

ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਰੱਖਣ ਸੰਬੰਧੀ ਹਿਦਾਇਤਾਂ

COVID-19 ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ



ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ COVID-19 ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਨੇੜਲਾ ਸੰਪਰਕ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਕਿਉਂ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਹੋਏ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ (ਸਵੈ-ਕੁਆਰੰਟੀਨ) ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਤਾਂ ਵੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਟੀਕਾ ਲਗਿਆ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਉਸਨੂੰ ਫੌਰਨ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਆਮ ਜੁਕਾਮ (ਸਿਰਫ “ਨੱਕ ਸੁੰਘਣ” ਸਮੇਤ), ਮੌਸਮੀ ਐਲਰਜੀ, ਜਾਂ ਫਲੂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੁਖਾਰ, ਖੰਘਣਾ, ਨੱਕ ਵਗਣਾ, ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਰਦ) ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੈਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਚਿਰ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਪਿਛਲੀ ਵਾਰ ਹੋਏ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ 10 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਨੈਗੇਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ 7 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਰਹਿਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਸਿਰਫ ਤਾਂ ਹੀ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੀ ਵਾਰ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ 5 ਦਿਨ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ)।* ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪਿਛਲੀ ਵਾਰ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸ਼ਾਵਧਾਨੀਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ (ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਮਾਸਕ ਪਾਓ, ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ)।

ਉਦੋਂ ਕੀ ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਟੀਕਾ ਲਗਿਆ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੀ COVID-19 ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਛਲੇ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ COVID-19 ਹੋਇਆ ਸੀ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੰਪਰਕ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੀਕਾ ਲਗਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ।* ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਪਿਛਲੀ ਵਾਰ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸ਼ਾਵਧਾਨੀਆਂ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਮਾਸਕ ਪਾਉਣਾ, ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ) ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੀਕਾ ਲਗਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਿਛਲੀ ਵਾਰ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੇ 5-7 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖਾਂ?

ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹੋ; ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਮਹਿਮਾਨ ਨਹੀਂ ਆਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਇੱਕ ਸਾਥੀ ਸਥਾਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ:

- ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 6 ਫੁੱਟ ਦੂਰ ਰਹੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਮਾਸਕ ਪਾਉ। ਆਪਣੀਆਂ ਖੰਘਾਂ ਅਤੇ ਛਿੱਕਾਂ ਨੂੰ ਢੱਕੋ।
- ਜਦੋਂ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹਵਾਦਾਰੀ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਖਿੜਕੀਆਂ ਅਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਖੋਲ੍ਹੋ।
- ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਬਾਥਰੂਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਅਕਸਰ ਧੋਵੋ; ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਧੋ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 60% ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲੇ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਜਾਂ ਕੀਟਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰੋ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਛੂਹਦੇ ਹੋ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਸਵੈ-ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ COVID-19 ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਹਾਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੌਰਨ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਆਏ ਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਹੋਣ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਨੈਗੇਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਪਿਛਲੇ ਸੰਪਰਕ ਦੇ 5-7 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਦੁਬਾਰਾ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਉਸਦੀ ਫੌਰਨ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ ਟੈਸਟਿੰਗ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਮੁਫਤ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਟੈਸਟ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਵਾਕ-ਇਨ ਟੈਸਟ ਕਲੀਨਿਕ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਦੁਕਾਨ ਤੋਂ ਸਵੈ-ਜਾਂਚ ਕਿੱਟ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇੱਕ [ਟੈਸਟਿੰਗ ਸਾਈਟ ਐਨਲਾਈਨ ਲੱਭੋ](#) ਜਾਂ (833) 422-4255 ਜਾਂ 211 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਲੱਗਣ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਫੌਰਨ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਕਰ ਲਓ ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ। ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਸਵਾਲਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਚੇਤ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ [ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਸਮੂਹ](#) ਵਿੱਚ ਹੋ।



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

*ਅਪਵਾਦ: ਤੁਹਾਡਾ [ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ](#), ਰਿਹਾਇਸ਼, ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
ਸਾਡਾ ਪੂਰਾ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਪੜ੍ਹੋ।

