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

CONTRA COSTA
HEALTH SERVICES

ਕੰਟਰਾ ਕੋਸਟਾ
ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ
ਕਮਿਊਨੀਕੇਬਲ ਡਿਸੀਜ਼
ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
597 ਸੈਂਟਰ ਐਵੇਨਿਊ, ਸੁਇਟ 200-ਏ
ਮਾਰਟੀਨੇਜ਼, ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ 94553
ਫ਼ੋਨ (925) 313-6740
ਫੈਕਸ (925) 313-6465
WWW.CCHEALTH.ORG

ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਜਾਣਕਾਰਾਂ/ਘਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ

ਘਰ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਨਿਰੀਖਣ ਬਾਰੇ ਹਿਦਾਇਤਾਂ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਪਵੇਗਾ (ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣਾ), ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਨਹੀਂ ਜਾਪਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਕਰੀਬੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿੱਚ COIVD-19 (ਨੋਵਲ ਕੋਰੋਨਾ-ਵਾਇਰਸ ਵਜੋਂ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣਾ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਪਵੇਗਾ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਕਰਕੇ ਖੁਦ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ।

ਤੁਹਾਡੀ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਅਵਧੀ ਦੌਰਾਨ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ:

1. ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਹੈ।
2. ਕੰਮ ‘ਤੇ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਨਾ ਜਾਓ
3. ਤੁਸੀਂ ਕਰਿਆਨੇ ਦੀ ਦੁਕਾਨ 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਾਰਮੇਸੀ ਵਿਖੇ ਜਾਣਾ)।
4. ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਮਿਆਦ ਦੌਰਾਨ ਬਾਹਰੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਹਿਮਾਨ ਨੂੰ ਨਾ ਆਉਣ ਦਿਓ।
5. ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਧੋਵੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਖੰਘਣ, ਛਿੱਕ ਮਾਰਨ, ਜਾਂ ਨੱਕ ਵਗਣ 'ਤੇ, ਜਾਂ ਬਾਥਰੂਮ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਜਾਂ ਨਮੀ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟਿਸ਼ੂ, ਪੈਂਪਰ ਅਤੇ ਵਰਤੇ ਹੋਏ ਮਾਸਕ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ 'ਤੇ। ਜੇ ਹੱਥ ਗੰਦੇ ਨਾ ਲਗਦੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬਜਾਏ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 62% ਅਲਕੋਹਲ-ਆਧਾਰਿਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਇਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
6. ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖੰਘਦੇ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਮਾਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਟਿਸ਼ੂ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਢਕੋ। ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਕਚਰੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟੋ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਹੀ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਸੈਨੀਟਾਇਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
7. ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਬੁਰਸ਼, ਪੀਣ ਜਾਣ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਨਾ ਕਰੋ।

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰੋ:

ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਲਹਿਦਗੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਨੈਗੇਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੇ ਮੁਤਾਬਕ ਅਲਹਿਦਗੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ

- ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ COVID-19 ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਲੱਛਣ ਬੁਖਾਰ, ਖਾਂਸੀ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ ਹਨ।

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

CONTRA COSTA
HEALTH SERVICES

ਕੰਟਰਾ ਕੋਸਟਾ
ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ
ਕਮਿਊਨੀਕੇਬਲ ਡਿਸੀਜ਼
ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
597 ਸੈਂਟਰ ਐਵੇਨਿਊ, ਸੁਇਟ 200-ਏ
ਮਾਰਟੀਨੇਜ਼, ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ 94553
ਫ਼ੋਨ (925) 313-6740
ਫੈਕਸ (925) 313-6465
WWW.CCHEALTH.ORG

ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਜਾਣਕਾਰਾਂ/ਘਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ

- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪ੍ਰਦਾਤੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਸੀ ਜਿਸ ਦੇ ਟੈਸਟ ਵਿੱਚ COVID-19 ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਦਰਮਿਆਨੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪ੍ਰਦਾਤੇ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਖੁਦ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ (ਘਰ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ https://www.coronavirus.cchealth.org/ 'ਤੇ "ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ" ਟੈਬ ਦੇ ਅਧੀਨ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣ ਸੰਬੰਧੀ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ)।

ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਅਵਧੀ ਕਦੋਂ ਸਮਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਜਿਸ ਨੂੰ COVID-19 ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਅਵਧੀ 14 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਮਾਪਤ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨੂੰ COVID-19 ਦਾ ਰੋਗ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਇਕੱਲਿਆਂ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣਾ ਪਵੇਗਾ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੋਈ ਵੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਜਾਂ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨੂੰ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਤੱਕ ਸਧਾਰਨ ਵਪਾਰਕ ਘੰਟਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਸਵੇਰੇ 8:00 ਵਜੇ - ਸ਼ਾਮ 5:00 ਵਜੇ ਤੱਕ **925-313-6740** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸਾਨੂੰ **CoCohelp@cchealth.org** 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ