

## ਅੰਤਰਿਮ COVID-19 ਸਵੈ-ਟੈਸਟਿੰਗ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ

### 5 ਦਸੰਬਰ, 2022 ਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਸਾਰਾਂਸ਼

- 2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਵੈ-ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੀ ਗਈ
- [ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਨੈਗੇਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ](#), ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

### ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

COVID-19 ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਟੈਸਟਿੰਗ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਟੈਸਟਿੰਗ ਕਈ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ:

- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ [COVID-19 ਲੱਛਣ ਹੋਣ 'ਤੇ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਸੰਬੰਧੀ ਰੁੱਖ](#) (ਵਾਧੂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ) ਵਿਚਲੇ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜਿਸਨੂੰ COVID-19 ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਥੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ [ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ COVID-19 ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ](#) (ਵਾਧੂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ), ਟੈਸਟਿੰਗ ਸਮੇਤ।
- ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਵਾਰ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਗਤੀਵਿਧੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਯਾਤਰਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਟੈਸਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ, ਕਿਸੇ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਟੈਸਟਿੰਗ ਸਾਈਟ ਤੋਂ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ [ਸੈਲਫ਼-ਕਲੈਕਸ਼ਨ ਕਿੱਟ](#) ਨਾਲ ਜਾਂ [ਸੈਲਫ਼-ਟੈਸਟ](#) ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਈ ਵਾਰ ਕਿਸੇ ਸਵੈ-ਟੈਸਟ ਨੂੰ "ਘਰੇਲੂ ਟੈਸਟ", "ਘਰ ਵਿੱਚ ਟੈਸਟ", ਜਾਂ "ਸਿੱਧਾ-ਕਾਊਂਟਰ-ਤੋਂ-ਮਿਲਣ-ਵਾਲਾ ਟੈਸਟ" ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਸਵੈ-ਇਕੱਤਰੀਕਰਨ ਕਿੱਟਾਂ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਟੈਸਟਾਂ ਨੂੰ ਮੌਜੂਦਾ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਸਮੇਂ COVID-19 ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਉਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੀਤ ਵਿੱਚ COVID-19 ਹੋਇਆ ਸੀ।

ਸਵੈ-ਇਕੱਤਰੀਕਰਨ ਕਿੱਟਾਂ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਟੈਸਟ ਜਾਂ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਫਾਰਮੇਸੀ ਜਾਂ ਰਿਟੇਲ ਸਟੋਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਤਾਂ ਤਜਵੀਜ਼ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂ ਸਿੱਧਾ ਕਾਊਂਟਰ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ (ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਤਜਵੀਜ਼ ਦੇ) ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਨਿੱਜੀ ਬੀਮਾ, ਪ੍ਰਤੀ ਮਹੀਨਾ, ਪ੍ਰਤੀ ਕਵਰ ਕੀਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ 8 ਸਵੈ-ਟੈਸਟਾਂ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਨ ਲਈ [ਲੋੜੀਂਦਾ](#) ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਰਾਜ ਭਰ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵੀ Department of Health (DOH, ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ) ਦੀ ਪਹਿਲਕਦਮੀ Say Yes! COVID Test (ਸੇ ਯੇਸ! ਕੋਵਿਡ ਟੈਸਟ) ਰਾਹੀਂ ਮੁਫਤ COVID-19 ਟੈਸਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹਨ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੰਘੀ ਪਹਿਲਕਦਮੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੈ। ਵਰਤਮਾਨ ਸਮੇਂ ਪਰਿਵਾਰ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਆਰਡਰ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਤੀ ਮਹੀਨਾ 10 ਤੱਕ ਮੁਫਤ ਟੈਸਟ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਆਰਡਰਾਂ ਨੂੰ [Home \(ਹੋਮ\) - Say Yes! To Covid Test \(sayyescovidhometest.org\)](#) (ਵਾਧੂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ) ਜਾਂ DOH COVID-19 ਹੋਟਲਾਈਨ 1-800-525-0127 ਰਾਹੀਂ ਐਨਲਾਈਨ ਸਬਮਿਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਰਡਰ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਤੋਂ 2-4 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਟੈਸਟਾਂ ਦੇ ਆਉਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਰਾਜ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਸਮੇਂ, US Food and Drug Administration (FDA, ਅਮਰੀਕੀ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸ਼ਨ) ਨੇ 2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਘਰ ਵਿੱਚ COVID-19 ਰੈਪਿਡ ਐਂਟੀਜੇਨ ਟੈਸਟ ਨੂੰ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂ ਅਧਿਕਾਰਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਪਰ, ਘਰ ਵਿੱਚ ਰੈਪਿਡ ਐਂਟੀਜੇਨ ਟੈਸਟਾਂ ਨੂੰ 2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਅਲਹਿਦਗੀ, ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਟੈਸਟਾਂ ਦੇ ਮਕਸਦਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ 2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਸਰਪ੍ਰਸਤ ਖੁਦ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰੈਪਿਡ ਐਂਟੀਜੇਨ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ।

ਕਿਉਂਕਿ FDA ਨੇ 2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ, K-12 ਸਕੂਲਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ COVID-19 ਰੈਪਿਡ ਐਂਟੀਜੇਨ ਟੈਸਟ ਨੂੰ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂ ਅਧਿਕਾਰਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਛੂਟ ਪ੍ਰਾਪਤ Medical Test Site (MTS, ਮੈਡੀਕਲ ਟੈਸਟ ਸਾਈਟ) ਲਾਇਸੈਂਸ ਨੂੰ 2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ

'ਤੇ ਘਰੇਲੂ ਰੈਪਿਡ ਐਂਟੀਜੇਨ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। K-12 ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਮਾਪਿਆਂ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰੈਪਿਡ ਐਂਟੀਜੇਨ ਟੈਸਟ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

**ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਸਵੈ-ਜਾਂਚ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।** ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਟੈਸਟ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਿਸਦੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਦੁਆਰਾ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਭੇਜਿਆ ਜਾਂਦਾ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਵੈ-ਟੈਸਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਟੈਸਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੀਆਂ ਪੂਰੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਸਬੰਧੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਕੁਝ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ, ਕੰਮ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸੀ ਲਈ ਸਵੈ-ਟੈਸਟ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ, ਸਕੂਲ ਆਦਿ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਨਿਰਣਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ।

[Say Yes! COVID Test Digital Assistant \(ਡਿਜੀਟਲ ਅਸਿਸਟੈਂਟ\)](#) (ਸਪੈਨਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸਵੈ-ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ (ਨੈਗੇਟਿਵ ਅਤੇ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਦੋਵੇਂ) ਦੀ ਔਨਲਾਈਨ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਾਧਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਸੇ ਸਵੈ-ਟੈਸਟ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਚਾਹੇ ਤੁਸੀਂ Say Yes! COVID Test ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਆਰਡਰ ਨਾ ਵੀ ਦਿੱਤਾ ਹੋਵੇ। ਸਵੈ-ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨਾ ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਵਿੱਚ COVID-19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

### ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ

ਜੇ ਸਵੈ-ਟੈਸਟ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਰਾਜ DOH [ਜੇ COVID-19 ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰੀਏ](#) (ਵਾਧੂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ) ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਵਿਸਤਰਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਦੇਖੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਅਲਹਿਦਗੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਮੇਤ, ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਜ਼ੋਖਮ ਹੈ ਤਾਂ ਇਲਾਜ ਤੱਕ ਕਿਵੇਂ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਦੇ ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ। ਆਪਣੇ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਟੈਸਟ ਨਤੀਜੇ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ WA DOH ਹੌਟਲਾਈਨ ਨੂੰ 1-800-525-0127 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

COVID-19 ਉਪਚਾਰਾਂ (ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ) ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ COVID-19 ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਹੋਣ ਦੇ ਜ਼ੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਉੱਚ ਜ਼ੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗ (50 ਸਾਲ ਜਾਂ ਵੱਧ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜ਼ੋਖਮ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਨਾਲ ਵਧਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ), ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਲਗਾਈ ਜਾਂਦੀ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਵੀਨਤਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਡਾਕਟਰੀ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਬਾਲਗ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ COVID-19 ਉਪਚਾਰਾਂ Pre-exposure prophylaxis (PrEP, ਪ੍ਰੀ-ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲੈਕਸਿਸ), ਮੈਨੋਕਲੋਨਲ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਜਾਂ ਓਰਲ ਐਂਟੀਵਾਇਰਲਜ਼ ਲਈ ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। **ਦੇਰੀ ਨਾ ਕਰੋ: ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਹੋਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।**

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੁਫਤ ਟੈਲੀਹੈਲਥ ਸੇਵਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ [COVID-19 ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਮੁਫਤ ਟੈਲੀਹੈਲਥ](#) (ਸਪੈਨਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ) 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਮੁਲਾਕਾਤ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਵਿਸ਼ੇਸ਼ COVID-19 ਉਪਚਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਲਈ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [DOH ਵੈੱਬਪੇਜ](#) (ਵਾਧੂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ) 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਲਹਿਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭੋਜਨ, ਨਿੱਜੀ ਸੰਭਾਲ ਕਿੱਟਾਂ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਟੈਸਟ ਨਤੀਜੇ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ WA DOH ਹੌਟਲਾਈਨ ਨੂੰ 1-800-525-0127 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ Care Connect ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ [Care Connect](#) (ਵਾਧੂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ) ਹੱਥ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਲਹਿਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਹੌਟਲਾਈਨ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ COVID-19 ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ [ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੰਭਾਵਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ COVID-19 ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ](#) (ਵਾਧੂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ), ਭੇਜੋ। ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਹੋਣ ਦਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ 24-ਘੰਟੇ ਦੀ ਮਿਆਦ ਦੌਰਾਨ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 15 ਸੰਚਤ ਮਿੰਟਾਂ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ COVID-19 ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ 6 ਫੁੱਟ (2 ਮੀਟਰ) ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪਰ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ ਸੰਭਾਵੀ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੀਮਤ ਸਥਾਨ, ਮਾੜੀ ਹਵਾਦਾਰੀ ਜਾਂ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਬੋਲਣਾ ਜਾਂ ਗਾਉਣ ਵਰਗੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਨਾ, ਤਾਂ ਫਿਰ ਵੀ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗ-ਗ੍ਰਸਤ ਕਰਨ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ 6 ਫੁੱਟ (2 ਮੀਟਰ) ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਹੋਣ। ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ

ਵੀ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 48 ਘੰਟੇ (ਜਾਂ 2 ਦਿਨ) ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ COVID-19 ਨੂੰ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਪਰ COVID-19 ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਟੈਸਟ ਤੋਂ 48 ਘੰਟੇ (ਜਾਂ 2 ਦਿਨ) ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ COVID-19 ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਅਲਹਿਦਗੀ ਦੀ ਮਿਆਦ 10 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਮਾਰ ਜਾਂ ਇਮਯੂਨੋ-ਕੰਪਰੋਮਾਈਜ਼ਡ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅਲਹਿਦਗੀ ਦੀ ਮਿਆਦ ਦੇ ਅੰਤ ਤੱਕ ਛੂਤਕਾਰੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸ ਕੇ ਕਿ ਉਹ COVID-19 ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆ ਗਏ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ [WA Notify \(ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਨੋਟੀਫਿਕੇਸ਼ਨ\)](#) (ਵਾਧੂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਟੈਸਟ ਨਾਲ COVID-19 ਲਈ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਆਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ WA Notify ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇੱਕ ਪੁਸ਼ਟੀਕਰਨ ਕੋਡ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਐਪ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਨਤੀਜੇ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋਰ ਵਰਤੋਂਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਗੁੰਮਨਾਮ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੂਚੇਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਐਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੇਗਾ ਜੇ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਸਨ ਤਾਂ ਜੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤ ਸਕਣ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ WA Notify ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਵੀ ਨਿੱਜੀ ਜਾਂ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਯੋਗ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਕੱਤਰ ਜਾਂ ਸਾਂਝੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਪੁਸ਼ਟੀਕਰਨ ਕੋਡ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਲਈ:

1. ਆਪਣੇ ਮੋਬਾਈਲ ਡਿਵਾਈਸ (Android ਜਾਂ iPhone) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ, QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ ਜਾਂ [ਪੁਸ਼ਟੀਕਰਨ ਕੋਡ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰੋ](#) (ਸਿਰਫ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ):



2. ਆਪਣੇ ਡਿਵਾਈਸ ਦਾ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਦਰਜ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ WA Notify ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ COVID-19 ਟੈਸਟ ਦੀ ਮਿਤੀ ਦਾਖਲ ਕਰੋ।
3. "Continue (ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ)" ਨੂੰ ਚੁਣੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ WA Notify ਵਿੱਚ ਪੁਸ਼ਟੀਕਰਨ ਕੋਡ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਾਜ ਦੇ COVID-19 ਹੋਟਲਾਈਨ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਹੋਟਲਾਈਨ ਨੰਬਰ 1-800-525-0127 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ # ਦਬਾਓ, ਅਤੇ ਹੋਟਲਾਈਨ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ WA Notify ਦੇ ਵਰਤੋਂਕਾਰ ਹੋ। ਹੋਟਲਾਈਨ ਦਾ ਸਟਾਫ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਤਸਦੀਕ ਲਿੰਕ ਦੇਵੇਗਾ ਜਿਸ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ WA Notify ਦੇ ਹੋਰ ਵਰਤੋਂਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਚੇਤਾਵਨੀ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਸਾਇਬਰ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆ ਗਏ ਹਨ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ "[ਦੁਨਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਵੈ-ਟੈਸਟ ਨਾਲ COVID-19 ਲਈ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਆਉਂਦੇ ਹੋ](#)" (ਵਾਧੂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ) ਸੈਕਸ਼ਨ, ਜੋ ਕਿ [WANotify.org](#) (ਵਾਧੂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ) 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, 'ਤੇ ਜਾਓ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ WA Notify ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ, ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਫੋਨ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਜੋੜਨਾ ਹੈ, ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਤਾਂ [WANotify.org](#) (ਵਾਧੂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ) 'ਤੇ ਜਾਓ।

### ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ

ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ SARS-CoV-2, ਵਾਇਰਸ ਜੋ COVID-19 ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਟੈਸਟ ਦੁਆਰਾ ਖੋਜਿਆ ਨਹੀਂ ਗਿਆ ਸੀ।

ਸੀਰੀਅਲ ਟੈਸਟਿੰਗ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਵਾਰ ਟੈਸਟ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਰ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ। ਵਧੇਰੇ ਵਾਰ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਦਾ ਜਲਦੀ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸੰਕਰਮਣ ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਵੀ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਵੈ-ਇਕੱਤਰੀਕਰਨ ਕਿੱਟਾਂ ਅਕਸਰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਾਲ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਲੜੀ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋਂ ਜਾਣ ਲਈ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਹਿਲਾ ਸਵੈ-ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੀਰੀਅਲ ਟੈਸਟਿੰਗ ਲਈ ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਟੈਸਟਾਂ ਨੂੰ 3 ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਵਾਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦੇ

ਹਨ, ਜਿੱਥੇ ਟੈਸਟਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 24 ਘੰਟੇ ਅਤੇ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਜਾਂ ਸੀਰੀਅਲ ਟੈਸਟਿੰਗ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਘਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨੈਗੇਟਿਵ COVID-19 ਐਂਟੀਜਨ ਟੈਸਟ ਕਈ ਵਾਰ "ਗਲਤ ਨੈਗੇਟਿਵ" ਨਤੀਜਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਟੈਸਟ ਵਿੱਚ SARS-CoV-2 ਵਾਇਰਸ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਿਆ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨੱਕ ਦੇ ਸਵੈਬ ਦੇ ਸੈਂਪਲ ਵਿੱਚ ਸੀ। ਦੁਬਾਰਾ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਾਂ COVID-19 ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੀ ਉੱਚ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਜਿੱਥੇ COVID-19 [ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਪੱਧਰ](#) (ਸਪੈਨਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ) ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ):

- ਜੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਨੈਗੇਟਿਵ ਸੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 5 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ, ਹਰ 24-48 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਦੁਬਾਰਾ ਟੈਸਟ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋਵੋ, ਤਾਂ ਪਹਿਲੇ ਨੈਗੇਟਿਵ ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 24-48 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਐਂਟੀਜਨ ਟੈਸਟ ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਟੈਸਟ ਕਰੋ। ਜੇ ਦੂਜਾ ਟੈਸਟ ਨੈਗੇਟਿਵ ਹੈ, ਪਰ COVID-19 ਲਈ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਮੌਜੂਦ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਨੈਗੇਟਿਵ ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 24-48 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ, ਕੁੱਲ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 3 ਟੈਸਟਾਂ ਲਈ ਦੁਬਾਰਾ ਟੈਸਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਐਂਟੀਜਨ ਟੈਸਟ ਨਾਲ 3 ਵਾਰ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਲਈ ਉਚਿਤ ਸਰੋਤ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੋਤਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਖਤਰੇ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਘੱਟ ਟੈਸਟ ਕਰਨਾ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਯੋਗ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਬਾਰਾ ਕੀਤੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਨੈਗੇਟਿਵ ਹਨ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਐਂਟੀਜਨ ਟੈਸਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਦੁਬਾਰਾ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇੱਕ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਦੇ ਮੈਲਿਕਿਊਲਰ-ਆਧਾਰਿਤ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ DOH [ਲੱਛਣ ਹੋਣ 'ਤੇ ਗੈਰ-ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਸਥਾਨਾਂ ਅਤੇ ਜਨਤਾ ਲਈ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਸੰਬੰਧੀ ਰੁੱਖ](#) (ਵਾਧੂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ) ਦੇਖੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਸੀ ਜਿਸਨੂੰ COVID-19 ਹੈ ਅਤੇ ਸੀਰੀਅਲ ਟੈਸਟਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਨੈਗੇਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ [ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ COVID-19 ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ](#) (ਵਾਧੂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ), ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

## ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਨਤੀਜਾ ਅਵੈਧ ਹੈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਤਰੁੱਟੀ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ

ਕਈ ਵਾਰ ਨਤੀਜੇ ਸਪਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂ ਅਸਪਸ਼ਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਤੀਜੇ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਜਾਂ ਨੈਗੇਟਿਵ ਹਨ। ਅਵੈਧ ਨਤੀਜੇ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਵਾਪਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਸੈਂਪਲ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਇਕੱਤਰ ਨਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਸਵੈ-ਇਕੱਤਰੀਕਰਨ ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ ਵਿੱਚ ਖਰਾਬੀ ਆ ਗਈ ਹੋਵੇ। ਅਵੈਧ ਟੈਸਟ ਨਤੀਜੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਸਵੈ-ਟੈਸਟ 'ਤੇ ਡਿਸਪਲੇ ਇੱਕ ਅਵੈਧ ਨਤੀਜਾ ਜਾਂ ਇੱਕ ਟੈਸਟ ਤਰੁੱਟੀ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਟੈਸਟ ਨੇ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਟੈਸਟ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਨਵੀਂ ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਟੈਸਟ ਕਰੋ। ਜੇ ਦੂਜਾ ਨਤੀਜਾ ਅਜੇ ਵੀ ਅਵੈਧ ਹੈ, ਤਾਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਨਿਰਮਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ [ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਟੈਸਟਿੰਗ ਸਾਈਟ](#) ਤੋਂ ਵੀ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## COVID-19 ਦੇ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਰੋਤ

ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ [ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਵਿੱਚ COVID-19 ਦੀ ਸਥਿਤੀ](#) (ਸਿਰਫ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ), [ਗਵਰਨਰ Inslee ਦੀਆਂ ਘੋਸ਼ਣਾਵਾਂ](#) ਚਾਇਨੀਜ਼ (ਸਿੰਪਲੀਫਾਈਡ), ਕੋਰੀਅਨ, ਰੂਸੀ, ਸਪੈਨਿਸ਼ ਅਤੇ ਵੀਅਤਨਾਮੀ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ - [ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚੋਂ ਚੁਣੋ](#)), [ਲੱਛਣ](#) (ਵਾਧੂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ - ਚਾਇਨੀਜ਼ (ਸਿੰਪਲੀਫਾਈਡ), ਕੋਰੀਅਨ, ਸਪੈਨਿਸ਼, ਵੀਅਤਨਾਮੀ), [ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ](#) (ਵਾਧੂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ - ਚਾਇਨੀਜ਼ (ਸਿੰਪਲੀਫਾਈਡ), ਕੋਰੀਅਨ, ਸਪੈਨਿਸ਼, ਵੀਅਤਨਾਮੀ), [ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ](#) (ਵਾਧੂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ), ਅਤੇ [ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿੱਥੇ ਲੱਭਣਾ ਹੈ](#) (ਵਾਧੂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ) ਬਾਰੇ ਅੱਪ-ਟੂ-ਡੇਟ ਰਹੇ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਾਡੇ [ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ](#) (ਸਿਰਫ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ) ਦੇਖੋ।

ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਨਸਲ/ਜਾਤੀ ਜਾਂ ਕੌਮੀਅਤ, ਆਪਣੇ ਆਪ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ COVID-19 ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਜ਼ੋਖਮ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਡੇਟਾ ਇਹ ਖੁਲਾਸਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਰੰਗ ਦੇ ਭਾਈਚਾਰੇ COVID-19 ਦੁਆਰਾ ਅਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਨਸਲਵਾਦ, ਅਤੇ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਢਾਂਚਾਗਤ ਨਸਲਵਾਦ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ

ਹੈ, ਜੋ ਕੁਝ ਸਮੂਹਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਦੇ ਘੱਟ ਮੌਕੇ ਛੱਡਦਾ ਹੈ। [ਅਗਿਆਨਤਾ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਲੜਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗੀ](#) (ਸਿਰਫ਼ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ)। ਅਫਵਾਹਾਂ ਅਤੇ ਗਲਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋ।

- [WA State Department of Health ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ \(COVID-19\)](#) (ਵਾਯੂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ)
- [ਆਪਣਾ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਜਾਂ ਜਿਲ੍ਹਾ ਲੱਭੋ](#) (ਸਿਰਫ਼ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ)
- [Centers for Disease Control and Prevention \(CDC, ਰੋਗ ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਕੇਂਦਰ\) ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ \(COVID-19\)](#) (ਵਾਯੂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ - ਚਾਇਨੀਜ਼ (ਸਿੰਪਲੀਫਾਈਡ), ਕੋਰੀਆਈ, ਸਪੈਨਿਸ਼, ਵੀਅਤਨਾਮੀ)

**ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਵਾਲ ਹਨ?** ਸਾਡੀ COVID-19 ਸੂਚਨਾ ਹੋਟਲਾਈਨ **1-800-525-0127** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਹੋਟਲਾਈਨ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ:

- ਸੋਮਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 6 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ ਦੇ 10 ਵਜੇ ਤੱਕ
- ਮੰਗਲਵਾਰ ਤੋਂ ਐਤਵਾਰ ਤੱਕ ਸਵੇਰੇ 6 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ ਤੱਕ
- [ਰਾਜ ਦੀਆਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਵਾਲੇ ਦਿਨ](#) (ਸਿਰਫ਼ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ) ਸਵੇਰੇ 6 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ ਤੱਕ

ਦੇ-ਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਲਈ, **# ਨੂੰ ਦਬਾਓ**, ਜਦੋਂ ਉਹ ਜਵਾਬ ਦੇਣ, ਤਾਂ **ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੱਸੋ**। ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਟੈਸਟਿੰਗ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲਾਂ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਫਾਰਮੈਟ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਲਈ ਵਾਸਤੇ, 1-800-525-0127 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਬਹਿਰੇ ਗਾਹਕ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਸੁਣਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 711 ([Washington Relay](#)) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ (ਸਿਰਫ਼ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ) ਜਾਂ [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov) 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ।