

ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹੋ ਜਾਣ



ਇਹ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ਾਂ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹਨ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸਥਾਨ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹਨ। K-12 ਸਕੂਲਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, K-12 ਸਕੂਲਾਂ ਲਈ ਲੱਛਣ ਹੋਣ 'ਤੇ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਸੰਬੰਧੀ ਟ੍ਰੀ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਟਰੈਂਸਿੰਗ ਚੈਕਲਿਸਟ ਦੇਖੋ।



ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਵੱਧ ਨਵੇਂ, ਬਦਲੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣ ਪ੍ਰਸਤੀ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਉਹ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਹੋ ਜਾਵੇ:

- ਬੁਖਾਰ ($\geq 100.4^{\circ}\text{F}$ / 38°C) ਜਾਂ ਕੰਬਣੀ
- ਸਾਹ ਫੁੱਲਣਾ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
- ਨਵੇਂ ਲੱਛਣ ਵਜੋਂ ਸੁਆਦ ਜਾਂ ਸੁੰਘਣ ਸ਼ਕਤੀ ਚਲੇ ਜਾਣਾ
- ਨੱਕ ਬੰਦ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਵਗਣਾ
- ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ, ਉਲਟੀ, ਜਾਂ ਦਸਤ
- ਸਿਰਦਰਦ
- ਥਕਾਵਟ
- ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼
- ਖੰਘ

ਕੀ ਲੱਛਣ ਜਾਂਚ ਵਿੱਚ ਆਈ ਪੁਰਾਣੀ ਬੀਮਾਰੀ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੇ ਹਨ?

ਨਹੀਂ

ਹਾਂ



ਘਰੇਲੂ ਟੈਸਟ, ਭਾਈਚਾਰਾ ਅਧਾਰਿਤ ਟੈਸਟ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।

ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੋਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਦੇ ਨਾਮ ਦਾ ਕੋਈ ਵਿਕਲਪ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਜਾਂ ਉਹ ਟੈਸਟ ਨਹੀਂ ਕਰਾਉਂਦੇ



ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ



ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟ ਨੈਗਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੋਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਦੇ ਨਾਮ ਦਾ ਕੋਈ ਵਿਕਲਪ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਕੀ ਉਹ ਗਿਆਤ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਹਨ?

ਨਹੀਂ

ਹਾਂ



ਘਰ ਵਿੱਚ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਹੋ ਜਾਵੇ

- ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਤੋਂ 5 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਉਹ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਤਰ ਕੰਮਕਾਜੀ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੇ:
1. ਪਿਛਲੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬੁਖਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ (ਦਵਾਈ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ)
- ਅਤੇ
2. ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ
 3. ਵਾਧੂ 5 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਦੁਜਿਅਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ²
 4. ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਕੰਪਨੀ ਦੇ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰ ਲਓ
 5. ਕਮਜ਼ੋਰ ਰੋਗ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸਹੂਲਤਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਉੱਚ-ਜੋਖਮਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਦੂਰ ਰਹੋ।
 6. ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਨੂੰ ਵੇਖੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮਾਸਕ ਨਹੀਂ ਪਹਿਨ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਭੀੜ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਅਤੇ

ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕਾਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰੋ

ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਟ੍ਰੀ 2 ਦੇਖੋ



ਘਰ ਰਹੋ

- ਉਹ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਤਰ ਕੰਮਕਾਜੀ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੇ:
1. ਪਿਛਲੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬੁਖਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ (ਦਵਾਈ ਦੇ ਬਿਨਾਂ)
- ਅਤੇ
2. ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ



¹ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ: ਜਿਹੜਾ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਸ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਕਰਮਣ ਦੀ ਮਿਆਦ ਦੇ ਦੌਰਾਨ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੁੱਲ 15 ਮਿੰਟ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ, ਕੋਵਿਡ-19 ਕੋਸ(ਸ) ਵਾਲਿਆਂ ਤੋਂ 6 ਫੁੱਟ (2 ਮੀਟਰ) ਦੀ ਦੂਰੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸੀ। ਕੁਝ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਆਪਣੀ ਜਾਂਚ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਲਈ ਆਖਰੀ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਵਾਜ਼ਬ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀ 'ਤੇ ਵੀ ਛੱਡ ਸਕਦਾ ਹੈ।

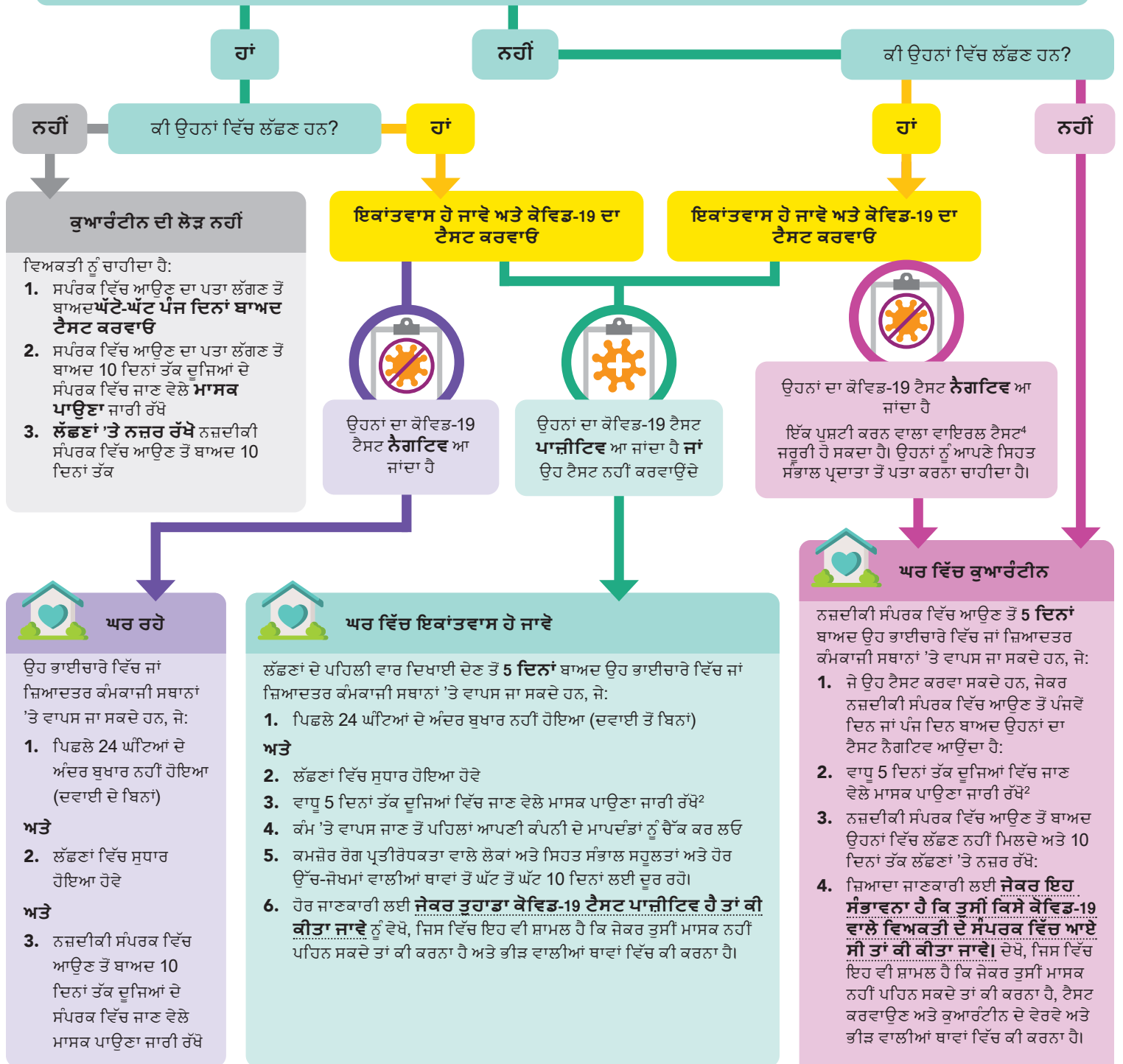
² ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ ਨਹੀਂ ਪਹਿਨਦੇ: ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਪੂਰੇ 10 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਜਾਂ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵਿਚਲੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਵਾਧੂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਇਹ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਇਹਨਾਂ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।

ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਕੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੋ



ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹਨ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸਥਾਨ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹਨ। K-12 ਸਕੂਲਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, K-12 ਸਕੂਲਾਂ ਲਈ ਲੱਛਣ ਹੋਣ 'ਤੇ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਸੰਬੰਧੀ ਟ੍ਰੀ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਟਰੇਸਿੰਗ ਚੈਕਲਿਸਟ ਦੇਖੋ।

ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਜੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੀ ਉਹ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਵਿਅਕਤੀ (ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ) ਹੈ **ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਅੱਪ-ਟੂ-ਡੇਟ³ ਜਾਂ ਕੀ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਟੈਸਟ ਪਿਛਲੇ 90 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਅਤੇ ਉਹ ਠੀਕ ਹੋ ਗਏ ਹਨ?** (ਉਹਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਟੈਸਟ ਪਿਛਲੇ 90 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਅਤੇ ਉਹ ਠੀਕ ਹੋ ਗਏ ਹਨ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਕਦਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਐਂਟੀਜਨ ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।)



³ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕਾਕਰਨ ਲਈ ਅੱਪ ਟੂ ਡੇਟ ਉੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਮੁੱਖ ਲੜੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਟੀਕੇ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਖੁਰਾਕ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਹਾਲਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਯੋਗ ਹੋਣ 'ਤੇ ਬੁਸਟਰ ਖੁਰਾਕ ਵੀ ਲੈ ਲਵੇ।

⁴ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਲਈ ਵਾਇਰਲ ਟੈਸਟ ਇੱਕ Nucleic Acid Amplification Test (NAAT, ਨਿਊਕਲੀਕ ਐਸਿਡ ਐਂਪਲੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਟੈਸਟ) ਜਾਂ ਵਾਧੂ ਐਂਟੀਜਨ ਟੈਸਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ