

# ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਜਾਂਚ

## ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਟੈਸਟ ਕਰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦਸਤਾ ਨੂੰ, ਪਾਰਵਾਰ ਨੂੰ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ।



### ਮੈਨੂੰ ਕਦੋਂ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ **ਲੱਛਣ** ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਟੀਕਾਕਰਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ, ਤੁਰੰਤ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਆਮ ਜ਼ੁਕਾਮ (ਸਿਰਫ "ਨੱਕ ਸੁੰਘਣ" ਸਮੇਤ), ਮੌਸਮੀ ਐਲਰਜੀ, ਜਾਂ ਫਲੂ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ ਟੈਸਟਿੰਗ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਮੁਫਤ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

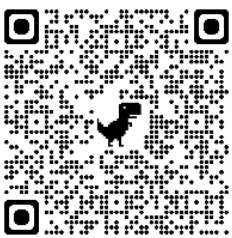
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ **ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੀਕਾਕਰਣ** ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਫੌਰਨ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੀ ਤਾਰੀਖ ਤੋਂ 5-7 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਦੁਬਾਰਾ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਣ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉੱਚ-ਜੋਖਮ ਵਾਲੀ ਘਟਨਾ ਤੋਂ 1-3 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ 3-5 ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਵੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੰਪਰਕ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੀਕਾ ਲਗਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪਾਏ ਗਏ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ **ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ** ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੇ 5-7 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੇ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਠੀਕ ਹੋਏ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਲ ਦੇ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੋਈ ਨਵੇਂ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੋਏ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਯਾਤਰਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ? ਸਾਡੀ **ਯਾਤਰਾ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ** ਪੜ੍ਹੋ।
- ਸਾਡੇ **ਜਾਂਚ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਸਾਰੇ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ** ਪੜ੍ਹੋ। (ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਕੰਮ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਟੈਸਟਿੰਗ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।)

### ਮੈਂ ਕਿੱਥੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

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 ਔਨਲਾਈਨ ਲੱਭੋ** ਜਾਂ (833) 422-4255 ਜਾਂ 211 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [covid19.ca.gov](https://www.covid19.ca.gov) ਤੇ ਜਾਓ। **ਕੋਵਿਡ ਟੈਸਟਾਂ** ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

### ਕੋਵਿਡ-19 ਆਮ ਜ਼ੁਕਾਮ ਜਾਂ ਐਲਰਜੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਜ਼ੁਕਾਮ ਹੋਣਾ
- ਖੰਘ ਆਉਣਾ
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੋਣਾ
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਥਕਾਵਟ
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
- ਸਿਰਦਰਦ
- ਖਾਣੇ ਦਾ ਹੁਣ ਸੁਆਦ ਨਾ ਆਉਣਾ
- ਹੁਣ ਗੰਧ ਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ
- ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼
- ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਜਮਾਵ
- ਵਗਦਾ ਨੱਕ
- ਮਤਲੀ ਹੋਣਾ
- ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਣਾ
- ਦਸਤ ਲਗਣਾ



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



## ਕੀ ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਵਿੱਚ ਟੈਸਟਿੰਗ ਹਰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਮੁਫਤ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਹਾਂ। ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਟੈਸਟਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਜ਼ੇਬ ਤੋਂ ਕੋਈ ਪੈਸਾ ਖਰਚ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਟੈਸਟਿੰਗ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੀਮਾ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਬਿੱਲ ਭੇਜੇਗਾ। [ਸਟੇਟ ਟੈਸਟਿੰਗ ਸਾਈਟਾਂ](#) ਤੇ ਟੈਸਟਿੰਗ ਮੁਫਤ ਹੈ।

## ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਨਹੀਂ। ਟੈਸਟਿੰਗ ਸਾਈਟਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਪੁੱਛਣਗੀਆਂ।

## ਮੇਰੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ?

ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ 2-3 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

## ਜਦੋਂ ਤਕ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਾਂ ਤਾਂ ਤਕ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਸਮੇਤ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਇੱਕ ਮਾਸਕ ਪਾ ਕੇ ਰਖੋ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਤੋਂ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

## ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਕੋਵਿਡ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਰਹਿਣ ਜਾਂ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਕਿਸੀ ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਕਰਕੇ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦਾ ਲਿਖਿਆ ਕੋਈ ਨੋਟ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ [ਅਪਾਹਜਤਾ ਬੀਮਾ \(DISABILITY INSURANCE, DI\) ਦਾਅਵਾ ਦਾਇਰ](#) ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਕੋਵਿਡ-19 ਕਰਕੇ ਬਿਮਾਰ ਜਾਂ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਨਾ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਤਨਖਾਹ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ [ਭੁਗਤਾਨਸ਼ੁਦਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਛੁੱਟੀ \(FILE A PAID FAMILY LEAVE, PFL\) ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਦਾਇਰ](#) ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦਾ ਲਿਖਿਆ ਇੱਕ ਨੋਟ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।



## ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਟੈਸਟ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਆਇਆ ਹੈ?

ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦੀ ਕਾਲ ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇ ਕੇ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ। ਨਾਲ ਹੀ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਫੋਨ ਤੇ CA ਨੋਟੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਐਕਟੀਵੇਟ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗੁਪਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸੂਚੇਤ ਕਰਨਾ ਚੁਣੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਆਏ ਹੋ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [canotify.ca.gov](https://canotify.ca.gov) ਤੇ ਜਾਓ।



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

