



ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸ਼ਾਇਦ SARS-CoV-2 ਉਹ ਵਾਇਰਸ ਜੋ COVID-19 ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਮੈਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਚਿਰ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਟੀਕਾਕਰਣ ਰਹਿਤ	ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਟੀਕਾਕ੍ਰਿਤ
<p>ਸਾਰੇ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕਾਂ ਨੂੰ COVID-19 ਦੇ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਟੀਕਾਕਰਣ ਰਹਿਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਦੀ ਮਿਆਦ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਦੋ ਵਿਕਲਪ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਸੰਪਰਕ (ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ) ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਨੂੰ, ਦਿਨ 0 ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।</p> <p><i>ਵਿਕਲਪ 1:</i> ਜੇ ਤੁਸੀਂ COVID ਟੈਸਟ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।</p> <p><i>ਵਿਕਲਪ 2:</i> ਤੁਹਾਨੂੰ 7 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ COVID ਟੈਸਟ ਨੈਗੇਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਦਿਨ 8 ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਟੈਸਟ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਿਨ 5 ਨੂੰ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ)। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਨਤੀਜਾ ਪੋਜ਼ਿਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ COVID ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੁੱਰਨ ਆਈਸੋਲੇਟ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ ਅਤੇ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਸਬੰਧੀ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਜਨ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ।</p>	<p>ਟੀਕਾਕ੍ਰਿਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੱਕੀ ਜਾਂ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੇ ਗਏ COVID-19 ਪੀੜਤ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਕਰਕੇ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਕਰਨ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਜੇ ਉਹ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਾਰੇ ਮਾਪਦੰਡ ਪੂਰੇ ਕਰਦੇ ਹਨ:</p> <ul style="list-style-type: none"> ਤੁਹਾਡੀ ਅੰਤਿਮ ਟੀਕੇ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਹਫ਼ਤੇ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹਨ – ਅੰਤਿਮ ਟੀਕੇ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ 2-ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੀ ਲੜੀ ਵਿੱਚ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ (ਜਿਵੇਂ ਫਾਈਜ਼ਰ (Pfizer), ਮੋਡਰਨਾ (Moderna), ਜਾਂ ਕੋਈ WHO ਅਧਿਕਾਰਤ ਟੀਕਾ ਜਿਵੇਂ ਕੋਵੀਸ਼ਿਲਡ (Covishield) ਜਾਂ ਐਸਟਰਾਜ਼ੇਨੇਕਾ (AstraZeneca)), ਜਾਂ ਏਕਲ-ਖੁਰਾਕ ਦੀ 1 ਖੁਰਾਕ (ਜੌਹਨਸਨ ਐਂਡ ਜੌਹਨਸਨ (Johnson & Johnson)) <p>ਅਤੇ</p> <ul style="list-style-type: none"> ਆਖਰੀ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ COVID-19 ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ <p>ਇੱਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਬਗ਼ੈਰ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਵੀ, ਟੀਕਾਕ੍ਰਿਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ COVID-19 ਕੇਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ 5-7 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।</p>

ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਦੇ ਜਨ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ (California Department of Public Health) ਨੇ CDC ਦੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਅਪਡੇਟ ਕੀਤਾ COVID-19 ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਜਾਰੀ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਇੱਥੇ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ <https://bit.ly/3hWbBPo>

ਅਲਮੀਡਾ ਕਾਉਂਟੀ ਹੈਲਥ ਅਫ਼ਸਰ (Alameda County Health Officer) ਦਾ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਬਾਰੇ ਆਦੇਸ਼ ਇੱਥੇ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ <https://bit.ly/3kznDQk>

ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਦੇ ਪੂਰੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਹ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ/ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਪੈਕੇਟ ਦੇਖੋ <https://bit.ly/3hYz7vc>. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਲਿੰਕ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 510.268.2101 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਪੈਕੇਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕ ਦੁਆਰਾ ਭੇਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



**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

Ver: 9-14-2021