

## COVID-19 ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾ ਲਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ  
ਹੇਠਲੇ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ:

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹਿਣ ਦੀ ਅਤੇ ਘਰ ਦੇ ਬਾਕੀ ਮੈਂਬਰਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਤਸਦੀਕਸ਼ੁਦਾ COVID-19 ਸੰਕਰਮਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਸਨੂੰ ਕੁਆਰਨਟਾਈਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਵਾਸਤੇ ਕੁਆਰਨਟਾਈਨ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਦੀ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਤਸਦੀਕਸ਼ੁਦਾ COVID-19 ਸੰਕਰਮਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਏ ਸੀ, ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਤੁਸੀਂ ਮੌਜੂਦਾ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ ਦੀਆਂ ਗਾਈਡਲਾਈਨਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਆਪਣੀਆਂ ਨਿੱਤ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਨਤੀਜੇ ਆਉਣ 'ਤੇ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਤੀਜੇ ਨੈਗੇਟਿਵ ਆਉਂਦੇ ਹਨ:

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲੋੜ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਸੀ ਜਿਸਨੂੰ COVID-19 ਸੰਕਰਮਣ ਹੈ, ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਅਖੀਰਲੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ 10 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਲਈ ਕਵਾਰਨਟੀਨ ਹੋਣਾ ਪਵੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਰੰਤਰ ਆਪਣੇ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ ਅਤੇ ਨਿਵਾਰਕ ਉਪਾਅ ਜਾਰੀ ਰਖਣੇ ਪੈਣਗੇ ਕਿਉਂਕਿ ਅਖੀਰਲੇ ਸੰਕਰਮਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 14 - ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਲਈ ਮੂੰਹ ਦੀ ਕਵਰਿੰਗ/ਮਾਸਕ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
  - ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰੀ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਕੁਆਰਨਟੀਨ ਅਵਧੀ ਲਈ ਕੰਮ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਹਦਾਇਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਜੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਲੱਛਣ ਦਿਸਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਸੰਭਾਵੀ ਮੁੜ-ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਦੇ ਨਾਲ ਫਾਲੋ ਅਪ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਤੀਜੇ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੇ ਜਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੇ ਮੁਤਾਬਕ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕਵਾਰਨਟੀਨ ਰਹਿਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕਾਂ ਦੇ ਲਈ ਕਵਾਰਨਟੀਨ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰੋ।



## COVID-19 ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਤੀਜੇ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਆਉਂਦੇ ਹਨ:

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਵੈ-ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਾਸਤੇ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੇਖੋ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ, ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਮਿਲੇਗਾ।

ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ, ਹੋਮ ਕੁਆਰਨਟਾਈਨ ਅਤੇ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: <https://www.coronavirus.cchealth.org/> ਅਤੇ 'ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ' ਅਤੇ 'COVID-19 ਬਾਰੇ' ਟੈਬਾਂ 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

ਸਵਾਲਾਂ ਅਤੇ 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 ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ

**CoCohelp@cchealth.org** 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ [cchealth.org/coronavirus](https://www.cchealth.org/coronavirus) 'ਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।

