# ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਅਤੇ ਅਹਿਮ ਵਰਕਰਾਂ ਲਈ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਜੋ ਕੋਵਿਡ-19 ਪੀੜਤ ਦੇ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਲੋਕ ਜਾਂ ਘਰ ਦੇ ਜੀਅ ਹਨ

ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰਾਰਤ ਨਾ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਹੀ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਪਵੇਗਾ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਲਈ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ, ਪਰ ਇੱਕ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਵਰਕਰ ਜਾਂ ਅਹਿਮ ਵਰਕਰ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਟਾਫ਼ ਕੰਮ ਜਾਰੀ ਰੱਖੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲੈਬ ਤੋਂ ਪੁਸ਼ਟੀਸ਼ੁਦਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਕੇਸ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਟਾਫ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦਿਆਂ, ਤੁਹਾਡਾ ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਦੀ ਮਿਆਦ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਕੰਮ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

**ਆਪਣੀ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਦੀ ਮਿਆਦ ਦੌਰਾਨ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ:**

ਜੇ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮ ਨਿਪਟਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹੋ।

1. ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਵਲੋਂ ਨਾ ਕਿਹਾ ਜਾਏ, ਕੰਮ 'ਤੇ ਨਾ ਜਾਓ। ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਔਨ-ਸਾਈਟ ਕਲਾਸਾਂ ਜਾਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਨਾ ਹੋਵੋ।
2. ਜੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ:
    a. ਮਾਸਕ ਪਾਓ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਾਥੀ-ਵਰਕਰਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ (ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਛੇ ਫ਼ੁੱਟ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ) ਵਰਗੇ ਹੋਰ ਰੋਕਥਾਮ ਵਾਲੇ ਉਪਾਅ ਕਰਦੇ ਰਹੋ।
    b. ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ 'ਤੇ ਡੂੰਘੀ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਹਰ ਸ਼ਿਫ਼ਟ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਅਕਸਰ ਆਪਣਾ ਤਾਪਮਾਨ ਵੇਖੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਤਾਪਮਾਨ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
    c. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉੱਚ-ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਮਰੀਜ਼, ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਰੋਗ-ਰੋਧਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ 'ਤੇ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਲੰਮੀ-ਮਿਆਦ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸਹੂਲਤ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਆਦਿ) ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ **ਤਾਂ ਜੇ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਦੀ ਮਿਆਦ ਦੌਰਾਨ ਹੋ ਸਕੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੱਖਰੇ ਮਰੀਜ਼ ਦੇਖਭਾਲ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਸੌਂਪਣ ਜਾਂ ਮਰੀਜ਼ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧਕੀ ਕਾਰਜਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੋਈ ਕੰਮ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।**
3. ਜਦ ਤੱਕ ਬਿਲਕੁਲ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਨਾ ਤਾਂ ਕਰਿਆਨੇ ਦੀ ਦੁਕਾਨ 'ਤੇ ਜਾਓ ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮ (ਜਿਵੇਂ, ਫਾਰਮੇਸੀ 'ਤੇ ਜਾਣਾ) ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੀਆਂ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਓ।
4. ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਦੀ ਮਿਆਦ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਘਰ ਨਾ ਬੁਲਾਓ।
5. ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਧੋਵੋ, ਖ਼ਾਸਕਰ ਖੰਘਣ, ਛਿੱਕਣ, ਨੱਕ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵੇਲੇ, ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਣ ਜਾਂ ਨਮੀ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਟਿਸ਼ੂ, ਡਾਇਪਰ ਅਤੇ ਵਰਤੇ ਮਾਸਕ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ। ਜੇ

ਹੱਥ ਗੰਦੇ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੇ, ਤਾਂ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਥਾਂ 60% ਇਥੇਨੋਲ ਜਾਂ 70% ਆਈਸੋਪ੍ਰੋਪੇਨੋਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਰਗਰਮ ਤੱਤਾਂ ਵਾਲੇ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

6. ਛਿੱਕਣ ਜਾਂ ਖੰਘਣ ਵੇਲੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਟਿਸ਼ੂ ਨਾਲ ਢਕੋ। ਟਿਸ਼ੂ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟੋ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
7. ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਟੂਥ ਬ੍ਰੱਸ਼, ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਜਾਂ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਭਾਂਡੇ ਨਾ ਵਰਤੋ।

**ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ**:

- ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਿਫ਼ਟ ਦੌਰਾਨ ਕਈ ਵਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੁਖ਼ਾਰ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੋਕਥਾਮ ਉਪਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਾਸਕ/ਚਿਹਰਾ ਢੱਕਣ ਵਾਲੇ ਕਪੜੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ।
    - ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਭਵ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਹੋਏ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬੁਖ਼ਾਰ, ਖੰਘ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਪਰ ਅਸਾਧਾਰਣ ਥਕੇਵਾਂ, ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪੀੜ, ਕਚਿਆਣ, ਹਾਲ ਵਿੱਚ ਸੁਆਦ ਜਾਂ ਮਹਿਕ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਨਾ ਹੋਣਾ, ਸਿਰ-ਪੀੜ, ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖ਼ਰਾਸ਼, ਨੱਕ ਵਗਣਾ ਅਤੇ ਨੱਕ ਬੰਦ ਹੋਣਾ, ਉਲਟੀ ਆਉਣੀ ਜਾਂ ਦਸਤ ਲੱਗਣੇ ਉਹ ਸਾਰੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫ਼ੌਰਨ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
    - ਕੰਮ 'ਤੇ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖ਼ਾਰ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਲਈ ਫ਼ੌਰਨ ਘਰ ਚਲੇ ਜਾਓ। ਬੁਖ਼ਾਰ, ਖੰਘ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਪਰ ਅਸਾਧਾਰਣ ਥਕੇਵਾਂ, ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪੀੜ, ਸਿਰ-ਪੀੜ, ਹਾਲ ਵਿੱਚ ਸੁਆਦ ਜਾਂ ਮਹਿਕ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਨਾ ਹੋਣਾ, ਨੱਕ ਬੰਦ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਨੱਕ ਵਗਣਾ, ਕਚਿਆਣ, ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖ਼ਰਾਸ਼, ਉਲਟੀ ਆਉਣੀ ਜਾਂ ਦਸਤ ਲੱਗਣੇ ਉਹ ਸਾਰੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫ਼ੌਰਨ ਘਰ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ, ਜਿਸ ਦਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟ ਪੌਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਰਾਹੀਂ ਤੁਰੰਤ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੌਂਟਰਾ ਕੋਸਟਾ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨੂੰ (844) 421-0804 'ਤੇ ਸਵੇਰੇ 8:00 ਵਜੇ ਤੋਂ - ਸ਼ਾਮ 3:30 ਵਜੇ ਤੱਕ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟਿੰਗ ਵਾਸਤੇ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ ਸਮਾਂ ਤੈਅ ਕਰਨ ਲਈ https://www.coronavirus.cchealth.org/get-tested 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਲਾਗ ਖ਼ਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ [https://www.coronavirus.cchealth.org/for-covid-19-patients](https://www.coronavirus.cchealth.org/for-covid-19-patients) 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੇਸਾਂ ਲਈ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦਾ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ।

**ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਦੀ ਮਿਆਦ ਕਦੋਂ ਖ਼ਤਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?**

- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਜਾਂ ਤਾਂ:
  - ਟੈਸਟਿੰਗ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਬਗੈਰ, ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਕਿਸੇ ਪੌਜ਼ਿਟਿਵ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ 10 ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਖਤਮ ਹੋਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰੇ 14-ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਅਵਧੀ ਲਈ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਪਵੇਗਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ *ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ* ਵਿੱਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੋਕਥਾਮ ਉਪਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਾਸਕ/ਚਿਹਰਾ ਢੱਕਣ ਵਾਲੇ ਕਪੜੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ।

    **ਜਾਂ**
  - ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਆਖਰੀ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ 5 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ, ਜੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਟੈਸਟਿੰਗ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਆਖਰੀ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ 5ਵੇਂ ਦਿਨ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰੇ 14-ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਅਵਧੀ ਲਈ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਪਵੇਗਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ *ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ* ਵਿੱਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੋਕਥਾਮ ਉਪਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਾਸਕ/ਚਿਹਰਾ ਢੱਕਣ ਵਾਲੇ ਕਪੜੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ।

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਦਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ 10 ਜਾਂ 5 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਹੋਣਾ ਪਏਗਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉੱਪਰ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਹੁਣ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ ਨਾਲ ਕੰਮ ਸਬੰਧੀ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
  - ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਮ ਦਾ ਸਥਾਨ, ਨੈਗੇਟਿਵ ਟੈਸਟ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰੇ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਕੰਮ 'ਤੋਂ ਗੈਰਹਾਜ਼ਰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਵੀ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।
  - ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉੱਚ-ਜੋਖਮ ਵਾਲੀ ਸਮੂਹ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਆਬਾਦੀ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸਹੂਲਤਾਂ, ਬੋਰਡ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ, ਹੁਨਰਮੰਦ ਨਰਸਿੰਗ

ਸਹੂਲਤਾਂ, ਡਿਟੇਂਸ਼ਨ ਸਹੂਲਤਾਂ, ਅਤੇ ਸਟਾਫ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 7 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਕੰਮ ਤੇ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਟੈਸਟਿੰਗ 5ਵੇਂ ਦਿਨ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਤੇ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਖੁਦ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਖਰੀ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੂਰੇ 14-ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਲਈ ਰੋਕਥਾਮ ਦੇ ਉਪਾਅ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉੱਤੇ ਤੁਹਾਡੀ *ਸਿਹਤ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ* ਕਰਨ ਦੇ ਅਧੀਨ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

**ਉਹਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਜੋ ਆਪਣੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ ਬਾਰੇ ਅੱਪ-ਟੂ-ਡੇਟ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ (ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੀਕਾਕਰਣ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਯੋਗ ਹੋਣ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਬੂਸਟਰ ਸ਼ਾਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਹੈ)**

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ ਬਾਰੇ ਅੱਪ-ਟੂ-ਡੇਟ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸ਼ੱਕੀ ਜਾਂ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੀਕਾਕਰਣ ਹੋਇਆ ਹੈ 2-ਡੋਜ਼ ਵੈਕਸੀਨ ਸੀਰੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 2 ਹਫ਼ਤੇ ਜਾਂ ਵੱਧ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਾਂ ਸਿੰਗਲ-ਡੋਜ਼ ਵੈਕਸੀਨ ਸੀਰੀਜ਼ ਦੀ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 2 ਹਫ਼ਤੇ ਜਾਂ ਵੱਧ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਬੂਸਟਰ ਲਈ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ **ਜਾਂ**
- ਇੱਕ ਬੂਸਟਰ ਕੋਵਿਡ-19 ਬੂਸਟਰ ਲਈ ਯੋਗ ਲੋਕਾਂ ਲਈ (ਤੁਸੀਂ 16 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਕੋਵਿਡ-19 mRNA ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੂਜੇ ਸ਼ਾਟ ਤੋਂ 6 ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ [ਭਾਵ Pfizer ਜਾਂ Moderna] ਜਾਂ Johnson and Johnson ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ 2 ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ), **ਅਤੇ**
- ਤੁਹਾਡਾ ਕਰੀਬੀ ਸੰਪਰਕ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਸਾਹਮਣੇ ਨਹੀਂ ਆਏ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਟੈਸਟਿੰਗ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ੱਕੀ ਜਾਂ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ 5-7 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਟੈਸਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਬਲਿਕ ਇਨਡੋਰ ਸੈਟਿੰਗ ਦੌਰਾਨ ਵੀ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਬਾਰੇ ਸਥਾਨਕ ਜਾਂ ਰਾਜ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਟੀਕਾਕਰਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਹੋਣ ਦੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ 'ਤੇ ਵੀ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਪਰੋਕਤ ਸੈਕਸ਼ਨ *ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ* ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ

ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਸੈਟਿੰਗ (ਕਲੀਨਿਕ, ਹਸਪਤਾਲ, ਆਦਿ) ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਥੇ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਕਾ ਲੱਗ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਮਾਮਲੇ ਦੇ ਕਰੀਬੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਸੀ। ਕਰੀਬੀ ਸੰਪਰਕ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੇਧ ਲਈ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਦੁਆਰਾ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰੇ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਪੀੜਤ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕਰੀਬੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਰਤਮਾਨ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ (ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਦੇ ਪੰਨਾ ਇਕ 'ਤੇ) ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਜਾਂ ਸੁਆਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 925-313-6740 'ਤੇ ਸੋਮਵਾਰ-ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 8:00 ਵਜੇ- ਸ਼ਾਮੀਂ 5:00 ਵਜੇ ਤੱਕ ਆਮ ਕੰਮਕਾਜੀ ਸਮਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨੂੰ ਕਾੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ CoCoHelp@cchealth.org 'ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਈਮੇਲ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ cchealth.org/coronavirus 'ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਆੱਨਲਾਈਨ ਵੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

**1/3/2022**