



## 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।



<b>ਕੁਆਰੰਟੀਨ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ਟੀਕਾਕਰਣ ਰਹਿਤ; ਜਾਂ</li> <li>• ਟੀਕਾਕ੍ਰਿਤ ਅਤੇ ਬੁਸਟਰ-ਯੋਗ** ਪਰ ਅਜੇ ਤਕ ਆਪਣੀ ਬੁਸਟਰ ਖੁਰਾਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਹੈ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ਕੋਵਿਡ-19 ਪੀੜਤ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਖਰੀ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 5 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ।</b></li> <li>• 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"> <li>➢ ਜੇ ਟੈਸਟ ਪੋਜ਼ਿਟਿਵ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਸਬੰਧੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ।</li> </ul> </li> <li>• 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।</li> <li>• ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਪੂਰੇ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਮਾਸਕ ਪਾ ਕੇ ਰੱਖੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਇਨਡੋਰ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ।</li> <li>• 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।</li> </ul>
<b>ਕੋਈ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਨਹੀਂ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ਬੁਸਟਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਚੁੱਕੇ; ਜਾਂ</li> <li>• ਟੀਕਾਕ੍ਰਿਤ, ਪਰ ਅਜੇ ਤਕ ਬੁਸਟਰ-ਯੋਗ ਨਹੀਂ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ਦਿਨ 5 ਨੂੰ ਟੈਸਟ ਕਰੋ।             <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ ਜੇ ਟੈਸਟ ਪੋਜ਼ਿਟਿਵ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਸਬੰਧੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ।</li> </ul> </li> <li>• 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)।</li> <li>• 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।</li> </ul>

**\*\*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](http://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](http://www.acphd.org)