ALAMEDA COUNTY COVID-19 HEALTH EMERGENCY

COUNTY OF ALAMEDA ★ CALIFORNIA

Office of Emergency Services
4985 Broder Blvd, Dublin, CA 94568

Alameda County Health Care Services Agency

28 ਫ਼ਰਵਰੀ 2023

ਸਥਾਨਕ ਜਨ ਸਿਹਤ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੇ ਖਾਤਮੇ 'ਤੇ ਅਲਮੀਡਾ ਕਾਉਂਟੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਏਜੰਸੀ (Health Care Services Agency) ਦਾ ਬਿਆਨ

ਅਲਮੀਡਾ ਕਾਉਂਟੀ ਦੇ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ ਡਾ. ਨਿਕੋਲਸ ਮੌਸ (Dr. Nicholas Moss) ਨੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਕਿ ਅੱਜ, 28 ਫ਼ਰਵਰੀ ਨੂੰ, ਕੈਲੀਫ਼ੌਰਨੀਆ ਦੀ COVID-19 ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਅਲਮੀਡਾ ਕਾਉਂਟੀ ਵਿੱਚ COVID-19 ਲਈ ਸਥਾਨਕ ਜਨ ਸਿਹਤ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਖਤਮ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਜਦਕਿ ਸਾਡੀਆਂ ਕਮਿਉਨਿਟੀਆਂ ਵਿੱਚ COVID-19 ਦਾ ਫ਼ੈਲਣਾ ਅਜੇ ਜਾਰੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਐਮਰਜੈਂਸੀਆਂ ਦੇ ਐਲਾਨਾਂ ਦਾ ਮਕਸਦ ਵਕਤੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਹੁਣ ਸਾਨੂੰ ਉਸ ਵਾਇਰਸ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਪਤਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ COVID-19 ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੀ ਕਿ ਅਸੀਂ ਮਾਰਚ 2020 ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਅਬਾਦੀ ਵਿੱਚ ਵਧੀ ਹੋਈ ਇਮਿਊਨਿਟੀ (ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਤਾਕਤ) ਅਤੇ ਵਿਆਪਕ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਇਲਾਜਾਂ ਨੇ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਜਨ ਸਿਹਤ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਘੱਟ ਖਤਰਨਾਕ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।

ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਐਲਾਨ ਦੇ ਖਾਤਮੇ ਦਾ ਮਤਲਬ COVID-19 ਦਾ ਖਾਤਮਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜੋ ਸਾਡੀ ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਰਹੇਗਾ। ਵਸਨੀਕਾਂ ਨੂੰ ਉਹੀ ਸਾਧਨਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ, ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਅਸਰਦਾਰ ਸਾਬਤ ਹੋਏ ਹਨ। ਅਲਮੀਡਾ ਕਾਉਂਟੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਏਜੰਸੀ ਸਭ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਲਈ ਅਜੇ ਵੀ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ:

- ਜੇ ਬਿਮਾਰ ਜਾਂ COVID-19 ਪੌਜ਼ਿਟਿਵ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰ ਰਹੋ;
- ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤੇ ਹੋਏ COVID-19 ਬੂਸਟਰ ਲੈਣ ਸਮੇਤ, ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਟੀਕਾਕਰਣ ਕਰਵਾ ਕੇ ਰੱਖੋ;
- ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਵਾਧੂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਕੁਆਲਿਟੀ ਵਾਲਾ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫ਼ਿੱਟ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ;
- ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਆਊਟਡੋਰ ਇਕੱਠੇ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਜੇ ਇਨਡੋਰ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਅਤੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਜਾਂ ਫ਼ਿਰ ਏਅਰ ਫਿਲਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਸਿਸਟਮ ਚਲਾ ਕੇ ਹਵਾ ਦੀ ਆਵਾਜਾਈ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰੋ;
- ਜੇ ਕਿਸੇ ਪੀੜਤ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ; ਅਤੇ
- ਇਸ ਬਾਰੇ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਕਿ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈਣਾ ਹੈ, ਅਤੇ, ਜੇ ਪੌਜ਼ਿਟਿਵ ਹੋ, ਤਾਂ ਫ਼ੌਰਨ ਕਿਸੇ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਫ਼ਿਰ ਰਾਜ ਤੋਂ ਸਹਿਯੋਗ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਿਸੇ ਸਰੋਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ: ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਵਿਗੜ ਜਾਣ ਤਕ ਉਡੀਕ ਨਾ ਕਰੋ।

ਇਹ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਉਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਇਹ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਲਗਾਤਾਰ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਇਸ ਨਾਲ ਨਿਪਟ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਦੂਜੀਆਂ ਬੇ ਏਰੀਆ ਕਾਉਂਟੀਆਂ ਵਾਂਗ, ਅਲਮੀਡਾ ਕਾਉਂਟੀ ਨੇ ਵੀ, ਕਮਿਉਨਿਟੀ-ਅਧਾਰਤ ਸੰਗਠਨਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਢਾਂਚੇ ਅਤੇ ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਕਲੀਨਿਕ ਪਾਰਟਨਰਾਂ ਨਾਲ ਭਾਈਵਾਲੀ ਦੇ ਸਦਕੇ, COVID-19 ਦੇ ਜਵਾਬ ਵਿੱਚ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਵਸਨੀਕਾਂ, ਸੰਗਠਨਾਂ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਦਾ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਅਲਮੀਡਾ ਕਾਉਂਟੀ ਦੇ ਨਾਲ ਭਾਈਵਾਲੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਿਰੰਤਰ ਯਤਨਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।