

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ

ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਗਾਈਡ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ "ਨੇੜਲਾ ਸੰਪਰਕ" ਹੋਇਆ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਹਸਪਤਾਲ ਅਤੇ ਨਰਸਿੰਗ ਹੋਮ ਵਰਗੀਆਂ ਉੱਚ-ਜੋਖਮ ਵਾਲੀਆਂ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:



ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ 3-5 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ



10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ



ਜੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਘਰ ਰਹੋ ਅਤੇ 10 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਆਈਸੋਲੇਟ ਰਹੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹਨ



ਲਾਗ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਈਸੋਲੇਟ ਹੋ ਜਾਓ ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ



ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਰਹੋ



ਜੇ ਰੈਪਿਡ ਐਂਟੀਜਨ ਟੈਸਟ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਨੇਗਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ 1-2 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਖੁਦ ਨੂੰ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਪਹਿਲੇ 1-2 ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਨੇਗਟਿਵ ਆਇਆ ਸੀ



ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ 10 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਈਸੋਲੇਟ ਰਹਿਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ



ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ,

bit.ly/covid19-patients

'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 833-829-2626 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ

- » ਖੰਘਣਾ
- » ਖੂਨ ਦੇ ਥੱਕੇ, ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ
- » ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼
- » ਸੁਆਦ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਜਾਂ ਗੰਧ ਨਾ ਆਉਣਾ
- » ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਠੰਢ ਲੱਗਣਾ
- » ਥਕਾਵਟ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਰਦ

ਕੀ ਮੈਂ "ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ" ਵਿੱਚ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ?

- » ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ 24-ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ 15 ਮਿੰਟ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਇੱਕ ਸੰਕਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਇੱਕੋ ਅੰਦਰੂਨੀ ਏਅਰਸਪੇਸ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ "ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ" ਵਿੱਚ ਰਹੇ ਹੋ

ਜੇ ਮੇਰਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਾਂ?

- » ਘਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ (bit.ly/covid19-patients 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਪੰਨੇ ਦੇ ਹੇਠਾਂ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ)

RESPONSE
Coronavirus (COVID-19)

CONTRA COSTA
HEALTH SERVICES

