

COVID-19 ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-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 ਇਕਾਤਵਾਸ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਤਸਦੀਕਸ਼ੁਦਾ ਕੋਵਿਡ-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 ਕੋਵਿਡ-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।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਤਸਦੀਕਸ਼ੁਦਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਸੰਕਰਮਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਕੁਆਰਨਟਾਈਨ 'ਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਲੱਛਣ ਦਿਸਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਸੰਭਾਵੀ ਮੁੜ-ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਦਾ ਅਨੁਸਰਣ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਤੀਜੇ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੇ ਜਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੇ ਮੁਤਾਬਕ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਇਕਾਤਵਾਸ ਰਹਿਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਵਾਸਤੇ ਕੁਆਰਨਟਾਈਨ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਤੀਜੇ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਆਉਂਦੇ ਹਨ:

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਵੈ-ਇਕਾਤਵਾਸ 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।





COVID-19 ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨਾ

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

ਸਵਾਲਾਂ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੋਨਰਾ 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।

