



ਮੈਂ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਕਦੋਂ ਛੱਡ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਸੁਝਾਅ

ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟ ਪੋਜ਼ਿਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ (ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ)

ਪ੍ਰਸਤਾਵਤ ਕਾਰਵਾਈ

ਜੇ COVID ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਪੋਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਈਸੋਲੇਟ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਟੀਕਾਕਰਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਲੱਛਣ ਨਾ ਵੀ ਹੋਣ।

- ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 5 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ।
- ਜੇ ਲੱਛਣ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਡਾਇਗਨੋਸਟਿਕ ਟੈਸਟ (ਤਰਜੀਹੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਐਂਟੀਜਨ) ਨੈਗੇਟਿਵ ਹੈ ਤਾਂ ਦਿਨ 5 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਖਤਮ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- 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 ਆਈਸੋਲੇਟ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।
- ਜੇ ਬੁਖਾਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਉਦੋਂ ਤਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤਕ ਬੁਖਾਰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ (ਟਾਇਲੇਨੋਲ/ਆਈਬਿਊਪ੍ਰੋਫੇਨ ਵਰਗੀਆਂ ਬੁਖਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਰਤੇ ਬਗੈਰ)।
- ਜੇ ਦੂਜੇ ਲੱਛਣ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣ ਤਕ ਜਾਂ ਦਿਨ 10 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤਕ ਆਈਸੋਲੇਟ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।
- ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਮੈਡੀਕਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੰਭੀਰ COVID ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ COVID ਇਲਾਜਾਂ ਵਾਸਤੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੋਂ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ

<https://covid-19.acgov.org/antibody-treatment>

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 ਆਈਸੋਲੇਟ 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। ਮਾਸਕਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੋਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ

<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



ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਹੋ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ, 15 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਉਸੇ ਇਨਡੋਰ ਹਵਾ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਸਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਹੋ।



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ (ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ)

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ ਜਿਸਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਫ਼ੈਰਨ ਆਈਸੋਲੇਟ ਕਰ ਲਓ (ਅਲੱਗ ਹੋ ਜਾਓ) ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਟੈਸਟ ਕਰੋ।

ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ (Exposed) ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ 24-ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ 15 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਇੱਕੋ ਹੀ ਇਨਡੋਰ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਣਾ। (ਉਦਾਹਰਣ: 3 ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਾਰ, 5-ਮਿੰਟ ਲਈ ਆਹਮੇ-ਸਾਹਮਣੇ ਹੋਣਾ 15-ਮਿੰਟਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।)

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੰਘ, ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼, ਦਸਤ, ਥਕਾਵਟ, ਜਾਂ ਸਿਰ ਦਰਦ ਵਰਗੇ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਤੋਂ 2 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪੇਜ਼ਿਟਿਵ ਟੈਸਟ ਲਏ ਜਾਣ ਤੋਂ 2 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ)।

ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਰਵਾਈਆਂ

- ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ 3 ਤੋਂ 5 ਦਿਨਾਂ ਮਗਰੋਂ ਇੱਕ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟ ਕਰੋ।
- 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਇਨਡੋਰ।
- 10 ਦਿਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਬਰੀਕੀ ਨਾਲ ਖੁਦ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ।
 - ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਦੋਂ ਤਕ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਹਿਲਾ ਟੈਸਟ ਨੈਗੇਟਿਵ ਹੈ, ਤਾਂ 24 ਤੋਂ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਤਕ ਉਡੀਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇੱਕ ਹੋਰ ਟੈਸਟ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਟੈਸਟ ਫ਼ੈਰਨ ਪੇਜ਼ਿਟਿਵ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ।
 - ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟ ਪੇਜ਼ਿਟਿਵ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ: <https://bit.ly/AC-C19>
- ਜੇ ਲੋਕ ਗੰਭੀਰ ਕੋਵਿਡ-19 ਫੈਲਣ ਦੇ ਵੱਧ-ਜੋਖਮ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਜਾਂ ਅਤਿ-ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਅਬਾਦੀ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਰਹਿੰਦੇ, ਕੰਮ ਕਰਦੇ, ਜਾਂ ਜਾਂਦੇ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ: ਨਰਸਿੰਗ ਹੋਮ, ਜੇਲ੍ਹਾਂ, ਬੇਘਰਿਆਂ ਲਈ ਸੈਲਟਰ) ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਵਿਧਾ ਦੇ ਵਾਧੂ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਨੋਟ: ਹਾਲਾਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਗੰਭੀਰ ਕੋਵਿਡ-19 ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਵਿਚਲੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ: ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀ, ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ, ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਣ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ/ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਇੱਥੇ ਲੱਭੋ

<https://bit.ly/AC-C19>

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

ਮਾਸਕ ਪਾਉਣ ਸਬੰਧੀ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ:

ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਾਸਤੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਾਰਗਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮਾਸਕਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਹ ਲਿੰਕ 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 – 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

Update: 7/21/2022

ਐਲਮੇਡਾ ਕਾਉਂਟੀ ਦੇ ਸੰਸਾਧਨ

ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਲਿਏ ਸੰਸਾਧਨ



ਵਿੱਤ ਸਾਧਨ

ਸੰਗਠਨ	ਜਾਣਕਾਰੀ:	ਸੰਪਰਕ
CA Covid-19 ਕਿਰਾਏ ਤੋਂ ਰਾਹਤ	ਆਮਦਨੀ-ਯੋਗ ਘਰਾਂ ਨੂੰ ਪਿਛਲੇ ਬਕਾਏ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਭੁਗਤਾਨਾਂ, ਦੇਵਾਂ ਲਈ ਕਿਰਾਏ ਅਤੇ ਉਪਯੋਗੀ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਵੱਡੀ।	1-833-430-2122 https://housing.ca.gov/covid_rr/program_overview.html#renter
ਐਲਮੇਡਾ ਕਾਉਂਟੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਿਰਾਇਆ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ	ਆਮਦਨੀ-ਯੋਗ ਘਰਾਂ ਨੂੰ ਪਿਛਲੇ ਬਕਾਏ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਭੁਗਤਾਨਾਂ, ਦੇਵਾਂ ਲਈ 15 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤਕ ਦੇ ਕਿਰਾਏ ਅਤੇ ਉਪਯੋਗੀ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ।	https://www.ac-housingsecure.org/
ਕੈਥੋਲਿਕ ਚੈਰਿਟੀਜ਼ ਈਸਟ ਬੇ	ਓਕਲੈਂਡ ਦੇ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਦੇ ਲਈ ਕਿਰਾਇਆ ਸਹਾਇਤਾ	510-768-3100; 510-860-4985 www.cceb.org
ਵਨ ਫੇਅਰ ਵੇਗ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਫੰਡ	ਘੰਟੇ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਰਮੀਆਂ ਦੇ ਲਈ ਨਕਦੀ ਤੌਹਫੇ	https://ofwemergencyfund.org/help
ਏਕਤਾ ਕਾਰੀਅਰ	EDD ਅਤੇ CalFresh ਸਹਾਇਤਾ, ਯੂਟਿਲਿਟੀ ਅਤੇ ਅਵਾਸ ਸਹਾਇਤਾ, ਅਤੇ ਨੌਕਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਸੇਵਾਵਾਂ। (ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ, ਸਪੇਨੀ ਅਤੇ ਮੈਮ ਭਾਸ਼ਾ)	(510) 535-6101 ਈਮੇਲ: admin@unitycouncil.org ; www.unitycouncil.org/career-center
ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਦਾ ਸੀਜ਼ਨ	ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਲਈ ਕਿਰਾਇਆ ਅਤੇ ਡਿਪੋਜ਼ਿਟ ਸਹਾਇਤਾ	510-272-3700; https://www.alamedacountysocialservices.org/our-services/Shelter-and-Housing/Other-Support/season-of-sharing
HELP (ਹੈਲਪ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲੌਜਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ)	ਐਲਮੇਡਾ ਕਾਉਂਟੀ ਦੇ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਬੇਘਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਸਥਾਈ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ-ਮੁਸ਼ਤ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।	510-259 2200 ਈਮੇਲ: HoEmLodgP@acgov.org ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਲਈ, ਇਹ ਆਨਲਾਈਨ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਭਰੋ
ਐਲਮੇਡਾ ਕਾਉਂਟੀ ਸਮਾਜਕ ਸੇਵਾਵਾਂ SSA	ਆਮ ਸਹਾਇਤਾ (GA) ਅਤੇ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ ਨਕਦੀ ਸਹਾਇਕਾ (RCA), ਪ੍ਰਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਨਕਦ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (Cash Assistance Program for Immigrants - CAPI) ਯੋਗਤਾ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਰਾਹਤ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।	510-263-2420 https://www.alamedasocialservices.org/public/ਸੇਵਾਵਾਂ/ਵਿੱਤ ਸਹਾਇਤਾ/ਨਕਦੀ ਸਹਾਇਤਾ/ਇਮੀਗ੍ਰੈਂਟ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਲਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ.cfm
ਸੈਂਟਰੇ ਲੀਗਲ ਡੇ ਲਾ ਰਾਜ਼ਾ	ਐਲਮੇਡਾ ਕਾਉਂਟੀ ਦੇ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਦੇ ਲਈ ਅਪਾਤਕਾਲੀਨ ਕਿਰਾਇਆ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੰਸਾਧਨ।	https://www.centrolegal.org/ 510-437-1554
ਸਟ੍ਰੀਟ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਸਿਹਤ ਪਰਿਯੋਜਨਾ	CA Covid-19 ਕਿਰਾਇਆ ਰਾਹਤ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਸੰਸਾਧਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ। ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ: ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ, ਸਪੇਨੀ ਅਤੇ ਮੈਮ (ਮਾਯਨ)	(510) 306-4835; http://streetlevelhealthproject.org/
ਅਵਾਸ ਸੰਸਾਧਨ	ਐਲਮੇਡਾ ਕਾਉਂਟੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ੈਲਟਰਾਂ, ਪਰਿਵਰਤਨਸ਼ੀਲ ਰਿਹਾਇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ	211 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ; http://211alamedacounty.org/
PG&E	ਵਨ ਟਾਈਮ ਬਿਲ ਸਹਾਇਤਾ, ਭੁਗਤਾਨ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਅਤੇ ਐਕਸਟੈਂਸ਼ਨ (ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ)	1-800-933-9677 PG&E ਛੋਟ (ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ)
EBMUD ਗਾਹਕ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ	ਪਾਣੀ ਦੇ ਬਿਲ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ	1-866-403-2683
ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰ	ਊਰਜਾ ਬਿੱਲ ਸਹਾਇਤਾ (LIHEAP ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ)	510-881-0300 ex. 216 ਅਤੇ 510-881-0300 ex.226 https://www.spectrumcs.org/

ਐਲਮੰਡਾ ਕਾਊਂਟੀ ਦੇ ਸੰਸਾਧਨ

ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਲਿਏ ਸੰਸਾਧਨ



ਭੋਜਨ ਸੰਸਾਧਨ

ਸੰਗਠਨ	ਜਾਣਕਾਰੀ	ਸੰਪਰਕ
ਐਲਮੰਡਾ ਕਾਊਂਟੀ ਫੂਡ ਬੈਂਕ	ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸੇ ਦਿਨ ਹੀ ਕਰਿਆਨੇ ਜਾਂ ਗਰਮ ਖਾਣੇ ਦੇ ਕਿਸੇ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਨਾਲ ਜੋੜੇਗੀ, ਜਿਸ ਦਿਨ ਤੁਸੀਂ ਕਾਲ ਕਰੋਗੇ। Cal Fresh ਅਰਜ਼ੀ ਸਹਾਇਤਾ।	510-635-3663 (ਸੋਮਵਾਰ – ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ – ਸ਼ਾਮ 4 ਵਜੇ) ਫੂਡ ਲੋਕੇਟਰ: www.foodnow.net ਅਤੇ www.comidaahora.net
ਭੋਜਨ ਵਿਤਰਨ ਸੇਵਾਵਾਂ	ਸੂਚੀ ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਲਿੰਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਕੂਲ-ਅਧਾਰਤ ਖਾਣਿਆਂ ਅਤੇ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਘੰਟਿਆਂ ਸਮੇਤ ਭੋਜਨ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ।	https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/food-housing-finance/food-access-resource-list-2021.06.21.pdf
CalFresh	CalFresh ਇੱਕ ਪੂਰਕ ਪੋਸ਼ਣ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ Supplemental Nutrition Assistance Program - (SNAP) ਹੈ ਜੋ ਘਰਾਂ ਨੂੰ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਖਰੀਦਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।	CalFresh ਆਵੇਦਨ ਹੈਲਪਲਾਈਨ: 1-510-272-3663 ਜਾਂ www.getcalfresh.org ਪੂਰਕ ਪੋਸ਼ਣ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (SNAP); http://www.mybenefitscalwin.org/ ; 1-800-422-9495

ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਸੰਸਾਧਨ

ਸੰਗਠਨ/ਜਾਣਕਾਰੀ	ਸੰਪਰਕ
ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ ਨਾਮਾਂਕਨ ਸਹਾਇਤਾ (Medi-CAL ਅਤੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ)	1-800-422-9495 https://www.mybenefitscalwin.org/ ; http://alamedasocialservices.org/public/index.cfm ;
ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਕਲੀਨਿਕ ਲੱਭੋ	510 297-0230 https://www.alamedahealthconsortium.org/health-center/ http://www.alamedahealthsystem.org/locations/

ਭਾਵਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ/ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ:

ਸੰਗਠਨ	ਸੰਪਰਕ
ਐਲਮੰਡਾ ਕਾਊਂਟੀ ਵਿਹਾਰਾਤਮਕ ਸਿਹਤ ACCESS	1-800-491-9099 8:30-5:00 ਸੋਮ-ਸ਼ੁੱਕਰ
ਐਲਮੰਡਾ ਕਾਊਂਟੀ ਦੀਆਂ ਸੰਕਟ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ (24 ਘੰਟੇ)	1-800-273-8255
ਪਰਿਵਾਰ ਪਾਥ ਹੈਲਪਲਾਈਨ (24 ਘੰਟੇ)	1-800-829-3777



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
Email: ncov@acgov.org
www.acphd.org