



SMARTER (ਸਮਝਦਾਰੀ ਭਰੇ) ਕਦਮ

4 ਮਈ 2022

ਇਹ SMARTER (ਸਮਝਦਾਰੀ ਭਰੇ) ਕਦਮ ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਰਤਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਅਤੇ ਸਪਸ਼ਟ ਸੰਦ ਹੈ ਜਦੋਂਕਿ ਉਹ SMARTER (ਸਮਝਦਾਰੀ ਭਰੇ) ਪਲਾਨ, ਕੋਵਿਡ-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਰਾਜ ਦੇ ਅਗਲੇ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਨੈਵੀਗੇਟ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਵਾਧਿਆਂ ਜਾਂ ਰੂਪਾਂ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਜਾਓ covid19.ca.gov/smarter

ਟੀਕੇ

ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਅਪ ਟੂ ਡੇਟ ਰਹਿਣ (ਪੂਰੇ ਟੀਕੇ ਲਗਵਾਉਣ) ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸੀਰੀਜ਼ (Moderna ਜਾਂ Pfizer ਵੈਕਸੀਨ ਦੀਆਂ ਦੋ ਖੁਰਾਕਾਂ, ਜਾਂ J&J ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ) ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਫੌਰਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਬੁਸਟਰ ਲਗਵਾਉਣ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਵਾਰੀ ਆਵੇ, ਜ਼ਰੂਰ ਲਗਵਾਓ।

ਮਾਸਕ

ਚੰਗੀ ਫਿਟ ਅਤੇ ਫਿਲਟਰੇਸ਼ਨ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਏਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਫਾਇਦਾ ਚੁੱਕੋ। ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਮਾਸਕ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲੇ (N95s, KN95s, ਅਤੇ KF94s ਸਮੇਤ) ਜਾਂ ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਕੋਈ ਵੀ ਮਾਸਕ ਲਗਾਉਣਾ ਕੋਈ ਮਾਸਕ ਨਾ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ, ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਅੰਦਰੂਨੀ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਕੱਠੇ ਅਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕੀਏ। ਇਹਨਾਂ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਉਹ ਬੱਚੇ ਜੋ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਦੇ ਲੋਕ, ਅਪਾਹਜ ਲੋਕ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਉਹ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ ਜਾਂ ਜੋ ਗੰਭੀਰ ਚਿਕਿਤਸਾ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਹਵਾਦਾਰੀ

ਬਾਹਰ ਮਿਲਣਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਹਵਾਦਾਰੀ (ਹਵਾ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ) ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਅਤੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਅਤੇ ਪੋਰਟੇਬਲ ਏਅਰ ਕਲੀਨਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਟੈਸਟਿੰਗ ਸਾਈਟ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸਹੂਲਤ 'ਤੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਘਰੇਲੂ ਟੈਸਟ 'ਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਟੈਸਟ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਮੌਜੂਦ ਹਨ, ਤਾਂ 24-48 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਘਰੇਲੂ ਟੈਸਟ ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਟੈਸਟ ਕਰੋ ਜਾਂ PCR ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ। ਇਸ ਵੇਲੇ, PCR ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਦੋਵੇਂ ਟੈਸਟ ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਰ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਾਲ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਗਲਤ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਤੇ ਗਲਤ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਅਲੱਗ-ਬਲੱਗ ਰਹਿਣਾ

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦਾ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਟੈਸਟ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਪੰਜ ਦਿਨ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਛੂਤ ਫੈਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਪੰਜਵੇਂ ਦਿਨ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਘਰੇਲੂ ਟੈਸਟ ਕਰੋ।

ਇਲਾਜ

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਲਾਗ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਹੈ। ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਲੀਡਰਾਂ ਦੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਵੱਲ ਵੀ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਥਾਨਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣਾਂ ਦੀ ਵਾਰੰਟੀ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਰਾਜ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨੈਵੀਗੇਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹਨਾਂ SMARTER (ਸਮਝਦਾਰੀ ਭਰੇ) ਕਦਮਾਂ ਨੂੰ ਅਪਡੇਟ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਗੇ।

COVID-19 ਹੌਟਲਾਈਨ
1-833-422-4255

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

COVID19.CA.GOV

ਸਾਰੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਜਿੰਦਗੀਆਂ
ਬਚਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ