ANNA M. ROTH, RN, MS, MPH
HEALTH SERVICES DIRECTOR
DANIEL PEDDYCORD, RN, MPA/HA
PUBLIC HEALTH DIRECTOR

CONTRA COSTA
HEALTH SERVICES

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

ਕੋਵਿਡ-19 ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ

ਸਵੈ-ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਸਬੰਧੀ ਹਿਦਾਇਤਾਂ

ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਵਿਡ-19 (ਨੋਵਲ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਵਜੋਂ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਦਾ ਟੈਸਟ ਪੌਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ, ਭ;ਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪੂਰਾ ਟੀਕਾਕਰਣ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਨੂੰ ਸਵੈ-ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਦੋਂ ਠੀਕ ਹੋ ਅਤੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

<u>ਜੇ **ਤੁਹਾਨੂੰ** ਹਲਕੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, **ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਦਿਸਣ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 10 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹੋ।**</u>

- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ 10 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਖਾਂਸੀ ਅਤੇ ਬੁਖ਼ਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹੋ:
    - ਬੁਖਾਰ ਉੱਤਰ ਗਿਆ ਹੈ (ਬੁਖਾਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟਾਈਲੇਨੋਲ ਜਾਂ ਆਈਬਿਊਪ੍ਰੋਫਿਨ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ) **ਅਤੇ**
    - ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਾਂਸੀ, ਸਰੀਰ ਟੁੱਟਣ, ਖਰਾਬ ਗਲੇ, ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣ ਸਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਜਾਂ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪਈ ਸੀ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਟੈਂਸਿਵ ਕੇਅਰ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰੁਕਣਾ ਪਿਆ (ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਦੇਵੇਗਾ) ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ 20 ਦਿਨ ਤੱਕ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

<u>ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਪੌਜ਼ਿਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ **ਟੈਸਟ ਦੇ** ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਸਨ:</u>

- **ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ** ਤਾਰੀਖ ਤੋਂ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
    - ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ 'ਤੇ ਵੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਪਰ ਦੱਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ANNA M. ROTH, RN, MS, MPH
HEALTH SERVICES DIRECTOR
DANIEL PEDDYCORD, RN, MPA/HA
PUBLIC HEALTH DIRECTOR

CONTRA COSTA
HEALTH SERVICES

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

ਕੋਵਿਡ-19 ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ

ਜੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੁਸੀਂ **ਹਸਪਤਾਲ** ਦੇ ਇੰਟੈਂਸਿਵ ਕੇਅਰ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚ ਰਹੇ ਹੋ **ਜਾਂ** ਤੁਸੀਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਪੌਜ਼ਿਟਿਵ ਪਾਏ ਗਏ ਹੋ **ਅਤੇ** ਤੁਹਾਡੀ **ਸਥਿਤੀ ਅਜਿਹੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ** (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ: ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ 'ਤੇ ਹੋਣਾ, ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਅੰਗ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਜਾਂ ਸਟੈਮ ਸੈੱਲ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਹੋਣਾ, ਸੀ.ਡੀ.4 (CD4) ਕਾਊਂਟ < 200 ਦੇ ਨਾਲ ਐਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਹੋਣਾ, ਸੰਯੁਕਤ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਇਮਿਊਨੋਡੈਫ਼ੀਸ਼ੀਐਂਸੀ ਵਿਕਾਰ ਹੋਣਾ, ਜਾਂ ਪਿਛਲੇ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ 14 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਈ ਸਟੀਰੌਇਡ ਦੀ ਉੱਚ ਖ਼ੁਰਾਕ 'ਤੇ ਹੋਣਾ):

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੀ ਤਾਰੀਖ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਪਵੇਗਾ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਆਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ 20 ਦਿਨ ਪੂਰੇ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਹੀ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਆ ਗਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ (ਸਵੈ-ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ) ਰਹਿਣਾ ਪਵੇਗਾ।

- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ 20 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਖਾਂਸੀ ਅਤੇ ਬੁਖਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹੋ:
  - ਬੁਖਾਰ ਉੱਤਰ ਗਿਆ ਹੈ (ਬੁਖਾਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੀ ਦਵਾਈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟਾਈਲੇਨੋਲ ਜਾਂ ਆਈਬਿਊਪ੍ਰੋਫਿਨ, ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ) **ਅਤੇ**
  - ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਾਂਸੀ, ਸਰੀਰ ਟੁੱਟਣ, ਖਰਾਬ ਗਲੇ, ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋਇਆ ਹੈ।

  ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ।

ਹੇਠਾਂ ਕੁਝ ਢੰਗ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ19 ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਅਤੇ ਘਰ-ਬਾਰ ਵਿੱਚ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰੋ:

- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਘਰ ਰਹੋ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਗੈਰ-ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਟਾਲ ਦਿਓ (ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਡਾਕਟਰੀ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ, ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ, ਆਦਿ)।
- ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਕੰਮ ‘ਤੇ ਨਾ ਜਾਓ।

ANNA M. ROTH, RN, MS, MPH
HEALTH SERVICES DIRECTOR
DANIEL PEDDYCORD, RN, MPA/HA
PUBLIC HEALTH DIRECTOR

CONTRA COSTA
HEALTH SERVICES

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

ਕੋਵਿਡ-19 ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ

- ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ (ਬੱਸ, ਬਾਰਟ (BART), ਏਅਰਪਲੇਨ, ਟੈਕਸੀ, ਉਬਰ, ਐਲ.ਵਾਈ.ਐਫ.ਟੀ. (LYFT))।
- ਸਫ਼ਰ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਮੂਵੀਜ਼, ਚਰਚ, ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਮਾਲ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਨਾ ਜਾਓ ਜਿੱਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਵਿਹੜੇ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਸਾਂਝੇ ਵਿਹੜੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ)।

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰੋ:

- ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਛਿੱਕਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਢੱਕੋ, ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤ ਕੇ ਤੁਰੰਤ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟੋ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਤਕ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਅਲਕੋਹਲ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ 60% ਤੋਂ ਵੱਧ ਈਥੇਨੋਲ ਜਾਂ 70% ਆਈਸੋਪ੍ਰੋਪੇਨਾਲ, ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਮੂਲ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਵਜੋਂ ਹੋਣ।
- ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ।
- ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਿਸੇ ਖ਼ਾਸ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ਅਤੇ ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵੱਖਰਾ ਬਾਥਰੂਮ ਵਰਤੋ
- ਘਰ ਦੀਆਂ ਨਿੱਜੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਗਿਲਾਸ, ਥਾਲੀਆਂ, ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਬਰਤਨ, ਤੌਲੀਏ ਅਤੇ ਬਿਸਤਰ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਿਯਮਿਤ ਧੁਆਈ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਰਤਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ।
- ਆਪਣੀ ਨਿੱਤ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਦੀ ਨਿਯਮਬੱਧਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਓ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਂ ਰਸੋਈ। ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਕੁੰਡਿਆਂ, ਫ਼ੋਨ, ਕੀ-ਬੋਰਡਾਂ, ਟੈਬਲੈੱਟਾਂ, ਮੇਜ਼ਾਂ, ਟਾਇਲਟ, ਬਾਥਰੂਮਾਂ ਅਤੇ ਰਸੋਈ ਦੇ ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰੋ:

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚਲਾ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਨਰਸਿੰਗ ਸਹੂਲਤ, ਨਰਸਿੰਗ ਹੋਮ, ਮੈਮੋਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕੇਂਦਰ, ਸੁਧਾਰ-ਘਰ/ਹਵਾਲਾਤ ਸਹੂਲਤ, ਆਸਰੇ, ਸਮੂਹਕ ਘਰ, ਡੇਅ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਡਾਇਲਸਿਜ਼ ਕੇਂਦਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸਹੂਲਤ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸੋ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਸਾਨੂੰ 925-313-6740 'ਤੇ ਕੋਂਟਰਾ ਕੋਸਟਾ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਵਿਖੇ ਕਾਲ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸਾਨੂੰ CoCohelp@cchealth.org 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰਨ।

ANNA M. ROTH, RN, MS, MPH
HEALTH SERVICES DIRECTOR
DANIEL PEDDYCORD, RN, MPA/HA
PUBLIC HEALTH DIRECTOR

CONTRA COSTA
HEALTH SERVICES

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

ਕੋਵਿਡ-19 ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ

- ਤੁਹਾਡੇ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਦੀ ਮਿਆਦ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 10 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕਾਂ ਜਾਂ ਘਰੇਲੂ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਘਰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕਾਂ ਜਾਂ ਘਰੇਲੂ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਦੀ ਮਿਆਦ ਮੁੱਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 14 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ, ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕਿਸੀ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵੇਲੇ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਏਗੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਦੀ ਮਿਆਦ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਕੰਮ 'ਤੇ ਨਾ ਜਾਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਮੈਂਬਰ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਦਾ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਵਾਓ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ:

- **ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵੱਧ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਓ। ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।**
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਡਿਸਪੈਚ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਤਸ਼ਖੀਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਈ ਹੈ।
- ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਮੈਡੀਕਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਤਸ਼ਖੀਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਈ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਸੁਵਿਧਾ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਮਾਸਕ ਪਾਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਮਾਸਕ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸਹੂਲਤ ਵਿੱਚ ਮਾਸਕ ਲੈਣ ਅਤੇ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਗਮਨ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਭੇਜੋ।

ਸਵਾਲਾਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੋਂਟਰਾ ਕੋਸਟਾ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨੂੰ ਸੋਮਵਾਰ- ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 8:00 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5:00 ਵਜੇ ਤੱਕ ਆਮ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਘੰਟਿਆਂ ਦੌਰਾਨ **925-313-6740** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸਾਨੂੰ **CoCohelp@cchealth.org** 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ *cchealth.org/coronavirus* 'ਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।