



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।



<p>ਕੁਆਰੰਟੀਨ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ਅਣ-ਟੀਕਾਕ੍ਰਿਤ 	<ul style="list-style-type: none"> ਕੋਵਿਡ-19 ਪੀੜਤ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਖਰੀ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 5 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਦਿਨ 5 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਖਤਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। <ul style="list-style-type: none"> ਦਿਨ 5 ਨੂੰ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਖਤਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਟੈਸਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇ ਟੈਸਟ ਪੌਜ਼ਿਟਿਵ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਸਬੰਧੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ 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। 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)। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ਅਤੇ ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਟੈਸਟ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਟੈਸਟ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਪੌਜ਼ਿਟਿਵ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਸਬੰਧੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ।
<p>ਕੋਈ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਨਹੀਂ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੀਕਾਕ੍ਰਿਤ ਬੀਤੇ 90 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਕੋਈ ਪਹਿਲੀ ਲਾਗ 	<ul style="list-style-type: none"> ਦਿਨ 5 ਨੂੰ ਟੈਸਟ ਕਰੋ। <ul style="list-style-type: none"> ਜੇ ਟੈਸਟ ਪੌਜ਼ਿਟਿਵ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਸਬੰਧੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ ਛੋਟ: ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਲਾਗ ਮਗਰੋਂ 90 ਦਿਨਾਂ ਤਕ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। 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)। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ਅਤੇ ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਟੈਸਟ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਟੈਸਟ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਪੌਜ਼ਿਟਿਵ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਸਬੰਧੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ। ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਅਜਿਹੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ, ਕੰਮ ਕਰਦੇ, ਜਾਂ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਲਈ ਉੱਚੇ-ਜੋਖਮ ਵਾਲਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿੱਥੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਆਬਾਦੀ (ਉਦਾਹਰਣ: ਨਰਸਿੰਗ ਹੋਮ, ਜੇਲ੍ਹਾਂ, ਬੇਘਰਿਆਂ ਲਈ ਸੈਲਟਰ) ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੁਵਿਧਾ (facility) ਦੇ ਵਾਧੂ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਨੋਟ (4/18/22):

ਐਲਮੀਡਾ ਕਾਉਂਟੀ (Alameda County) ਦੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰ-ਖੇਤਰ (Local Health Jurisdiction) ਦੁਆਰਾ CDC ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਸਮੇਂ ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਦੇ ਜਨ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ (California Department of Public Health) ਅਤੇ ਬਰਕਲੇ ਸ਼ਹਿਰ ਦੁਆਰਾ ਅਪਣਾਏ ਗਏ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸਖਤ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਸੁਤੰਤਰ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰ-ਖੇਤਰ ਹੈ। ਉਪਰੋਕਤ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਐਲਮੀਡਾ ਕਾਉਂਟੀ ਦੀਆਂ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਰੋਗ ਫੈਲਣ ਦਾ ਖਤਰਾ 5 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਅਜੇ ਵੀ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿਕਲਪ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

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

ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਸਬੰਧੀ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ:

ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੂਰੇ 10 ਦਿਨਾਂ ਤਕ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ 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