

ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਹੋਣ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਨਿਰੀਖਣ ਬਾਰੇ ਹਿਦਾਇਤਾਂ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੇ ਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ, ਫਿਰ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਜ਼ਰੂਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੁਆਰੰਟੀਨ, ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਪਵੇਗਾ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀ ਸਬੰਧੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਤਾਂ ਨਹੀਂ।

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

1. ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਦੀ ਮਿਆਦ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ:
 - a. ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਲ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 10 ਦਿਨ ਜਾਂ
 - b. ਜੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 5 ਦਿਨ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਤਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਲ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ 7 ਦਿਨ ਬਾਅਦ
2. ਸਕੂਲ ਨਾ ਜਾਓ।
 - a. ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਕਿਸੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠਲੇ K-12 ਸਕੂਲ ਦੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋਵੋ। ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਦੀਆਂ ਇਹਨਾਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸਕੂਲ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
3. ਡੇਅਕੇਅਰ, ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ, ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਤੋਂ ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ 'ਤੇ ਨਾ ਜਾਓ।
4. ਕੰਮ 'ਤੇ ਨਾ ਜਾਓ।
5. ਜਦ ਤੱਕ 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।
6. ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਦੀ ਮਿਆਦ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਘਰ ਨਾ ਬੁਲਾਓ।
7. ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਧੋਵੋ, ਖਾਸਕਰ 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% ਆਈਸੋਪ੍ਰੋਪੈਨੋਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਰਗਰਮ ਤੱਤਾਂ ਵਾਲੇ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਜਾਣਕਾਰਾਂ/ਘਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ

8. 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।
9. ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਟੁੱਥ ਬਰੱਸ, ਡਿੰਕਸ ਜਾਂ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਭਾਂਡੇ ਨਾ ਵਰਤੋ।

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ:

- ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ। ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਲੱਛਣ ਬੁਖਾਰ, ਖਾਂਸੀ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ ਹਨ।
- 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 ਪੋਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਾਲਕ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਰਾਹੀਂ ਤੁਰੰਤ ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਂਟਰਾ 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 ਲਈ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ ਸਮਾਂ ਤਹਿ ਕਰਨ ਲਈ <https://www.coronavirus.cchealth.org/get-tested> 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਹੋਏ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਟੈਸਟ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੱਕ ਘਰ ਵਿੱਚ ਖੁਦ ਨੂੰ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ <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।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੀਕਾਕਰਨ ਹੋ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਕਾ ਲੱਗ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਕਿਸੇ ਸ਼ੱਕੀ ਜਾਂ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਜੇਕਰ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੀਕਾਕਰਨ ਹੋ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ (2-ਡੋਜ਼ ਵੈਕਸੀਨ ਸੀਰੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਲੱਗੇ ਨੂੰ 2 ਹਫ਼ਤੇ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਸਿੰਗਲ-ਡੋਜ਼ ਵੈਕਸੀਨ ਸੀਰੀਜ਼ ਦੀ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਲੱਗੇ ਨੂੰ 2 ਹਫ਼ਤੇ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹਨ) ਅਤੇ
- ਤੁਹਾਡਾ ਕਰੀਬੀ ਸੰਪਰਕ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਸਾਹਮਣੇ ਨਹੀਂ ਆਏ ਹਨ।



ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਜਾਣਕਾਰੀ/ਘਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਸਟਿੰਗ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ -19 ਦੇ ਸ਼ੱਕੀ ਜਾਂ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਜੋਂ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ 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 ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੀੜਤ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 14 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਪਰੋਕਤ *ਮਾਨੀਟਰ ਯੂਅਰ ਹੈਲਥ (Monitor Your Health)* ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਹਦਾਇਤ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਸੈਟਿੰਗ (ਕਲੀਨਿਕ, ਹਸਪਤਾਲ, ਆਦਿ) ਵਿਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਸਹੂਲਤ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਹੋ ਚੁਕਿਆ ਹੈ ਪਰ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਲ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ। 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, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਕੇਸ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਰਤਮਾਨ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ (ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਦੇ ਪੰਨਾ ਇੱਕ 'ਤੇ) ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੀਕਾਕਰਨ ਹੋ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਬਾਦੀ ਨਾਲ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਸੈਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਅਵਧੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕੰਮ ਤੋਂ ਗੈਰ ਹਾਜ਼ਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਹਦਾਇਤ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਦੀ ਮਿਆਦ ਕਦੋਂ ਖਤਮ 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



ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਜਾਣਕਾਰਾਂ/ਘਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ

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

- ਜੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ 5 ਦਿਨ ਜਾਂ ਉਸਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਲ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ 7 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।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦਾ ਜੀਅ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉੱਪਰ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਜੀਅ ਨੂੰ ਇਕਾਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਹੋਰ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ, ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤਾਂ 10 ਜਾਂ 7 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਹੋਣਾ ਪਵੇਗਾ।
- ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ ਨਾਲ ਕੰਮ ਸਬੰਧੀ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
 - ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ, ਨੈਗੇਟਿਵ ਟੈਸਟ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰੇ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਕੰਮ 'ਤੇ ਗੈਰਹਾਜ਼ਰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ।
 - ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰੀ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਅਵਧੀ ਲਈ ਕੰਮ ਤੋਂ ਗੈਰਹਾਜ਼ਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਹਦਾਇਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

K-12 ਸੈਟਿੰਗ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠਲੀ K-12 ਸਕੂਲ ਸੈਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਸੀ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਕੂਲ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਲਈ ਹੋਵੇ। ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਦੀਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸਕੂਲ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



ANNA M. ROTH, RN, MS, MPH
HEALTH SERVICES DIRECTOR

DANIEL PEDDYCORD, RN, MPA/HA
PUBLIC HEALTH DIRECTOR



ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਜਾਣਕਾਰਾਂ/ਘਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ

CONTRA COSTA
PUBLIC HEALTH
COMMUNICABLE DISEASE
PROGRAMS
597 CENTER AVENUE, SUITE 200-A
MARTINEZ, CALIFORNIA 94553
ਫੋਨ (925) 313-6740
ਫੈਕਸ (925) 313-6465
WWW.CCHEALTH.ORG

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਦੀ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਕੋਵਿਡ ਜਵਾਬ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਆਮ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਘੰਟਿਆਂ ਦੌਰਾਨ (ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 8:00 ਵਜੇ - ਸ਼ਾਮ 5:00 ਵਜੇ ਤੱਕ) **925-313-6740** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸਾਨੂੰ CoCohelp@cchealth.org 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ cchealth.org/coronavirus 'ਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।



• Contra Costa Behavioral Health Services • Contra Costa Emergency Medical Services • Contra Costa Environmental Health & Hazardous Materials Programs •
• Contra Costa Health, Housing & Homeless Services • Contra Costa Health Plan • Contra Costa Public Health • Contra Costa Regional Medical Center & Health Centers •

v. 9/10/2021