ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨਾ

ਟੀਕੇ ਲਗਵਾਓ – ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਅਸਰਦਾਰ ਅਤੇ ਮੁਫ਼ਤ ਹਨ

ਸਾਰੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਟੀਕੇ ਜੋ ਇਸ ਵੇਲੇ ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹਨ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਟੀਕਾਕਰਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। 12 ਸਾਲ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਨਿਵਾਸੀ ਹੁਣ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹਨ। ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਲਈ (833) 422-4255 'ਤੇ ਕਾੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ myturn 'ਤੇ ਜਾਓ। ਜਿਹੜੇ ਵੱਡੇ ਸਮਾਗਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਟੀਕਾਕਰਣ ਜਾਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਕੋਵਿਡ ਟੈਸਟ ਦਾ ਸਬੂਤ ਦਿਖਾਉਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

ਅੰਦਰੂਨੀ ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ

ਕੋਵਿਡ -19 ਦੇ ਵੱਧ ਰਹੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਅੰਦਰੂਨੀ ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਰਿਆਨੇ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਅਤੇ ਮੂਵੀ ਥੀਏਟਰਾਂ) ਵਿੱਚ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅੰਦਰੂਨੀ ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਮਾਸਕ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੀਕਾ ਨਹੀਂ ਲਗਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।[1] ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਤਿਬੰਧਿਤ ਸਥਾਨਕ ਅਤੇ ਕਾਰਜ ਸਥਾਨ ਦੇ ਨਿਯਮ ਲਾਗੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ (ਹਵਾਈ ਅੱਡਿਆਂ, ਜਹਾਜ਼ਾਂ, ਰੇਲ ਗੱਡੀਆਂ, ਬੱਸਾਂ, ਸਟੇਸ਼ਨਾਂ) ਅਤੇ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਸੈਟਿੰਗਾਂ, K-12 ਸਕੂਲ, ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਸੈਟਿੰਗਜ਼, ਸੁਧਾਰਾਤਮਕ ਸਹੂਲਤਾਂ, ਕੂਲਿੰਗ ਸੈਂਟਰਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ੈਲਟਰਾਂ ਤੇ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਮਾਸਕਿੰਗ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਕਰੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਕਾ ਲਗਿਆ ਹੋਵੇ। ਸਾਡੇ ਟੈਸਟਿੰਗ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ।

ਅੰਦਰੂਨੀ ਥਾਂਵਾਂ ਨੂੰ ਹਵਾਦਾਰ ਬਣਾਓ

ਵਧੀਆ ਇਨਡੋਰ ਹਵਾਦਾਰੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਅਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਰੱਖੋ, ਹੀਟਿੰਗ ਅਤੇ ਏਅਰ ਸਿਸਟਮ ਚਲਾਓ ਅਤੇ ਪੋਰਟੇਬਲ ਏਅਰ ਕਲੀਨਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਸਾਡੇ ਹਵਾਦਾਰੀ ਸੰਬੰਧੀ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ।

CA ਨੋਟੀਫਾਈ ਲਈ ਸਾਈਨ-ਅਪ ਕਰੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਸਮਾਰਟਫੋਨ ਹੈ, ਤਾਂ CA ਨੋਟੀਫਾਈ ਲਈ ਸਾਈਨ-ਅਪ ਕਰੋ, ਜੋ ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਦਾ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਨੋਟੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਟੂਲ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੂਚਨਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਟੈਸਟਿੰਗ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਕਦਮਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲੇਗੀ। CA ਨੋਟੀਫਾਈ ਲਈ ਸਾਈਨ-ਅਪ ਕਰੋ।

[1] ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਾਈਜ਼ਰ/ਮੋਡਰਨਾ ਦੀ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਦੋ ਹਫਤਿਆਂ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਂ ਇੱਕ ਖ਼ੁਰਾਕ ਜੌਨਸਨ ਐਂਡ ਜੌਨਸਨ ਟੀਕੇ ਦੇ ਦੋ ਹਫਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੀਕਾ ਲਗਿਆ ਹੋਇਆ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

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

CDPH
California Department of Public Health

24 ਅਗਸਤ • © 2021, ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਵਿਭਾਗ