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 '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 (ਟਾਇਲੇਨੌਲ/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 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। 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