

ਸਵੈ-ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹਿਦਾਇਤਾਂ

ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਵਿਡ-19 (ਨੇਵਲ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਵਜੋਂ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਦਾ ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਇਸਨੂੰ ਹੀ ਸਵੈ-ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਹੋ ਅਤੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ, ਇਸ ਸੰਬੰਧੀ ਕੋਈ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਦਿਸਣ ਦੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 10 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹੋ।

- ਜੇ 10 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੰਘ ਅਤੇ ਬੁਖਾਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਹੋਰ 24 ਘੰਟੇ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹੋ:
 - ਬੁਖਾਰ ਠੀਕ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ (ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਬੁਖਾਰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ - Tylenol ਜਾਂ ibuprofen ਨੂੰ ਵਰਤਿਆਂ) ਅਤੇ
 - ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੰਘ, ਸ਼ਰੀਰ ਦੁੱਖਣਾ, ਖਰਾਬ ਗਲੇ ਵਰਗੇ ਠੀਕ ਹੋ ਗਏ ਹਨ।

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

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਟੈਸਟ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਸੀ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਸਟ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਅਗਲੇ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
 - ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਲੱਛਣਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਵੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਉੱਭਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਪਰ ਦੱਸੇ ਮੁਤਾਬਕ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣਾ ਕਰਕੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਇੰਟੈਂਸਿਵ ਕੇਅਰ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚ ਰਹੇ ਹੋ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 20 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਪਵੇਗਾ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਆਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 24 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਤਕ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ 20 ਦਿਨ ਪੂਰੇ





COVID-19 ਵਾਲੇ ਲੋਕ

ਕੋਂਟਰਾ ਕੋਸਟਾ
ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ
ਕਮਿਊਨਿਕੇਸ਼ਨ ਡਿਵੀਜ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
597 ਸੈਂਟਰ ਐਵੇਨਿਊ, ਸੁਇਟ 200-ਏ
ਮਾਰਟੀਨੇਜ਼, ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ 94553
ਫੋਨ (925) 313-6740
ਫੈਕਸ (925) 313-6465
WWW.CCHEALTH.ORG

ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਹੀ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਆ ਗਏ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 20 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ (ਸਵੈ-ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ) ਰਹਿਣਾ ਪਵੇਗਾ।

- ਜੇ 20 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੰਘ ਅਤੇ ਬੁਖਾਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਹੋਰ 24 ਘੰਟੇ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹੋ:
 - o ਬੁਖਾਰ ਠੀਕ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ (ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਬੁਖਾਰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ - Tylenol ਜਾਂ ibuprofen ਨੂੰ ਵਰਤਿਆਂ) ਅਤੇ
 - o ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੰਘ, ਸ਼ਰੀਰ ਦੁੱਖਣਾ, ਖਰਾਬ ਗਲੇ ਵਰਗੇ ਠੀਕ ਹੋ ਗਏ ਹਨ।

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

ਹੇਠਾਂ ਕੁਝ ਢੰਗ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਮਾਜ ਅਤੇ ਘਰ-ਬਾਰ ਵਿੱਚ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰੋ:

- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਘਰ ਵਿੱਚ 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।
- ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਸਾਧਨ ਨਾ ਵਰਤੋ (ਬੱਸ, ਬਾਰਟ, ਜਹਾਜ਼, ਟੈਕਸੀ, ਉਬਰ, ਲਿਫਟ)।
- ਸਫ਼ਰ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਸਿਨੇਮਾ ਘਰ, ਚਰਚ, ਕਿਸੇ ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਮਾਲ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਅਜਿਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਜਿੱਥੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋਣ, ਉਹਨਾਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਨਾ ਜਾਓ।





COVID-19 ਵਾਲੇ ਲੋਕ

ਕੋਂਟਰਾ ਕੋਸਟਾ
ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ
ਕਮਿਊਨਿਕੇਸ਼ਨ ਡਿਵੀਜ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
597 ਸੈਂਟਰ ਐਵੇਨਿਊ, ਸੁਇਟ 200-ਏ
ਮਾਰਟੀਨੇਜ਼, ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ 94553
ਫੋਨ (925) 313-6740
ਫੈਕਸ (925) 313-6465
WWW.CCHEALTH.ORG

- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਹੜੇ (ਕੋਈ ਸਾਂਝਾ ਵਿਹੜਾ ਨਹੀਂ) ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰੋ:

- ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਛਿੱਕਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਢੱਕੋ, ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤ ਕੇ ਤੁਰੰਤ ਕੁੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟੋ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਤੌਰ ਵਜੋਂ 60% ਤੋਂ ਵੱਧ ਐਂਥੋਨਾਲ ਜਾਂ 70% ਆਈਸੋਪ੍ਰੋਪਨਾਲ ਵਾਲੇ ਅਲਕੋਹਲ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਇਜ਼ਰ ਨੂੰ ਵਰਤੋ।
- ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ 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 ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਤ ਦੇ ਸਫਾਈ ਦੀ ਨਿਯਮਬੱਧਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਓ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਂ ਰਸੋਈ। ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਕੁੰਡਿਆਂ, ਫੋਨ, ਕੀ-ਬੋਰਡਾਂ, ਟੈਬਲੇਟਾਂ, ਮੋਬਾਈਲ, ਟਾਇਲਟ, ਬਾਥਰੂਮਾਂ ਅਤੇ ਰਸੋਈ ਦੇ ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ।

ਆਪਣੇ ਸਮਾਜ 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, ਕਿਸੇ ਨਰਸਿੰਗ ਹੋਮ, ਕਿਸੇ ਮੈਮਰੀ ਕੇਅਰ ਕੇਂਦਰ, ਕਿਸੇ ਸੁਧਾਰ-ਘਰ/ਹਵਾਲਾਤ ਸਹੂਲਤ, ਕਿਸੇ ਸ਼ੈਲਟਰ, ਕਿਸੇ ਸਮੂਹਕ ਘਰ, ਕਿਸੇ ਡੇਅ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਕਿਸੇ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਕੇਂਦਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸਹੂਲਤ/ ਕਿਸੇ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸੋ ਜਾਂ 925-313-6740 'ਤੇ ਕੋਂਟਰਾ ਕੋਸਟਾ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਵਾਓ ਜਾਂ ਸਾਨੂੰ CoCohelp@cchealth.org 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਜਾਣਕਾਰ ਜਾਂ ਘਰੇਲੂ ਮੈਂਬਰ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਨ ਅਤੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹਿਣ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਮੈਂਬਰ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਦਾ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਵਾਓ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਹੈ।





COVID-19 ਵਾਲੇ ਲੋਕ

ਕੋਂਟਰਾ ਕੋਸਟਾ
ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ
ਕਮਿਊਨਿਕੇਸ਼ਨ ਡਿਵੀਜ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
597 ਸੈਂਟਰ ਐਵੇਨਿਊ, ਸੁਇਟ 200-ਏ
ਮਾਰਟੀਨੇਜ਼, ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ 94553
ਫੋਨ (925) 313-6740
ਫੈਕਸ (925) 313-6465
WWW.CCHEALTH.ORG

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ:

- ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਧ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਓ। 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 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 ਕਰ 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।

