



**ਪ੍ਰਾਪਤਕਰਤਾ:** Alameda County ਦੇ ਸਾਰੇ ਕਰਮਚਾਰੀ  
**ਵੱਲੋਂ:** ਨਿਕੋਲਸ ਜੇ. ਮੋਸ, MD, MPH, ਸਿਹਤ ਦਫਤਰ  
**ਵਿਸ਼ਾ:** ਪੀੜਤਾਂ ਅਤੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕਾਂ ਲਈ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਿਸ ਜਾਣ ਦੇ ਲਈ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼

Alameda County ਸਰਕਾਰੀ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ (ACPHD) Alameda County ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਣ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਲਈ ਰਾਜ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਅਨੁਪਾਲਨ ਦੀ ਸਰਾਹਣਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢਕਣ ਵਾਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਕਰਨਾ ਕਿ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ 6 ਫੁੱਟ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਲਗਾਤਾਰ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਬਿਮਾਰ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

COVID-19 ਸਾਡੇ ਸਮੁਦਾਏ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਫੈਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਰਮਚਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ ਆਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, COVID-19 ਨਾਲ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 10 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਆਈਸੋਲੇਟ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਗਿਆਰ੍ਹਵੇਂ ਦਿਨ ਨੂੰ, ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਨਾ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬਾਕੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋਇਆ, ਤਾਂ ਉਹ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਿਸ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। **ACPHD ਕਠੋਰਤਾ ਨਾਲ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ COVID-19 ਨਾਲ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ (ਜਾਂ ਪਹਿਲੇ ਟੈਸਟ ਤੋਂ, ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਸੀ) ਦੇ 10 ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਿਸ ਆਉਣ ਦੇ ਲਈ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇਣ।** ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਹੋ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁਆਰਨਟੀਨ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਪਰ 14 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਲੱਛਣਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। COVID-19 ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਹਾਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੁਆਰਨਟੀਨ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਕੁਆਰਨਟੀਨ ਦੀ ਮਿਆਦ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਦੋ ਵਿਕਲਪ ਹਨ।

**ਵਿਕਲਪ 1:** ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ COVID ਟੈਸਟ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ 10 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

**ਵਿਕਲਪ 2:** ਤੁਹਾਨੂੰ 7 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ COVID ਟੈਸਟ ਨੈਗੇਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ 8ਵੇਂ ਦਿਨ ਬਾਹਰ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਟੈਸਟ 5ਵੇਂ ਦਿਨ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੋਇਆ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ) ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ COVID ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਆਈਸੋਲੇਟ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

COVID-19 ਨਾਲ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਕਰੀਬੀ ਸੰਪਰਕ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਦੀ ਅੰਤਿਮ ਮਿਤੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 10 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਲਈ ਕੁਆਰਨਟੀਨ ਵਿੱਚ ਘਰ 'ਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਗਿਆਰ੍ਹਵੇਂ ਦਿਨ, ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਕਦੇ ਵੀ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਕੁਆਰਨਟੀਨ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਿਸ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ 14-ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਕੁਆਰਨਟੀਨ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ; ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਲੋਕ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜੋ COVID-19 ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਵੱਧ ਜੋਖਿਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਕਰੀਬੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਲਈ, ਕਿਸਮ II ਸੂਗਰ ਰੋਗ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ ਜਾਂ ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹਨ), ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਉਹ ਲੋਗ ਜੋ ਇੱਕ ਹੀ ਇਮਾਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਲਈ ਜੇਲ੍ਹ, , ਅਤੇ ਨਰਸਿੰਗ ਹੋਮ)। ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਕੁਆਰਨਟੀਨ ਪੂਰਾ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਲਈ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਿਸ ਜਾਣ ਦੇ ਲਈ ਨੈਗੇਟਿਵ ਟੈਸਟ ਦੀ ਲੋੜ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਬੂਤ ਅਤੇ ਕਲੀਨਿਕਲ ਅਤੇ ਸਾਰਵਜਨਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ (CDPH) ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਨਿਯੰਤਰਨ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ



(CDC) ਦੇ ਸੰਘੀ ਕੇਂਦਰਾਂ ਦੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਸਾਰਵਜਨਿਕ ਸਿਹਤ ਮਾਪਦੰਡ ਹਨ। ਜੇ ਲੋਕ ਪੂਰਵ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਪੌਜ਼ੀਟਿਵ ਪਾਏ ਗਏ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਲਈ ਦੁਬਾਰਾ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ – ਇਸਦਾ ਘੱਟ ਕਲੀਨਿਕਲ ਮੁੱਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ; ਅਤੇ ਸਬੂਤ ਸਪਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ 10 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ।

ਨੈਗੇਟਿਵ ਸਪਸ਼ਟਤਾ ਟੈਸਟ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਦਾ ਅਸਰਦਾਰ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹਨ ਕਿ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਫੈਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਲੋਂ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਹੋਣਾ ਬੰਦ ਹੋਣ ਦੇ ਕਈ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਟੈਸਟ ਮਿਤ ਵਾਇਰਸ ਕੋਸ਼ਾਣੂਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਪਸ਼ਟਤਾ ਟੈਸਟਿੰਗ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਸੰਰਚਨਾ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ACPHD ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਿਸ ਭੇਜਣ ਦੇ ਲਈ ਸਪਸ਼ਟਤਾ ਪੱਤਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੀ ਤਰਫ ਤੋਂ ਨੇਟਸ ਦੀ ਵੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਸਮੁਦਾਇਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਦੇ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਨਿਭਾਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਦੇ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ।