The SMARTER (ਸਮਝਦਾਰੀ ਭਰੇ) ਕਦਮ

ਮਈ 2023

The SMARTER (ਸਮਝਦਾਰੀ ਭਰੇ) ਕਦਮ ਸਾਡੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਵਿੱਚ **COVID-19** ਦੇ ਨਾਲ ਸਮਾਯੋਜਿਤ ਹੋਣ ਲਈ **SMARTER** ਪਲਾਨ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਹਨ। ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਦੇ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਦਾ ਮਾਰਗ ਸਾਡੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ, ਸਮਝਦਾਰੀ ਭਰੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ 'ਤੇ ਪੂਰਵ-ਅਨੁਮਾਨਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਜੋ ਸਮੂਹਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਡੇ ਆਂਢ-ਗੁਆਂਢ, ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਅਤੇ ਰਾਜ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਗੇ। **COVID-19** ਬਾਰੇ ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਨਵੀਨਤਮ ਅੱਪਡੇਟਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, **CDPH COVID-19 ਵੈੱਬਸਾਈਟ** 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਟੀਕੇ

ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ COVID-19 ਟੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਅਪ ਟੂ ਡੇਟ ਰਹਿਣ (ਪੂਰੇ ਟੀਕੇ ਲਗਵਾਉਣ) ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਵੀਨਤਮ ਵੇਰੀਐਂਟ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਅਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਬੂਸਟਰ ਖੁਰਾਕਾਂ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਟੀਕਾਕਰਨ ਲੜੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ COVID-19 ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਖਿਲਾਫ਼ ਸਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਟੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

ਮਾਸਕ

ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸਾਧਨ ਹੈ, ਅਤੇ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ COVID-19 ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤੇਰੇ ਲੋਕ ਇਸ ਵੇਲੇ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਛੂਤਕਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਚੰਗੀ ਫਿਟ ਅਤੇ ਫਿਲਟਰੇਸ਼ਨ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਏਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਫਾਇਦਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਫਿਲਟਰ ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਮਾਸਕ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਹਵਾਦਾਰੀ

ਅੰਦਰੂਨੀ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਹਵਾਦਾਰੀ (ਹਵਾ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ) ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ ਲਾਗ ਲਗਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਅਤੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ, ਚੰਗੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੇ ਫਿਲਟਰ ਵਾਲੇ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਅਤੇ ਹੀਟਿੰਗ ਸਿਸਟਮ ਚਲਾ ਕੇ, ਅਤੇ ਪੋਰਟੇਬਲ ਏਅਰ ਕਲੀਨਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹਵਾਦਾਰੀ ਅਤੇ ਫਿਲਟਰੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ CDPH ਅੰਦਰੂਨੀ ਪਰਿਵੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਹਵਾਦਾਰੀ, ਫਿਲਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਲਈ ਅੰਦਰੂਨੀ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਵਾਅਤੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਬਾਰੇ ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਟੈਸਟ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸਹੂਲਤ 'ਤੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਟੈਸਟ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਟੈਸਟ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਪਰ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਮੌਜੂਦ ਹਨ, ਤਾਂ ਪਹਿਲੇ ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਟੈਸਟ ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਟੈਸਟ ਕਰੋ ਜਾਂ PCR ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਟੈਸਟ ਜਾਂ PCR ਟੈਸਟ ਦੋਵੇਂ COVID-19 ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਟੈਸਟ ਕਿਵੇਂ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਏ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।

ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਰਹਿਣਾ

ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਟੈਸਟ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਨਵੀਨਤਮ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਪੜ੍ਹੋ।

ਇਲਾਜ

COVID-19 ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ 50 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜੋ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖ਼ਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਵਿਕਲਪ ਸਹੀ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ। ਉਪਲਬਧ ਇਲਾਜਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।

ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਦੇ ਨਿਵਾਸਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗਾਂ ਤੋਂ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਵੱਲ ਵੀ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਥਾਨਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਹੁੰਚਾਂ ਦੀ ਵਾਰੰਟੀ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਰਾਜ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ **COVID-19** ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹਨਾਂ **SMARTER** (ਸਮਝਦਾਰੀ ਭਰੇ) ਕਦਮਾਂ ਨੂੰ ਅਪਡੇਟ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਗੇ।

ਇਸ ਫਲਾਇਰ ਤੇ ਇੰਟਰਐਕਟਿਵ ਲਿੰਕਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਲਈ **QR** ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ।

COVID-19 ਹੌਟਲਾਈਨ: 1-833-422-4255

ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 8 ਵਜੇ ਤੱਕ | ਸ਼ਨੀਵਾਰ – ਐਤਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ

COVID19.CA.GOV

ਸਾਡੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਬਚਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ