

ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਨਿਰੀਖਣ ਸਬੰਧੀ ਹਿਦਾਇਤਾਂ

ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਵਿੱਚ COVID-19 (ਨੋਵਲ ਕੋਰੋਨਾ-ਵਾਇਰਸ ਵਜੋਂ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਪਵੇਗਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ, ਇਸ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਦਰਮਿਆਨੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 10 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ।

- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਲੇ ਵੀ 10 ਦਿਨ ਖਾਂਸੀ ਅਤੇ ਬੁਖਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 3 ਦਿਨ (72 ਘੰਟੇ) ਤੱਕ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ:
 - ਬੁਖਾਰ ਉੱਤਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਬੁਖਾਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੀ ਦਵਾਈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟਾਈਲੇਨੋਲ ਜਾਂ ਆਈਬਿਊਪ੍ਰੋਫੈਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ) ਅਤੇ
 - ਖਾਂਸੀ, ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਗਲੇ ਦੀ ਖਰਾਸ਼ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ। ਹੇਠਾਂ ਰੋਕਥਾਮ ਦੇ ਉਹ ਕਦਮ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਆਮ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਪਰ ਟੈਸਟਿੰਗ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਸੀ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਸਟ ਹੋਏ ਦਿਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 10 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
 - ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਲੱਛਣਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਵੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਪਰ ਦੱਸੇ ਮੁਤਾਬਕ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜਨਤਾ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰੋ:



- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਆਪਣੇ ਘਰ ਹੀ ਰਹੋ। ਕੋਈ ਵੀ ਗ਼ੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਤੈਅ ਕਰੋ (ਗ਼ੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਡਾਕਟਰ ਦੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ, ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਆਦਿ)।
- ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਨਾ ਜਾਓ
- ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ (ਬੱਸ, ਬਾਰਟ, ਏਅਰਪਲੇਨ, ਟੈਕਸੀ, ਉਬਰ, LYFT)
- ਸਫ਼ਰ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਮੂਵੀਜ਼, ਚਰਚ, ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਮਾਲ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਨਾ ਜਾਓ ਜਿੱਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਸਰ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਨਾ ਕਿ ਸਾਂਝੇ ਪਰਿਸਰ ਵਿੱਚ)।

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ

- ਖੰਘਣ ਅਤੇ ਛਿੱਕ ਮਾਰਨ ਵੇਲੇ ਖੁਦ ਨੂੰ ਢਕੋ, ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਹੀ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਹੱਥ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 60% ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲਾ ਸੈਨੀਟਾਇਜ਼ਰ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਖੁਦ ਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਰੱਖੋ।
- ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਿਸੇ ਖਾਸ 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 ਵੱਲੋਂ ਵਰਤਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਸਫ਼ਾਈ ਦੇ ਕਾਰਜਕ੍ਰਮ ਨੂੰ ਵਧਾਓ, ਖਾਸ ਕਰ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਥਾਂਵਾਂ ਵਿੱਚ ਜੋ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਂ ਰਸੋਈ।
 - ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਮੁੱਠੇ, ਫ਼ੋਨ, ਕੀਬੋਰਡ, ਮੋਜ਼, ਬੈਂਡਸਾਈਡ ਮੋਜ਼, ਪਖਾਨੇ, ਬਾਥਰੂਮ ਅਤੇ ਰਸੋਈ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ।

ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰੋ:

- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਜਾਣਕਾਰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਮੈਂਬਰ ਕੁਸ਼ਲ ਨਰਸਿੰਗ ਸੁਵਿਧਾ, ਕਿਸੇ ਨਰਸਿੰਗ ਹੋਮ, ਕਿਸੇ ਮੈਮੋਰੀ ਕੇਅਰ ਸੈਂਟਰ, ਕਿਸੇ ਸੁਧਾਰਕ/ਨਜ਼ਰਬੰਦੀ ਸੁਵਿਧਾ, ਕਿਸੇ ਪਨਾਹ, ਕਿਸੇ ਗਰੁੱਪ ਘਰ, ਕਿਸੇ ਡੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਕਿਸੇ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਸੈਂਟਰ ਜਾਂ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਸੁਵਿਧਾ ਵਿੱਚ/ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਵਜੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕੋਟਰਾ ਕੋਸਟਾ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨੂੰ 925-313-





6740 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਜਾਂ CoCohelp@cchealth.org 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸੋ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਵਾਓ।

- ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਜਾਣਕਾਰ ਜਾਂ ਘਰੇਲੂ ਮੈਂਬਰ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਕਰਵਾਓ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ COVID-19 ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰੋ:

- ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਿਗੜਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਫ਼ੋਰਨ ਮੈਡੀਕਲ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਓ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਲੈ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ COVID-19 ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।
- ਦੇਖਭਾਲ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਮੈਡੀਕਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ COVID-19 ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਸੁਵਿਧਾ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਮਾਸਕ ਪਾਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਮਾਸਕ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮਾਸਕ ਲੈਣ ਲਈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਉਣ ਬਾਰੇ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਲਈ ਸੁਵਿਧਾ ਵਿਖੇ ਭੇਜੋ।

ਸਵਾਲਾਂ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੋਂਟਰਾ ਕੋਸਟਾ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਾਲ ਸੇਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਤੱਕ ਸਧਾਰਨ ਵਪਾਰਕ ਘੰਟਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਸਵੇਰੇ 8:00 ਵਜੇ - ਸ਼ਾਮ 5:00 ਵਜੇ ਤੱਕ **925-313-6740** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਕੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸਾਨੂੰ CoCohelp@cchealth.org 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹੋ।

