



ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਕਰਨਾ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਰਹਿਣਾ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਵੀ। ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਰਹਿਣਾ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬਿਮਾਰ ਹਨ ਜਾਂ ਜਿੰਨਾਂ ਦਾ COVID-19 ਦਾ ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਆਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਕਰਨਾ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ ਜਿਸਨੂੰ COVID-19 ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਲਾਗ ਲਗ ਗਈ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਤੱਕ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ COVID-19 ਕਾਰਨ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਕਰਨਾ ਚੰਗਾ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਕਾ ਲਾਗਿਆ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੇ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਟੈਸਟ ਦੀ ਤਾਰੀਖ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 5 ਪੂਰੇ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਰਹੋ।

ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਰਹਿਣ ਨੂੰ ਸਮਾਪਤ ਕਰਨਾ: ਤੁਸੀਂ 5 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਰਹਿਣ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇਕਰ 5ਵੇਂ ਦਿਨ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਚੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਨੈਗੇਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ (ਐਂਟੀਜੇਨ ਟੈਸਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ) - ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਠੀਕ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ 5ਵੇਂ ਦਿਨ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਚੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਟੈਸਟ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਪੂਰੇ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਰਹੋ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਫਿਟ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ ਪਾਓ - ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੋਵੋ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਰਹਿਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਕਿਵੇਂ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਰੱਖਾਂ?

ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਘਰ ਰਹੋ, ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਂਗ ਇੱਕੋ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਜਿੰਨਾਂ ਦੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ:

- 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹਨ; ਗਰਭਵਤੀ ਹਨ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਜ਼ਨ ਹੈ; ਕੋਈ ਪੁਰਾਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੈਂਸਰ, ਸ਼ੂਗਰ, ਦਿਲ/ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ); ਕਮਜ਼ੋਰ ਪ੍ਰਤੀਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹੈ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਕਿਸੇ ਸਾਂਝੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਹਵਾ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ, ਜੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹੋ, ਜਾਂ ਏਅਰ ਕਲੀਨਰ ਅਤੇ ਐਗਜ਼ੋਸਟ ਫੈਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਹਰੇਕ ਨੂੰ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਫਿਟਿੰਗ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣ ਲਈ ਕਰੋ।

ਮੈਨੂੰ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਕਦੋਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਕੇ ਲਗਾਏ ਗਏ ਹੋਣ, ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ 3-5 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਟੈਸਟ ਕਰੋ। ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਰਹੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਰਿਪੋਰਟ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪਿਛਲੇ 90 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ COVID-19 ਸੀ, ਐਂਟੀਜੇਨ ਟੈਸਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਤਾਂ ਹੀ ਟੈਸਟ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਵੇਂ ਲੱਛਣ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 10 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਵਾਲੀ ਸੈਟਿੰਗ, ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਰਸਿੰਗ ਹੋਮ ਜਾਂ ਕੋਈ ਆਸਰਾ-ਘਰ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉੱਚ-ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਹੋਣਾ ਜਿਸਦਾ ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ, ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਪੂਰੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ, cdph.ca.gov 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਰਹਿਣਾ ਜਦੋਂ COVID-19 ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂਕਿ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।

ਦਿਨ 1 ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਾਲਾ ਦਿਨ ਹੈ (ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੇ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਆਉਣ ਦੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਾਲਾ ਦਿਨ ਹੈ)।
ਦਿਨ 1 ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦਿਨ 5 ਤੇ (ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ) ਟੈਸਟ ਕਰੋ।

911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਮੇਤ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਸੰਕੇਤ ਹੋਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ; ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਬਾਅ ਜਾਂ ਦਰਦ; ਨੀਲੇ ਜਾਂ ਸਲੇਟੀ ਬੁੱਲ੍ਹ, ਚਿਹਰਾ ਜਾਂ ਨਹੁੰ; ਉਲਝਣ ਜਾਂ ਜਾਗਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ; ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣ।



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

