿਸਾਵਾਂ ਨੂੰ ਛੁਹਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।
- ਸੰਪਰਕ ਸੰਪਰਕ ਜੇ 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 ਸ਼ੀਮਤ ਸੁਸ਼ਾਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਹੈ)।
- ਜੇ ਵੀ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕਰੀਬੀ ਸੰਪਰਕ ਰਹਿਣਾ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਲਈ, ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ, ਨੂੰ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਅੰਤਿਮ ਵਾਰ ਕਰੀਬੀ ਸੰਪਰਕ ਰੱਖਣ, ਜਾਂ ਮਰੀਜ਼ ਵੱਲੋਂ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੇ ਅੰਤਿਮ ਦਿਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਨਵੇਂ ਕੁਆਰਨਟੀਨ ਚੱਕਰ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਜਿਸ ਅੰਤਿਮ ਦਿਨ ਨੂੰ ਉਹ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੇ ਉਸ ਨੂੰ 0 ਦਿਨ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਕੁਆਰਨਟੀਨ ਚੱਕਰ ਦੇ ਲਈ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜੇ 1 ਜਨਵਰੀ ਨੂੰ ਪੋਜ਼ੀਟਿਵ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਰੋਬਿਨ ਨੂੰ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਕੱਢਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਹ 12 ਜਨਵਰੀ ਨੂੰ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਿਸ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਐਲੋਕਸ ਨੂੰ 12 ਜਨਵਰੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਕੁਆਰਨਟੀਨ ਚੱਕਰ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਉਹ 22 ਜਨਵਰੀ ਨੂੰ ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਅੰਤਿਮ ਵਾਰ ਕਰੀਬੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 10 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਰੀਬੀ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਅੰਤਿਮ ਦਿਨ ਨੂੰ 9 ਦਿਨ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਨ 1-ਦਿਨ 10 ਤੱਕ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਗਿਆਰ੍ਹਵੇਂ ਦਿਨ ਨੂੰ ਕੁਆਰਨਟੀਨ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## 10-ਦਿਨ ਦੇ ਨਿਯਮ ਦੇ ਲਈ ਕੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਥਿਤੀ 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 ਜੋਖਿਮ '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:

- ਲੰਮੇ-ਸਮੇਂ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਇਮਾਰਤਾਂ (LTFC)
- ਸੁਧਾਰਾਤਮਕ ਇਮਾਰਤਾਂ
- ਇੱਕ ਕਮਰੇ ਵਾਲੇ (ਸਿੰਗਲ ਰੂਮ ਆਕਿਊਪੈਂਸੀ) (SRO) ਹੋਟਲ
- ਡੈਰਮੀਟੋਰੀਜ਼
- ਬੇਘਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਲਈ ਪਨਾਹਘਰ

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 ਜੀਵਿਕਾ ਇਮਾਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਗਾਹਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਆਮੁਣ-ਸਾਮੁਣੇ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰਦੇ ਹਨ— ਦਿਨ 7 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਿਸ ਲੈਣ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੇਕਰ ਦਿਨ 5 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਉਹਨਾਂ ਦਾ

RCR ਟੈਸਟ ਨੈਗੇਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

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



## 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 ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 2 ਹਫ਼ਤੇ ਪਰ 3 ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ—ਅੰਤਿਮ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ 2-ਖੁਰਾਕ ਵਾਲੀ ਸ਼ਿੰਖਲਾ (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 12 ਅਪ੍ਰੈਲ ਤੱਕ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਲਈ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ 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।

## 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 10 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਨੈਗੇਟਿਵ ਟੈਸਟ ਆਉਣ ਦਾ ਇਹ ਭਾਵ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਪੌਜ਼ੀਟਿਵ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੁੱਚੀ 10 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਦੇ ਲਈ ਕੁਆਰਨਟੀਨ ਵਿੱਚ ਘਰ ਰਹਿਣਾ 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 ਸੈਰ ਲੈਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ, ਥਕਾਵਟ, ਮਾਂਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਸੁਆਦ ਜਾਂ ਸੁਗੰਧ 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
- ਭਗਿਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜੇ 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 ਕੁਝੇ ਦੇ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟੋ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ।
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ 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 ਸੁੱਕੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਘਰੇਲੂ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਹੋਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਰਤਨ, ਕੱਪ, ਪਕਾਉਣ ਵਾਲੇ ਬਰਤਨ, ਤੇਲੀਏ, 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
- ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਸਵੈ-ਛੂਹੀਆਂ ਸਿਫ਼ ਚਾਲੀਆਂ ਸ਼ਰਟਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰੋ। ਵੱਧ ਛੂਹੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਵਿੱਚ ਕਾਊਂਟਰ, ਟੇਬਲ ਦੀ ਉੱਪਰਲੀ ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ, ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਨੋਬ, ਫਿਕਸਚਰ, ਟੈਇਲਟ, ਫੋਨ, ਟੀਵੀ ਰਿਮੋਟ, ਚਾਬੀਆਂ, ਕੀਬੋਰਡ, ਟੇਬਲ ਅਤੇ ਬੈਂਡ ਦੇ ਕੋਲ ਰੱਖ 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 ਵਾਈਪਜ 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 ਕਿਟਾਣੂ 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 ਮੈਡੀਕਲ ਦੇਖਭਾਲ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆ, ਲਗਾਤਾਰ ਦਰਦ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਬਾਅ, ਨਵਾਂ ਖਲਲ, ਜਗਾਉਣ ਜਾਂ ਜਗੀ ਰਹਿਣ ਦੀ ਆਯੋਗਤਾ, 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 ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।
  - ਸਾਰਵਜਨਿਕ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।

### ਕੀ ਸਾਰਵਜਨਿਕ ਸਿਹਤ ਮੇਰੇ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਣ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੇਗਾ?

ਸਾਰਵਜਨਿਕ ਸਿਹਤ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਣ 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।

COVID-19 ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਲਈ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮਿਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਭਾਵਾਤਮਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ

ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ:

<https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/coping/coping-with-stress-during-c-19-pandemic.pdf>

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](http://www.acphd.org) 'ਤੇ ਜਾਓ, 510-268-2101 'ਤੇ ਸਾਡੀ ਆਮ COVID-19 ਲਾਈਨ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸਾਨੂੰ [ncov@acgov.org](mailto:ncov@acgov.org) 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ



**ਪ੍ਰਾਪਤਕਰਤਾ: Alameda County ਦੇ ਸਾਰੇ ਕਰਮਚਾਰੀ**

**ਵੱਲੋਂ: ਨਿਕੋਲਸ ਜੇ. ਮੋਸ, MD, MPH, ਸਿਹਤ ਦਫਤਰ**

**ਵਿਸ਼ਾ: ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਿਸ ਜਾਣ ਦੇ ਲਈ ਨੈਗੇਟਿਵ COVID-19 ਟੈਸਟ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ**

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-ਸਥਾਣ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਲਈ ਰਾਜ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਅਨੁਪਾਲਨ ਦੀ ਸਰਾਹਣਾ 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।**

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, ਡੈਰਮੀਟੋਰੀਜ਼, ਅਤੇ ਨਰਸਿੰਗ ਹੋਮ)। ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ **ਕੁਆਰਨਟੀਨ** ਪੂਰਾ ਕਰ ਉੱਚੇ ਕੋਸਟਾਂ ਦੇ ਲਈ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਵਾਪਿਸ ਜਾਣ ਦੇ ਲਈ ਨੈਗੇਟਿਵ ਟੈਸਟ ਵਜੋਂ ਲੋਕ ਦੇ ਸਿਫਤ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ (UDM) ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਨਿਯੰਤਰਨ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ (CDC) ਦੇ ਸੰਘੀ ਕੇਂਦਰਾਂ ਦੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਸਾਰਵਜਨਿਕ ਸਿਹਤ ਮਾਪਦੰਡ ਹਨ। ਜੇ ਲੋਕ ਪੂਰਵ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਪੋਜ਼ੀਟਿਵ 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 ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਲੋਂ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਹੋਣਾ ਬੰਦ ਹੋਣ ਦੇ ਕਈ ਹਫਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਟੈਸਟ ਮਿਤ 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।





### 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/isolation-quarantine>
- SARS-CoV-2 ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਮੀਆਂ ਦੇ ਲਈ ਕੁਆਰਨਟੀਨ 'ਤੇ CDPH ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CHCO/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><b>ਕੇਸ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ COVID-19 ਹੋਣ ਦੀ ਲੈਬ ਦੁਆਰਾ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋ ਗਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ</li> <li>• ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੱਸ (10) ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਲਈ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਣ 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 ਤੱਕ ਸੁਕਰੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਤੱਕ ਸੁਕਰੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੰਪਰਕ 'ਤੇ</li> </ul>
<p><b>ਸੰਪਰਕ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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 <math>\geq</math> ਮਿੰਟ ਬਿਤਾਏ ਹੋਣ (ਮਾਸਕ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ)।</li> <li>• ਇੱਕ ਸੰਪਰਕ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਮਿਆਦ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਕੇਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਹੋਵੇ।</li> </ul> <p>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 ਜੇ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 15 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ</p>
<p><b>ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਮਿਆਦ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ਉਹ ਸਮਾਂ ਮਿਆਦ ਜਿਸਦੇ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਕੇਸ ਹੋਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ – ਜਦੋਂ ਉਹ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਹੋਣ।</li> <li>• 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)।</li> <li>• ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਮਿਆਦ ਦੀ ਸਮਾਪਤੀ   ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 10 ਦਿਨ ਅਤੇ ਰਿਕਵਰੀ ਦੇ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 24 ਘੰਟੇ</li> </ul>
<p><b>ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਹੋਣ ਦੀ ਮਿਆਦ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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</li> <li>• ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਹੋਣ ਦੀ ਮਿਆਦ ਦੀ ਲੰਬਾਈ: ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 2-14 ਦਿਨ (ਸੰਪਰਕ ਨਿਰੰਤਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ)</li> </ul>



## ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਸਰੋਤ

ਰਾਜ ਭਰ ਦੀ COVID-19 ਹੋਟਲਾਈਨ: 1-833-422-4255 - ਹਫਤੇ ਦੇ ਸੱਤ ਦਿਨ

Alameda County ਸਰਕਾਰੀ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ (ACPHD) COVID-19 ਵੈੱਬਸਾਈਟ

<https://covid-19.acgov.org/index.page>

ਸਰੋਤ ਪੰਨਾ: <https://covid-19.acgov.org/help>

ACPHD COVID-19 ਹੋਟਲਾਈਨ: (510) 268-2101 [ncov@acgov.org](mailto:ncov@acgov.org)

### ਭੋਜਨ

- ਭੋਜਨ ਬੈਂਕ: (510) 635-3663 – ਸਾਰੇ ਭੋਜਨ ਵਿਤਰਨ ਕਾਰਜਕ੍ਰਮਾਂ ਦੇ ਲਈ, ਵਿਜ਼ਿਟ ਕਰੋ, <https://covid-19.acgov.org/food-housing-finance.page> ਅਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਸਰੋਤ ਸੂਚੀ

### ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਲਾਭ

- ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ ਨਾਮਾਂਕਨ ਸਹਾਇਤਾ, ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ ਟੈਕਨੀਸ਼ੀਅਨ: 1-800-422-9495
- MediCAL ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੇ ਲਈ ਐਨਲਾਈਨ ਅਪਲਾਈ ਕਰੋ: <https://www.mybenefitscalwin.org/>

### ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ

- ਪਹੁੰਚ: 1-800-491-9099 8:30-5:00 M-F Alameda County ਦੀਆਂ ਸੰਕਟ ਸਮਰਥਨ ਸੇਵਾਵਾਂ (24 ਘੰਟੇ): 1-800-273-8255
- Alameda County ਦੀ ਸੰਕਟ ਸਮਰਥਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਟੀਨ ਟੈਕਸਟ ਲਾਈਨ: 20121 ‘ਤੇ “SAFE” ਟੈਕਸਟ ਕਰੋ, ਸ਼ਾਮ 4 ਵਜੇ-ਰਾਤ 11 ਵਜੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ।
- ਨਸ਼ਾ ਉਪਯੋਗ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਸੰਦਰਭ ਹੈਲਪਲਾਈਨ: 1-844-682-7215 ਸਵੇਰੇ 8:30 ਵਜੇ-ਰਾਤ 9:00 ਵਜੇ M-F, ਵਪਾਰਕ ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਬਾਹਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਈਆਂ ਕਾਲਾਂ ਦੇ ਲਈ ਵੈੱਬਸਾਈਟ।
- ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਰੋਕਥਾਮ ਲਾਈਨਲਾਈਨ (24 ਘੰਟੇ): 1-800-273-8255 (ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ) ਜਾਂ 1-888-628-9454 (ਸਪੇਨੀ)
- ਸੰਕਟ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਹੈਲਪਲਾਈਨ (24 ਘੰਟੇ 1-800-985-5990 ਜਾਂ 66746 ‘ਤੇ “TalkWithUs” ਟੈਕਸਟ ਕਰੋ
- ਹੋਰ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦੇ ਲਈ Alameda County ਦੀ COVID ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਨੂੰ ਵਿਜ਼ਿਟ ਕਰੋ: <https://covid-19.acgov.org/coping.page>

### ਵਿੱਤ ਸਹਾਇਤਾ

ਸ਼ਹਿਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ COVID-ਸੰਬੰਧਤ ਵਿੱਤ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਸ਼ਹਿਰ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ:

- Oakland- <https://www.oaklandca.gov/topics/covid-19>
- Alameda- <https://www.alamedaca.gov/ALERTS-COVID-19>
- San Leandro- <https://www.sanleandro.org/c19/>
- Hayward- <https://www.hayward-ca.gov/covid-19>
- Fremont- <https://www.fremont.gov/3571/Coronavirus-Disease-2019>
- Berkeley- <https://www.cityofberkeley.info/covid-19/>



**Alameda County Health Care Services Agency**  
**Public Health Department**  
[www.acphd.org](http://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

- Albany- <https://www.albanyca.org/our-city/covid-19-response-resources>
- Emeryville- <http://www.emeryville.org/coronavirus>
- Newark- <https://www.newark.org/residents/covid-19-coronavirus>
- Dublin- <https://www.dublin.ca.gov/coronavirus>
- Pleasanton- <https://covid19.cityofpleasantonca.gov/index.html>
- Livermore- <https://cityoflivermore.net/about/emergency/covid19.htm>
- Union City- <https://www.unioncity.org/445/Coronavirus-Disease-COVID-19>
- Piedmont- <https://piedmont.ca.gov/government/covid-19>

### ਅਵਾਸ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਰੋਤ

- 211 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ

### ਕਰੀਅਰ/ਨੌਕਰੀਆਂ (ਕਰੀਅਰ ਕੇਂਦਰ)

- ਐਡਨ ਖੇਤਰ

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.edenareaonestop.org](http://www.edenareaonestop.org)

ਈਮੇਲ: [edenareaajcc@rubiconprograms.org](mailto:edenareaajcc@rubiconprograms.org)

ਫੋਨ: (510) 672-4150 ਜਾਂ (925) 914-7675

- ਟ੍ਰਾਈ-ਸ਼ਹਿਰ

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.ohlone.edu/careercenter](http://www.ohlone.edu/careercenter)

ਈਮੇਲ: [careercenter@ohlone.edu](mailto:careercenter@ohlone.edu)

ਫੋਨ: (510) 742-2323

- ਉੱਤਰੀ ਸ਼ਹਿਰ

ਈਮੇਲ: [coa-ncitiescc@peralta.edu](mailto:coa-ncitiescc@peralta.edu)

ਫੋਨ: (510) 748-2208

- ਟ੍ਰਾਈ-ਵੈਲੀ

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.trivalleyonestop.org](http://www.trivalleyonestop.org)

ਈਮੇਲ: [employerservices@clpccd.org](mailto:employerservices@clpccd.org)

ਫੋਨ: (925) 560-9431

# Tips

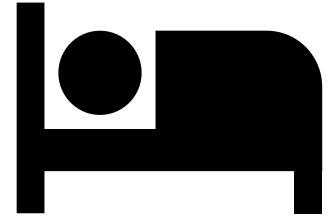
## ਸੁਝਾਅ: ਮੈਂ ਕਦੋਂ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?



ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਨੂੰ COVID-19 ਹੈ, ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹਨ।  
ਮੈਂ ਕਦੋਂ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

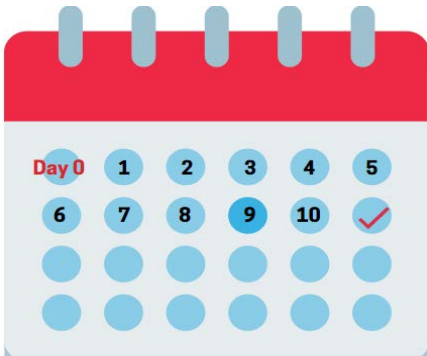
ਤੁਸੀਂ ਹੋਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 10 ਦਿਨ ਹੋ ਗਏ ਹੋਣ ਅਤੇ
- ਬਿਨਾ ਬੁਖਾਰ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ ਹੋ ਗਏ ਹੋਣ ਅਤੇ
- ਤੁਹਾਡੇ COVID-19 ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ।



ਮੈਂ COVID-19 ਦੇ ਲਈ ਪੌਜ਼ੀਟਿਵ ਪਾਇਆ/ਪਾਈ ਗਈ ਹਾਂ, ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੋਏ ਹਨ। ਮੈਂ ਕਦੋਂ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਨੂੰ ਪੌਜ਼ੀਟਿਵ ਪਾਏ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 10 ਦਿਨ ਨਾ ਹੋ ਗਏ ਹੋਣ।



ਜ਼ੀਰੋ (0) ਦਿਨ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਦਿਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਦਿਨ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਹੋਇਆ ਸੀ।

ਗਿਆਰ੍ਹਵੇਂ ਦਿਨ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ।\*

**ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਜਾਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਿਸ ਜਾਣ ਦੇ ਲਈ ਨੈਗੇਟਿਵ ਟੈਸਟ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।**

\*ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ 20 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਲਈ ਆਈਸੋਲੇਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਕਿਹਾ ਹੋਵੇ।



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)