



ਪ੍ਰਤੀ: ਐਲਮੀਡਾ ਕਾਉਂਟੀ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ
ਵੱਲੋਂ: ਨਿਕੋਲਸ ਜੇ. ਮੌਸ (Nicholas J. Moss), ਐਮਡੀ, ਐਮਪੀਐਚ, ਸਿਹਤ ਦਫ਼ਤਰ
ਵਿਸ਼ਾ: ਕੇਸਾਂ ਅਤੇ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕਾਂ ਲਈ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸੀ ਸਬੰਧੀ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼

ਐਲਮੀਡਾ ਕਾਉਂਟੀ ਜਨ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ (Alameda County Public Health Department, ACPHD) ਹਰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹੈ ਜੋ ਐਲਮੀਡਾ ਕਾਉਂਟੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਕਾਰਜ ਸਥਾਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਰਾਜ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਫ਼ੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਦੀ ਲੋੜ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ ਹਰ ਕੋਈ 6 ਫੁੱਟ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੇ, ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਬਾਕਾਇਦਾ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਬਿਮਾਰ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਘਰ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

COVID-19 ਸਾਡੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਫ਼ੈਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਜਿਹੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ। ਸਾਡੇ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ ਦੇ ਹੁਕਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ, COVID-19 ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਘਰੇ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਆਈਸੋਲੇਟ ਕਰਨ – ਲੱਛਣਾਂ ਜਾਂ ਟੀਕਾਕਰਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਗ਼ੈਰ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਸਾਡੇ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ ਦੇ ਹੁਕਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ COVID-19 ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਘਰੇ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਉਦੋਂ ਤਕ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਕਰਨ, ਜਦੋਂ ਤਕ ਉਹ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਲੈਂਦੇ।

ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਦੀਆਂ ਵਰਤਮਾਨ ਲੋੜਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਣੂ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੇ ਲਿੰਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕੋਈ ਕਰਮਚਾਰੀ ਕਾਰਜ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿ ਕੀ COVID-19 ਟੈਸਟਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਹੈ/ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਵੈੱਬਪੇਜਾਂ 'ਤੇ ਮੌਜੂਦਾ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

- ਆਮ ਜਨਤਾ ਲਈ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਦੀਆਂ ਮੌਜੂਦਾ ਹਦਾਇਤਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਵੈੱਬਪੇਜ 'ਤੇ ਮਿਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ: <https://covid-19.acgov.org/isolation-quarantine>
 - **ਨੋਟ ਕਰੋ:** ਕੁਝ ਕਾਰਜ ਸਥਾਨਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਜਾਂ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਉਸ ਉਦਯੋਗ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਸਕੂਲ, ਡਾਕਟਰੀ ਸਹੂਲਤਾਂ, ਸੁਧਾਰਕ ਸਹੂਲਤਾਂ) ਅਤੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅਗਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਿਲਕੁਲ ਹੇਠਾਂ ਲਿੰਕ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ ਦੇ ਹੁਕਮਾਂ ਤੋਂ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਦੇਵਾਂ ਲਈ ਸਾਡੇ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ ਦੇ ਹੁਕਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਥੇ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ: <https://bit.ly/AC-HOO>
- ਕਾਰਜ ਸਥਾਨਾਂ ਲਈ Cal/OSHA ਦੀਆਂ ਤਾਜ਼ਾ ਲੋੜਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਅੱਪਡੇਟ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਜੋ ਇੱਥੇ ਮਿਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ: <https://www.dir.ca.gov/dosh/coronavirus/>

ACPHD ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਲਈ ਕਲੀਅਰੈਂਸ ਚਿੱਠੀਆਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਜਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਤੋਂ ਨੋਟਸ ਜਾਂ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਦੀ ਵੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ COVID-19 ਟੈਸਟ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸਦੇ COVID-19 ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਪਤਾ ਹੈ, 5 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਛੱਡ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਐਂਟੀਜੇਨ ਟੈਸਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। PCR/NAAT ਟੈਸਟ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਈ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤਕ ਪੌਜ਼ਿਟਿਵ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦੱਸਦੇ ਕਿ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਅਜੇ ਵੀ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਜਾਂ ਛੂਤਕਾਰੀ ਹੈ। ਐਂਟੀਜੇਨ ਟੈਸਟ ਨੈਗੇਟਿਵ ਪ੍ਰਾਪਤ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਸਿਰਫ਼ ਉਦੋਂ ਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਦਿਨ 11 ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਛੱਡ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਜੇ COVID-19 ਨਾਲ ਪੌਜ਼ਿਟਿਵ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ 10-ਦਿਨ ਦੀ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਮਾਪਦੰਡਾਂ (ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ/ਠੀਕ ਹੋ ਰਹੇ ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਕੋਈ ਬੁਖਾਰ ਨਹੀਂ) 'ਤੇ ਪੂਰਾ ਉਤਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਹੋਰ ਜਾਂਚ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਅਤੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸੀ ਲਈ ਕਿਸੇ ਟੈਸਟ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਸਾਡੀਆਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਭੂਮਿਕਾ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ।