# COVID-19 ਟੈਸਟਿੰਗ – ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

## ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਸਟ ਕਦੋਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

### ਜੇਕਰ ਤੁਸੀ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ

- ਫੌਰਨ ਟੈਸਟ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਪਹਿਲਾ ਟੈਸਟ ਨੈਗੇਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ 1-2 ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਦੁਬਾਰਾ ਟੈਸਟ ਕਰੋ।

### ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

- ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ, ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਛਲੀ ਵਾਰ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ 3-5 ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਟੈਸਟ ਕਰੋ।

### ਯਾਤਰਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

- ਜੇ ਤੁਸੀ ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਸੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਭੀੜ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਗਏ ਸੀ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋਵੋ। ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਤੋਂ 3-5 ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਟੈਸਟ।

### ਵੱਡੇ ਇਕੱਠ

- ਵੱਡੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਇਕੱਠਾਂ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਬਜੁਰਗ ਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪ੍ਰਤੀਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕ)। ਇਕੱਠ ਜਾਂ ਸਮਾਗਮ ਤੋਂ 3-5 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਦੁਬਾਰਾ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

## ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ?

- **ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹੋ।** ਦੂਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਦੱਸੋ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ COVID-19 ਦੀਆਂ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਰਹਿਣ ਦੀਆਂ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
- **ਉਮਰ 12 ਸਾਲ ਜਾਂ ਵੱਧ ਹੈ?** COVID-19 ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ ਦਵਾਈਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ, ਜੋ ਕਿ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੇ 5-7 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਲੈਣ 'ਤੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹਨ।

## ਟੈਸਟ ਨੈਗੇਟਿਵ ਹੈ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ?

- **ਮਾਸਕ ਪਾਓ।** ਹੋਰ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- 1-2 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਦੁਬਾਰਾ ਟੈਸਟ ਕਰੋ।

## ਹੋਰ ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

- ਤੁਸੀ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਦੁਕਾਨ (ਇਨ-ਸਟੋਰ ਜਾਂ ਔਨਲਾਈਨ) 'ਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਬੀਮੇ ਦੇ ਨਾਲ ਮੁਫ਼ਤ ਟੈਸਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਦੁਕਾਨ ਜਾਂ ਫਾਰਮੇਸੀ (ਇਨ-ਸਟੋਰ ਜਾਂ ਔਨਲਾਈਨ) ਤੋਂ ਖਰੀਦੋ।
- **ਮਿਆਦ ਸਮਾਪਤੀ ਬਾਰੇ ਅੱਪਡੇਟ:** ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਟੈਸਟਾਂ ਵਿੱਚ FDA ਐਕਸਟੈਂਸ਼ਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੌਕਸ 'ਤੇ ਛਾਪੀਆਂ ਗਈਆਂ ਤਾਰੀਖ਼ਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਹੋਰ ਕਿੱਥੇ ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ?

- MyTurn 'ਤੇ ਜਾਓ, ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਸਹਿਤ ਬੀਮਾ ਨਹੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਔਨਲਾਈਨ ਇੱਕ ਬਿਨਾਂ ਲਾਗਤ ਵਾਲੀ ਟੈਸਟਿੰਗ ਸਾਈਟ ਲੱਭੋ ਜਾਂ (833) 422-4255 ਜਾਂ 211 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਇਸ ਫਲਾਇਰ 'ਤੇ ਇੰਟਰਐਕਟਿਵ ਲਿੰਕ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ

CDPH California Department of Public Health