



<p>ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ COVID-19 ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਆਉਂਦਾ ਹੈ</p>	<p>ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਕਾਰਵਾਈ</p>
---	----------------------------

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ COVID ਲਈ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਟੈਸਟ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਕਾਕਰਨ ਸਥਿਤੀ ਜਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਵੱਖ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਕਾਰਵਾਈ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਨਾ ਕਰਨ ਨਾਲ COVID-19 ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲਾਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- **ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 5 ਦਿਨ ਘਰ ਰਹੋ।**
- ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਨੂੰ ਦਿਨ 5 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖਤਮ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ:
  - ਲੱਛਣ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਹਲਕੇ ਅਤੇ ਸੁਖਰ ਰਹੇ ਹਨ; ਅਤੇ
  - ਤੁਸੀਂ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਬੁਖਾਰ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ (ਬਗੈਰ ਬੁਖਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੇ)।
- ਜੇਕਰ ਬੁਖਾਰ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ (ਬੁਖਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟਾਇਲੇਨੋਲ/ਆਈਬਿਊਪਰੋਫੈਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ) ਬੁਖਾਰ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੱਕ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।
- ਜੇਕਰ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੱਕ ਜਾਂ ਦਿਨ 10 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।
- ਕੁੱਲ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਵਿਚਰਦਿਆਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿਟਿੰਗ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ ਪਾਓ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ (ਹੋਠਾਂ ਮਾਸਕਿੰਗ ਸੰਬੰਧੀ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੇਖੋ)।
- ਗੰਭੀਰ COVID-19 ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇੱਥੇ ਵੇਖੋ: ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਵੇਖੋ: <https://covid-19.acgov.org/treatment.page>

ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਅਜਿਹੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਗੰਭੀਰ COVID-19 ਫੈਲਣ ਲਈ ਉੱਚ-ਜੋਖਮ ਅਧੀਨ ਹਨ ਜਾਂ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਨ: ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜੇਲ੍ਹਾਂ, ਬੇਘਰਿਆਂ ਲਈ ਆਸਰਾ) ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੇਂਦਰ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਾਧੂ ਲੋੜਾਂ ਜਾਂ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

**ਨੋਟ:** ਉਪਰੋਕਤ ਹਦਾਇਤਾਂ CDC ਅਤੇ CDPH (ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ) ਦੁਆਰਾ ਸਭ ਤੋਂ ਤਾਜ਼ਾ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਬਦਲ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਪਿਛਲੇ 5 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਮੌਜੂਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਦਲ ਹੈ।

**ਮਾਸਕ ਲਗਾਉਣ ਸਬੰਧੀ ਗਾਈਡ:** ਤੁਹਾਡੀ ਲਾਗ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੋਣ ਤੋਂ 10 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿਟ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਵਿਅਕਤੀ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਦੋ ਕ੍ਰਮਵਾਰ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਟੈਸਟਾਂ (ਐਂਟੀਜੇਨ ਟੈਸਟ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ) ਦੇ ਨਾਲ 10ਵੇਂ ਦਿਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਹਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਨੋਟ: ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਆਮ ਜਨਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰੇਗਾ ਪਰ CalOSHA ਨਿਯਮਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦਾ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕਵਰ ਕੀਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਾਸਕ ਤੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਥੇ ਵੇਖੋ <https://www.bit.ly/3TayrUV>



**ALAMEDA COUNTY HEALTH CARE SERVICES AGENCY  
PUBLIC HEALTH DEPARTMENT**

Colleen Chawla – ਏਜੰਸੀ ਨਿਰਦੇਸ਼ਕ Kimi  
Watkins-Tartt – ਨਿਰਦੇਸ਼ਕ Nicholas Moss, MD –  
ਸਿਹਤ ਅਫਸਰ

ਸੰਪਰਕ  
ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ:  
(510) 267-8000 ਮੇਨ ਲਾਈਨ

COVID-19 ਜਾਣਕਾਰੀ:  
(510) 268-2101

[www.acphd.org](http://www.acphd.org)



## ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਹੋ?

ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ 15 ਮਿੰਟ ਜਾਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਉਹੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਵਾ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਲਈ COVID-19 ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ (ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ)	ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਰਵਾਈਆਂ
<p>ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ ਜਿਸਨੂੰ COVID-19 ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਵੱਖ ਹੋ ਜਾਵੋ ਅਤੇ COVID-19 ਲਈ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ!</p> <p><b>ਸੰਪਰਕ</b> ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ 24-ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ 15 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਇੱਕੋ ਅੰਦਰ ਵਗਦੀ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਨਾ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ: 3 ਵੱਖ-ਵੱਖ, 5-ਮਿੰਟ ਦੇ ਸੰਪਰਕ 15-ਮਿੰਟ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।)</p> <p>ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਖੰਘ, ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਾਰਸ਼, ਦਸਤ, ਥਕਾਵਟ, ਜਾਂ ਸਿਰ ਦਰਦ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਤੋਂ 2 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਟੈਸਟ ਆਉਣ ਤੋਂ 2 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ)।</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ 3 ਤੋਂ 5 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ COVID-19 ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ।</li> <li>10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਵਿਚਰਦਿਆਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿਟ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ।</li> <li>10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਨੇੜਿਓਂ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ।             <ul style="list-style-type: none"> <li>ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਘਰੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਟੈਸਟ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਪਹਿਲਾ ਟੈਸਟ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ 24 ਤੋਂ 48 ਘੰਟੇ ਉਡੀਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ ਕਿਉਂਕਿ COVID-19 ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਤੁਰੰਤ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਟੈਸਟ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ।</li> <li>ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ COVID--19 ਟੈਸਟ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਸਬੰਧੀ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ: <a href="https://bit.ly/AC-C19">https://bit.ly/AC-C19</a></li> </ul> </li> <li>ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਅਜਿਹੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਗੰਭੀਰ COVID-19 ਫੈਲਣ ਲਈ ਉੱਚ-ਜੋਖਮ ਅਧੀਨ ਹਨ ਜਾਂ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਨ: ਨਰਸਿੰਗ ਹੋਮਸ, ਜੇਲ੍ਹਾਂ, ਬੇਘਰਿਆਂ ਲਈ ਆਸਰਾ) ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੇਂਦਰ ਤੋਂ ਵਾਧੂ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।</li> </ul>

**ਨੋਟ:** ਹਾਲਾਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਗੰਭੀਰ COVID-19 ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਉੱਚ-ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ: ਬਜ਼ੁਰਗ ਬਾਲਗ, ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ, ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੋਗਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਲੜਣ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਟੀਕਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਾ ਹੁੰਦਾ। ਜਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ/ਵਸੀਲੇ ਇੱਥੇ ਦੇਖੋ <https://bit.ly/AC-C19>

ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਜਾਂ ਬੁਸਟਰ ਖੁਰਾਕਾਂ ਲਈ ਯੋਗਤਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇੱਥੇ ਵੇਖੋ: [www.bit.ly/Vx-Eligible](http://www.bit.ly/Vx-Eligible)

### ਮਾਸਕ ਲਗਾਉਣ ਸਬੰਧੀ ਗਾਈਡ:

ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿਟ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮਾਸਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਲਿੰਕ ਨੂੰ 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 – ਏਜੰਸੀ ਨਿਰਦੇਸ਼ਕ Kimi  
Watkins-Tartt – ਨਿਰਦੇਸ਼ਕ Nicholas Moss,  
MD – ਸਿਹਤ ਅਫਸਰ

ਸੰਪਰਕ  
ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ:  
(510) 267-8000 ਮੇਨ ਲਾਈਨ  
COVID-19 ਜਾਣਕਾਰੀ:  
(510) 268-2101

[www.acphd.org](http://www.acphd.org)



## ਵਿੱਤੀ ਵਸੀਲੇ

ਸੰਸਥਾ	ਜਾਣਕਾਰੀ:	ਸੰਪਰਕ
HELP ਮਦਦ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (Help & Emergency Lodging Program)	ਬੇਘਰ ਹੋਣ ਅਤੇ ਸਥਾਈ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਅਲਾਮੇਡਾ ਕਾਉਂਟੀ (Alameda County) ਦੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ-ਵਾਰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।	510-259 2200 <b>ਈਮੇਲ:</b> <a href="mailto:HoEmLodgP@acgov.org">HoEmLodgP@acgov.org</a> <a href="https://www.alamedacountysocialservices.org/our-services/Shelter-and-Housing/Other-Support/HELP">https://www.alamedacountysocialservices.org/our-services/Shelter-and-Housing/Other-Support/HELP</a>
ਅਲਾਮੇਡਾ ਕਾਉਂਟੀ ਸੋਸ਼ਲ ਸੇਵਾਵਾਂ (Alameda County Social Services) SSA	ਆਮ ਸਹਾਇਤਾ (GA), ਰਿਫਿਊਜੀ ਨਕਦੀ ਸਹਾਇਤਾ (RCA), ਪਰਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਨਕਦ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ(CAPI) ਯੋਗ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਰਾਹਤ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।	510-263-2420 <a href="https://www.alamedacountysocialservices.org/contact-us/online-self-services-virtual-kiosk">https://www.alamedacountysocialservices.org/contact-us/online-self-services-virtual-kiosk</a>
ਕੈਥੋਲਿਕ ਚੈਰਿਟੀ ਈਸਟ ਬੇ (Catholic Charities East Bay)	ਓਕਲੈਂਡ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਕਿਰਾਏ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ	510-768-3100; 510-860-4985 <a href="http://www.cceb.org">www.cceb.org</a>
ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਸਮ	ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਰੈਂਟ ਅਤੇ ਜਮ੍ਹਾਂ ਸਹਾਇਤਾ	510-272-3700 <a href="https://www.alamedacountysocialservices.org/our-services/Shelter-and-Housing/Other-Support/season-of-sharing">https://www.alamedacountysocialservices.org/our-services/Shelter-and-Housing/Other-Support/season-of-sharing</a>
ਇੱਕ ਕਿਰਾਇਆ ਤਨਖਾਹ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਫੰਡ (One Fare Wage Emergency Fund)	ਘੰਟਾਵਾਰ ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਨਕਦ ਤੋਹਫ਼ੇ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਅਸੀਂ ਇਸ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਫੰਡ ਲਈ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਪੈਸਾ ਇਕੱਠਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਫੰਡ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣ 'ਤੇ ਵਰਕਰਾਂ ਨੂੰ ਆਰਜੀ ਨਕਦ ਤੋਹਫ਼ੇ ਦੇਵਾਂਗੇ।	<a href="https://ofwemergencyfund.org/help">https://ofwemergencyfund.org/help</a>
ਹਾਊਸਿੰਗ ਵਸੀਲੇ	ਅਲਾਮੇਡਾ ਕਾਉਂਟੀ (Alameda County) ਵਿੱਚ ਆਸਰਾ, ਪਰਿਵਰਤਨਸ਼ੀਲ ਰਿਹਾਇਸ਼, ਅਤੇ ਹੋਰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ	211 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ <a href="http://211alamedacounty.org/">http://211alamedacounty.org/</a>
PG&E	ਇਕ ਵੇਲੇ ਦੀ ਬਿਲ ਸਹਾਇਤਾ, ਭੁਗਤਾਨ ਵਿਵਸਥਾ ਅਤੇ ਐਕਸਟੈਂਸ਼ਨ (ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ)	1-800-933-9677 PG&E ਛੂਟ (ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ)
EBMUD ਗਾਹਕ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ	ਪਾਣੀ ਦੇ ਬਿਲ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ	1-866-403-2683 <a href="https://www.ebmud.com/customers/billing-questions/financial-assistance">https://www.ebmud.com/customers/billing-questions/financial-assistance</a>
ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕੇਂਦਰ (Spectrum Community Center)	ਊਰਜਾ ਬਿੱਲ ਸਹਾਇਤਾ (LIHEAP ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ)	510-881-0300 ਐਕ. 216 ਅਤੇ ਐਕ.226 <a href="https://www.spectrumcs.org/">https://www.spectrumcs.org/</a>
ਅਲਾਮੇਡਾ ਕਾਉਂਟੀ (Alameda County) ਦੇ 4C	ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਸਰੋਤ, ਡਾਇਪਰ ਕਿੱਟਾਂ, ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ	510-582-2182 <b>ਈਮੇਲ:</b> <a href="mailto:info@4c-alameda.org">info@4c-alameda.org</a> <a href="https://4calameda.org/">https://4calameda.org/</a>



## ਭੋਜਨ ਸਬੰਧੀ ਵਸੀਲੇ

ਸੰਸਥਾ	ਜਾਣਕਾਰੀ	ਸੰਪਰਕ
ਅਲਾਮੇਡਾ ਕਾਉਂਟੀ (Alameda County) ਭੋਜਨ ਬੈਂਕ	ਜਿਸ ਦਿਨ ਤੁਸੀਂ ਕਾਲ ਕਰੋਗੇ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰਿਆਨੇ ਜਾਂ ਗਰਮ ਭੋਜਨ ਦੇ ਵਸੀਲਿਆਂ ਨਾਲ ਜੋੜ ਦੇਵੇਗੀ। Cal Fresh ਦਰਖਾਸਤ ਸਹਾਇਤਾ।	510-635-3663 (ਸੋਮਵਾਰ -ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ - ਸ਼ਾਮ 4 ਵਜੇ) ਭੋਜਨ ਲੋਕੇਟਰ <a href="http://www.foodnow.net">www.foodnow.net</a> ਅਤੇ <a href="http://www.comidaahora.net">www.comidaahora.net</a>
ਭੋਜਨ ਦੀ ਵੰਡ ਸੇਵਾਵਾਂ	ਸਕੂਲ-ਅਧਾਰਿਤ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸੂਚੀ 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਲਿੰਕਾਂ ਰਾਹੀਂ ਖਾਸ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸਮੇਤ ਭੋਜਨ ਦੇ ਵਸੀਲਿਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ।	<a href="https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/food-housing-finance/food-access-resource-list-2021.06.21.pdf">https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/food-housing-finance/food-access-resource-list-2021.06.21.pdf</a>
Calfresh	CalFresh ਪੂਰਕ ਪੋਸ਼ਣ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) ਹੈ ਜੋ ਘਰਾਂ ਨੂੰ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਖਰੀਦਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।	ਪੂਰਕ ਪੋਸ਼ਣ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) <a href="https://www.mybenefitscalwin.org/">https://www.mybenefitscalwin.org/</a> 510-272-3663

## ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਵਸੀਲੇ

ਸੰਸਥਾ/ਜਾਣਕਾਰੀ	ਸੰਪਰਕ
ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ ਨਾਮਾਂਕਣ ਸਹਾਇਤਾ (Medi-CAL ਅਤੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ)	1-800-422-9495 <a href="https://www.mybenefitscalwin.org/">https://www.mybenefitscalwin.org/</a> <a href="https://www.alamedacountysocialservices.org/index.page">https://www.alamedacountysocialservices.org/index.page</a>
ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਕਲੀਨਿਕ ਲੱਭੋ	<a href="https://www.alamedahealthconsortium.org/health-center/">https://www.alamedahealthconsortium.org/health-center/</a> ; <a href="http://www.alamedahealthsystem.org/locations/">http://www.alamedahealthsystem.org/locations/</a>
ਬੇ ਏਰੀਆ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ (BACH)	<a href="http://www.bach.health">http://www.bach.health</a> ਲਾਭਾਂ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲਾ: 510-252-6808 ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ ਬੁਕਿੰਗ: 510-770-8040

## ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ/ਕੌਂਸਲਿੰਗ:

ਸੰਸਥਾ	ਸੰਪਰਕ
ਅਲਾਮੇਡਾ ਕਾਉਂਟੀ (Alameda County) ਵਿਵਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਪਹੁੰਚ	ਵੱਲੋਂ 8:30-5:00 M-F 1-800-491-9099
ਅਲਾਮੇਡਾ ਕਾਉਂਟੀ (Alameda County) ਦੀਆਂ ਸੰਕਟ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ (24 ਘੰਟੇ)	1-800-273-8255
ਫੈਮਿਲੀ ਪੈਥਸ ਹੈਲਪਲਾਈਨ (24 ਸਾਲ)	1-800-829-3777



### ALAMEDA COUNTY HEALTH CARE SERVICES AGENCY PUBLIC HEALTH DEPARTMENT

Colleen Chawla – ਏਜੰਸੀ ਨਿਰਦੇਸ਼ਕ Kimi  
Watkins-Tartt – ਨਿਰਦੇਸ਼ਕ Nicholas Moss,  
MD – ਸਿਹਤ ਅਫਸਰ

ਸੰਪਰਕ  
ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ:  
(510) 267-8000 ਮੇਨ ਲਾਈਨ  
COVID-19 ਜਾਣਕਾਰੀ:  
(510) 268-2101  
[www.acphd.org](http://www.acphd.org)