

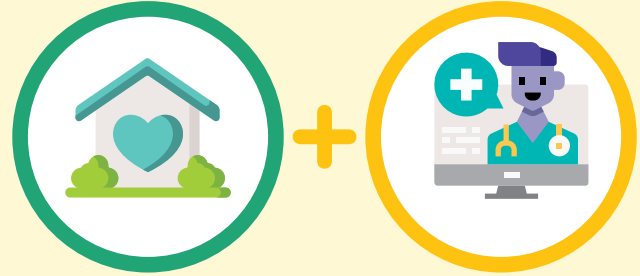
ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ



ਇਹ ਫਲੋਚਾਰਟ K-12 ਸਕੂਲਾਂ, ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਾਧੂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਹਨ।

ਜੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਇੱਕ ਜਾਂ ਵੱਧ ਲੱਛਣ ਹਨ:

- ਬੁਖਾਰ ($\geq 100.4^{\circ}\text{F}/38^{\circ}\text{C}$) ਜਾਂ ਠੰਡ ਲੱਗਣਾ
- ਸਾਹ ਫੁੱਲਣਾ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
- ਸੁਆਦ ਜਾਂ ਸੁਗੰਧ ਨਾ ਆਉਣਾ
- ਖੰਘ (ਨਵੀਂ, ਬਦਲੀ ਹੋਈ ਜਾਂ ਹੋਰ ਬਦਤਰ ਹੋਣਾ)
- ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ, ਉਲਟੀ, ਜਾਂ ਦਸਤ
- ਥਕਾਵਟ
- ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼
- ਨੱਕ ਬੰਦ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਵਗਣਾ*



ਘਰ ਵਿੱਚ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ਅਤੇ Covid-19 ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ

ਜੇ ਲੱਛਣ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੋਈ ਕਿਸੇ ਪੁਰਾਣੀ ਬੀਮਾਰੀ ਨਾਲ ਮੇਲ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹਨ

ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਕੋਲੋਂ ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੋਣ ਮਗਰੋਂ ਉਸ ਦੇ ਨਾਮ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂ ਉਹ ਟੈਸਟ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਉਂਦੇ



ਉਹਨਾਂ ਦਾ COVID-19 ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ



ਉਹਨਾਂ ਦਾ COVID-19 ਟੈਸਟ ਨੈਗੇਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ



ਘਰ ਵਿੱਚ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰਹੋ

ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਦਿਸਣ ਤੋਂ 5 ਦਿਨ ਬੀਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹ ਸਕੂਲ, ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇ:

1. ਪਿਛਲੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬੁਖਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ (ਦਵਾਈ ਦੇ ਬਿਨਾਂ) ਅਤੇ
2. ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਸੁਧਾਰ ਹੋਇਆ ਹੈ

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਜਾਣ ਵੇਲੇ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ 6-10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।**



ਸਕੂਲ, ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਵਾਪਸ ਜਾਓ ਜੇ:

1. ਪਿਛਲੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬੁਖਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ (ਦਵਾਈ ਦੇ ਬਿਨਾਂ) ਅਤੇ
2. ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਸੁਧਾਰ ਹੋਇਆ ਹੈ

ਜੇ ਲੱਛਣ ਬਣੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 5 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਹਰ 24-48 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਦੁਬਾਰਾ ਟੈਸਟ ਕਰੋ।

ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ Washington Administrative Code (WAC, ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨੀਕ ਕੋਡ) ਅਤੇ ਲਾਇਸੈਂਸ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਵਾਧੂ ਉਪਾਅ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।



DOH 820-229 August 4, 2022 Punjabi ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਫਾਰਮੈਟ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ, 1-800-525-0127 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਬਹਿਰੇ ਗਾਹਕ ਜਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਸੁਣਾਵਾ ਹੈ, ਉਹ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 711 (Washington Relay) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ civil.rights@doh.wa.gov 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ।

* ਜੇ ਬੱਚਾ 2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਸਿਰਫ਼ ਨੱਕ ਬੰਦ/ਵਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਜਾਂ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋਰ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ 5 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ 2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਫਲੋਅਚਾਰਟ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦੀ ਪੁਰਜ਼ੋਰ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

** ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ ਨਹੀਂ ਪਹਿਨ ਸਕਦੇ ਤਾਂ: ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪੂਰੇ 10 ਦਿਨਾਂ ਦਾ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵਾਧੂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [K-12/ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ](#) ਦੇਖੋ।

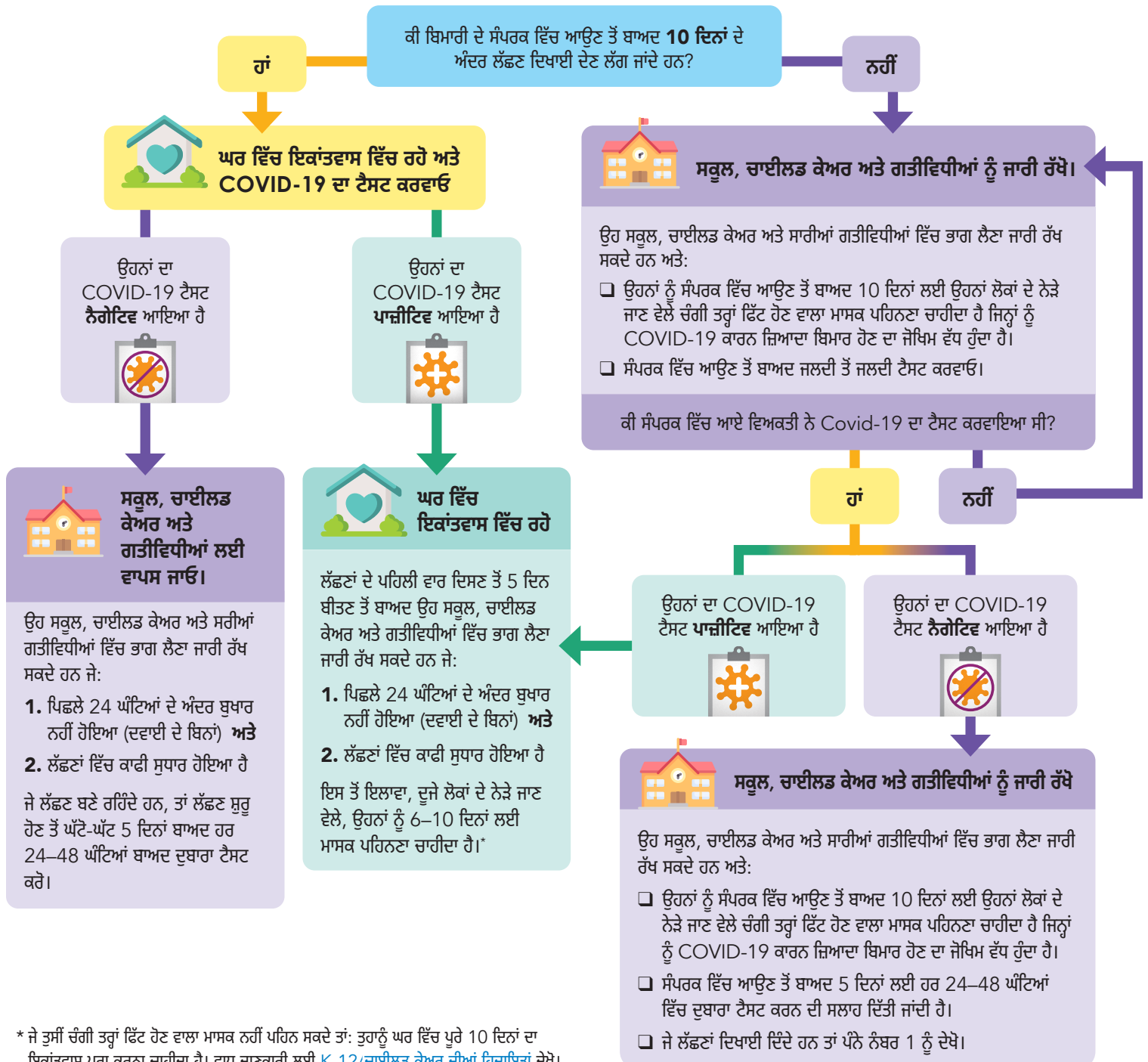
ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਨੋਟੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆ ਗਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ



ਇਹ ਫਲੋਚਾਰਟ K-12 ਸਕੂਲਾਂ, ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਾਧੂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਹਨ।

ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਈ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ:

- ਸਕੂਲ, ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।
- ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 10 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਲੱਛਣਾਂ ਉੱਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ।
- ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ।
- ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 10 ਦਿਨ ਤੱਕ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ।



* ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ ਨਹੀਂ ਪਹਿਨ ਸਕਦੇ ਤਾਂ: ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪੂਰੇ 10 ਦਿਨਾਂ ਦਾ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵਾਧੂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [K-12/ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ](#) ਦੇਖੋ।