ਸੁਝਾਅ

ਮੈਂ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਕਦੋਂ ਛੱਡ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟ ਪੌਜ਼ਿਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ (ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ)	ਪ੍ਰਸਤਾਵਤ ਕਾਰਵਾਈ
ਜੇ COVID ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ **ਪੌਜ਼ਿਟਿਵ** 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 'ਤੇਐਂਟੀਜਨ**) 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। • ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਪੂਰੇ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫ਼ਿੱਟ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ ਪਾ ਕੇ ਰੱਖੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਇਨਡੋਰ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ (ਵਾਧੂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਸਬੰਧੀ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੇਖੋ)।

ਨੋਟ:

ਉਪਰੋਕਤ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ CDC ਅਤੇ CDPH (California Department of Public Health) ਦੁਆਰਾ ਸਭ ਤੋਂ ਤਾਜ਼ਾ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪ ਵਜੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਫ਼ੈਲਣ 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 ਫ਼ਿੱਟ 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

Updated: 1/14/2022