

## ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੰਭਾਵਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ COVID-19 ਨਾਲ ਸੰਕਰਮਿਤ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

### 20 ਅਪ੍ਰੈਲ, 2022 ਨੂੰ ਕੀਤੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਸਾਰ

- ਯਾਤਰਾ ਅਤੇ Department of Health (DOH, ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ) ਦੀ ਇਕਾਤਵਾਸ ਅਤੇ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਕੈਲਕੁਲੇਟਰ ਟੂਲ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ Centers for Disease Control and Prevention (CDC, ਰੋਗ ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਕੇਂਦਰ) ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਨਾਲ ਲਿੰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਤਕਨੀਕੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ।

### 26 ਜਨਵਰੀ, 2022 ਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਸਾਰ

- ਆਮ ਜਨਤਾ ਲਈ [CDC ਵੱਲੋਂ ਇਕਾਤਵਾਸ ਅਤੇ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਲਈ ਹਿਦਾਇਤਾਂ](#) ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼੍ਰੇਣੀਬੱਧ ਕਰਨ ਲਈ, ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਦੀਆਂ ਨਵੀਨਤਮ ਹਿਦਾਇਤਾਂ।
- [ਸਮੂਹਿਕ ਥਾਵਾਂ](#) ਲਈ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਦੀਆਂ ਨਵੀਨਤਮ ਹਿਦਾਇਤਾਂ।

### ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆ ਚੁੱਕੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਬਾਕੀ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਥਾਵਾਂ ਲਈ ਇੱਥੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਵਾਧੂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ:

- K-12 ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ [K-12 ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ](#) ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸਹੂਲਤ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ [CDC ਦੀਆਂ SARS-CoV-2 ਸੰਕਰਮਣ ਜਾਂ SARS-CoV-2 ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ 'ਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਵਕਤੀ ਹਿਦਾਇਤਾਂ](#) (ਸਿਰਫ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ) ਅਤੇ [CDC ਦੀਆਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਿਮਾਰੀ 2019 \(COVID-19\) ਮਹਾਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਵਕਤੀ ਸੰਕਰਮਣ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦੀਆਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ](#) (ਸਿਰਫ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ) ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੁਧਾਰਾਤਮਕ ਜਾਂ ਨਜ਼ਰਬੰਦ ਥਾਵਾਂ, ਸਰ੍ਹਾਂ ਜਾਂ ਰੈਣ ਬਸੇਰੇ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ [ਕੁਝ ਸਮੂਹਿਕ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ](#) ਦੇ ਅਧੀਨ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰ ਖੇਤਰ ਇਹਨਾਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਢਿੱਲ ਦੇਣ ਜਾਂ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰਕੇਪ ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਵਾਲੇ ਉਪਾਵਾਂ ਵਰਗੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿਵੇਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## ਮੈਂ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਇਆ/ਆਈ ਸੀ, ਜਿਸਦਾ COVID-19 ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਸੀ, ਪਰ ਮੈਂ ਬਿਮਾਰ ਨਹੀਂ ਹਾਂ। ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ [ਨਹੀਂ ਹੈ](#) ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ:

- ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ, ਬੁਸਟਰ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਸਮੇਤ, ਆਪਣੇ COVID-19 ਟੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ [ਅੱਪ-ਟੂ-ਡੇਟ](#) ਹੋ।
  - ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸੀਰੀਜ਼ ਪੂਰੀ ਕਰ ਲਈ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਬੁਸਟਰ ਲਈ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਹਫ਼ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸੀਰੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਅੰਤਮ ਖੁਰਾਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਾ ਪਵੇ।
- ਪਿਛਲੇ 90 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ [ਵਾਇਰਲ ਟੈਸਟ](#) ਰਾਹੀਂ COVID-19 ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਆਇਆ ਅਤੇ ਠੀਕ ਹੋ ਗਿਆ।

ਜਦੋਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ:

- COVID-19 ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਆਖਰੀ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 5 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ COVID-19 ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ [ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ COVID-19 ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ \(wa.gov\)](#), ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
  - ਜੇਕਰ ਪਿਛਲੇ 90 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇੱਕ [ਵਾਇਰਲ ਟੈਸਟ](#) ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡਾ COVID-19 ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਹੋ ਗਏ ਹੋ, ਤਾਂ COVID-19 ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਆਖਰੀ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 5 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਲਈ ਐਂਟੀਜਨ ਟੈਸਟ (PCR ਟੈਸਟ ਨਹੀਂ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- COVID-19 ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਆਖਰੀ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਘਰ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਜਾਊਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ [ਚੰਗੀ ਫਿਟਿੰਗ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ](#) ਪਹਿਨੋ; ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ COVID-19 ਟੈਸਟ 5ਵੇਂ ਦਿਨ ਨੈਗੇਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਵੀ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।
- COVID-19 ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਆਖਰੀ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 10 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।
- ਜੇ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, [ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ](#) ਅਤੇ ਇਸ ਸਿਰਲੇਖ ਹੇਠ ਦੱਸੇ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਕਿ [ਮੈਂ COVID-19 ਲਈ ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਸੀ ਅਤੇ ਹੁਣ ਮੈਂ ਬਿਮਾਰ ਹਾਂ। ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?](#)

**ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਰਹੋ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ:**

- ਟੀਕਾਕਰਣ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ COVID-19 ਦੀ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਵੈਕਸੀਨ ਸੀਰੀਜ਼ ਪੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਹੈ; ਜਾਂ
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ, ਬੁਸਟਰ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਸਮੇਤ, ਆਪਣੇ COVID-19 ਟੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ [ਐੱਪ-ਟੂ-ਡੇਟ](#) ਨਹੀਂ ਹੋ।

**ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਹੋਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ:**

- COVID-19 ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਆਖਰੀ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 5 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ [ਵਾਇਰਲ ਟੈਸਟ](#) ਰਾਹੀਂ COVID-19 ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ [ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ COVID-19 ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ \(wa.gov\)](#), ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
- ਆਖਰੀ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 10 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖੋ।
  - ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ [COVID-19 ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਹਨ](#): ਤਾਂ ਆਈਸੋਲੇਟ ਹੋ ਜਾਓ [ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ](#), ਅਤੇ ਇਸ ਸਿਰਲੇਖ ਹੇਠ ਦੱਸੇ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਕਿ [ਮੈਂ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਇਆ/ਆਈ ਸੀ, ਜਿਸਦਾ COVID-19 ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਸੀ ਅਤੇ ਹੁਣ ਮੈਂ ਬਿਮਾਰ ਹਾਂ। ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?](#)

**ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੋਂ ਤੱਕ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?**

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਫਿਟਿੰਗ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨ [ਸਕਦੇ ਹੋ](#):

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ [ਚੰਗੀ ਫਿਟਿੰਗ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ](#) ਪਹਿਨ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਖਰੀ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 5 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ **ਵਾਧੂ 5 ਦਿਨਾਂ** ਲਈ (ਦਿਨ 10 ਤੱਕ) ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਮਾਸਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੋਰਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਫਿਟਿੰਗ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ। ਲਗਾਤਾਰ ਮਾਸਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਫਿਟਿੰਗ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਅਤੇ ਜਿਸ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਮਾਸਕ ਨਹੀਂ ਪਹਿਨ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੌਣਾ, ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਤੈਰਾਕੀ ਆਦਿ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਾ ਹੋਣਾ। ਵਾਧੂ ਮਾਸਕਿੰਗ ਦੇ 5 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਾਸਕ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡ੍ਰੈਪ ਨਾਲ ਫੇਸ ਸ਼ਿਲਡ) ਨੂੰ ਵਿਕਲਪ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਨੈਗੇਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਆਖਰੀ ਸੰਪਰਕ ਦੀ ਮਿਤੀ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 5 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਹੀ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਘਰ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਫਿਟਿੰਗ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।

- ਯਾਤਰਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [ਯਾਤਰਾ | CDC](#) ਦੇਖੋ।
- COVID-19 ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਖਰੀ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ 10 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਨਾ ਜਾਓ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋਵੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਅਤੇ ਰੁਕੂ ਜਿੰਮ, ਅਤੇ ਘਰ ਅਤੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ COVID-19 ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਆਖਰੀ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੂਰੇ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ COVID-19 ਤੋਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ [ਖਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ](#) ਹੈ, ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਦੂਰ ਰਹੋ।
- COVID-19 ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 10 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ, ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ [ਇਮਿਊਨਿਟੀ ਸਿਸਟਮ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ ਜਾਂ ਜੋ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਹਨ](#), ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਸਹੂਲਤਾਂ (ਨਰਸਿੰਗ ਹੋਮ ਸਮੇਤ) ਅਤੇ ਹੋਰ ਉੱਚ-ਜੋਖਮ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਨਾ ਜਾਓ।
- ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਭੀੜ-ਭੜੱਕੇ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਕੰਮ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੋਦਾਮ, ਫੈਕਟਰੀਆਂ, ਅਤੇ ਫੂਡ ਪੈਕਿੰਗ ਅਤੇ ਮੀਟ ਪ੍ਰੋਸੈਸਿੰਗ ਸਹੂਲਤਾਂ), ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ COVID-19 ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਖਰੀ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਕੰਮ ਤੋਂ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਹੋਣਾ (ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ) ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਉਹ ਇੱਕ [ਚੰਗੀ ਫਿਟਿੰਗ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ](#) ਪਹਿਨ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਘਰੇਲੂ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਅਸਥਾਈ ਕਰਮਚਾਰੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ COVID-19 ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਖਰੀ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਵਪਾਰਕ ਸਮੁੰਦਰੀ ਜਹਾਜ਼ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਪਾਰਕ ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ ਦੇ ਜਹਾਜ਼, ਕਾਰਗੋ ਜਹਾਜ਼, ਕਰੂਜ਼ ਜਹਾਜ਼) ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ COVID-19 ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਖਰੀ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਦੌਰਾਨ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [CDC ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ](#) (ਸਿਰਫ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ) ਨੂੰ ਦੇਖੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਤੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਫਿਟਿੰਗ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ [ਨਹੀਂ ਪਹਿਨ ਸਕਦੇ ਹੋ](#):

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ [ਚੰਗੀ ਫਿਟਿੰਗ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ](#) ਨਹੀਂ ਪਹਿਨ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਆਖਰੀ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਯਾਤਰਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [ਯਾਤਰਾ | CDC](#) ਦੇਖੋ।

### ਰੁਕੂ ਸਮੂਹਿਕ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ:

ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਸੁਧਾਰ ਘਰ, ਨਜ਼ਰਬੰਦ ਥਾਵਾਂ, ਰੈਨ ਬਸੇਰੇ ਅਤੇ ਅਸਥਾਈ ਰਿਹਾਇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਟੀਕਾਕਰਣ ਜਾਂ ਬੁਸਟਰ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਜਾਂ ਪਿਛਲੇ 90 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ COVID-19 ਦੇ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

- ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਇਹਨਾਂ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ COVID-19 ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਖਰੀ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ COVID-19 ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਖਰੀ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 5 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ COVID-19 ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਖਰੀ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 10 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਹ ਇਸ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਕਿ ਕੀ ਉਹ [ਚੰਗੀ ਫਿਟਿੰਗ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ](#) ਪਹਿਨ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਉਪਰੋਕਤ ਘਰੇਲੂ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਟਾਫ ਦੀ ਵੱਡੀ ਘਾਟ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ, ਸੁਧਾਰ ਘਰ, ਨਜ਼ਰਬੰਦ ਥਾਵਾਂ, ਰੈਨ ਬਸੇਰੇ ਅਤੇ ਅਸਥਾਈ ਰਿਹਾਇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜ ਦੀ ਨਿਰੰਤਰਤਾ ਨੂੰ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਅਵਧੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਅਵਧੀ ਨੂੰ ਛੋਟਾ ਕਰਨ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰ ਖੇਤਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਕੇ ਲਏ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

### ਮੈਂ COVID-19 ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਆਇਆ/ਆਈ ਸੀ?

ਵਾਇਰਸ ਜੋ COVID-19 ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ ਉਹ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਆਕਾਰਾਂ ਦੇ ਸਾਹ ਕਣਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਸਾਰਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਲਪੇਟ ਵਿੱਚ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਜੇ 6 ਫੁੱਟ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਉਹ ਜੋ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਬਣੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਦੂਰ ਤੱਕ ਪ੍ਰਸਾਰਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਖਰਾਬ ਹਵਾਦਾਰੀ ਵਾਲੀਆਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ.. COVID-19 ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਦੋ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ (ਜਾਂ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਆਉਣ ਦੀ ਤਾਰੀਖ ਤੋਂ 2 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ) ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ 10 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ (ਜਾਂ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਆਉਣ ਦੀ ਤਾਰੀਖ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 10 ਦਿਨ ਤੱਕ) ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ COVID-19 ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਮਿਆਦ 10 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੀ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਮਿਆਦ ਦੇ ਅੰਤ ਤੱਕ ਛੂਤਕਾਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

COVID-19 ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ 5 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਗਲੇ 5 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ ਮਾਸਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਸੀ ਜਾਂ 5ਵੇਂ ਦਿਨ ਉਹ ਖਤਮ ਹੋ ਗਏ ਸਨ, ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ 6-10 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਮਰੀਜ਼ ਇੱਕ **ਚੰਗੀ ਫਿਟਿੰਗ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ** ਨਹੀਂ ਪਹਿਨਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੇ ਚੰਗੀ ਫਿਟਿੰਗ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ ਨਹੀਂ ਪਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ 6-10 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਹੋਣ ਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ 24-ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਅਵਧੀ ਵਿੱਚ ਕੁਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 15 ਮਿੰਟ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ COVID-19 ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ 6 ਫੁੱਟ (2 ਮੀਟਰ) ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹੋ ਹੋ। ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ COVID-19 ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਉਹ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਅਣਜਾਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ COVID-19 ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ **ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਇੰਟਰਵਿਊ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ** ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਅਵਧੀ ਦੀ ਗਣਨਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂ?

COVID-19 ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਛੂਤ ਅਵਧੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੀ ਮਿਤੀ ਦਿਨ 0 ਹੈ। ਦਿਨ 1 COVID-19 ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਆਖਰੀ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਪੂਰਾ ਦਿਨ ਹੈ।

ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ DOH ਦਾ [ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਅਤੇ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਕੈਲਕੁਲੇਟਰ](#) ਟੂਲ ਵੇਖੋ।

### ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ

- **ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ।** ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਮੈਡੀਕਲ ਸਹਾਇਤਾ ਲਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈ ਅਤੇ 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਡਿਸਪੈਚ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ। ਹੋ ਸਕੇ, ਤਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੋਈ ਫੋਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪਹਿਨ ਲਓ।
- ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ, ਘਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਸਮੇਤ **ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਰਹੋ।** ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਬਾਥਰੂਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਜਾਨਵਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਦੌਰਾਨ ਫੋਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪਹਿਨੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ। ਲਿੰਕ ਕੀਤੀ ਸਾਈਟ 'ਤੇ **COVID-19 ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ** ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ **ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਫਿਟਿੰਗ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ।** ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀ ਫਿਟਿੰਗ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਲੋਕ ਇੱਕੋ ਹੀ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ, ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਫਿਟਿੰਗ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ ਜਾਂ ਰੈਸਪਿਰੇਟਰ ਪਹਿਨ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ **ਘਰ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ।**
- **ਨਿੱਜੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵੀ ਸਾਂਝਾ ਨਾ ਕਰੋ,** ਇਸ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਭੋਜਨ, ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਗਲਾਸ, ਕੱਪ, ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਭਾਂਡੇ, ਤੌਲੀਏ ਜਾਂ ਬਿਸਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

### ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਇੰਟਰਵਿਊ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲਓ

ਜੇ COVID-19 ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਦਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੈਸੇਜ ਜਾਂ ਫੋਨ ਕਾਲ ਰਾਹੀਂ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਵੱਲੋਂ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਇੱਕ ਇੰਟਰਵਿਊ ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਇੰਟਰਵਿਊ ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਮ ਕਿਸਨੇ ਦੱਸਿਆ ਹੈ।

## ਮੈਅਜਿਹੇਵਿਅਕਤੀਦੇਨਜ਼ਦੀਕੀਸੰਪਰਕਵਿੱਚਆਇਆ/ਆਈ ਸੀਜਿਸਦਾ COVID-19 ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਸੀ ਅਤੇ ਹੁਣ ਮੈਂ ਬਿਮਾਰ ਹਾਂ। ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਸੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ (ਭਾਵੇਂ ਹਲਕੇ ਹੀ ਹੋਣ), ਪੈਦਾ ਹੋ ਗਏ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਟੀਕਾਕਰਣ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਵਾਇਰਲ ਟੈਸਟ ਰਾਹੀਂ COVID-19 ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਉਸਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ COVID-19 ਵਾਲੇ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆ ਗਏ ਸੀ ਤੇ ਹੁਣ ਬਿਮਾਰ ਹੋ।

- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਐਂਟੀਜੇਨ ਟੈਸਟ ਨੈਗੇਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਇੱਕ ਪੁਸ਼ਟੀਕਰਣ ਟੈਸਟ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰੇ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੈਲਫ-ਟੈਸਟ (ਸਿਰਫ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸੈਲਫ-ਟੈਸਟ ਟੈਸਟਿੰਗ ਉਤਪਾਦ ਵਿਚਲੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਜਾਂ ਬਾਹਰਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਰਹਿਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਫਿਟਿੰਗ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਾਸਕ ਜਾਂ ਰੈਸਪਿਰੇਟਰ ਪਹਿਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਤਾਂ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ 'ਚ ਨਵੇਂ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲਓ।

ਜੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਲ ਕੋਈ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ: ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਗੈਰ, ਮੁਫਤ ਜਾਂ ਕਿਫਾਇਤੀ ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। [Department of Health ਦੀ ਟੈਸਟਿੰਗ ਸਬੰਧੀ ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ](#) ਦੇਖੋ ਜਾਂ [ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਰਾਜ COVID-19 ਸੂਚਨਾ ਹੋਟਲਾਈਨ](#) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ ਅਤੇ ਉਚਿਤ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ:

ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ	ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਹੈ: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ਉਮਰ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ, ਬੁਸਟਰ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਸਮੇਤ, COVID-19 ਟੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ <a href="#">ਅਪ-ਟੂ-ਡੇਟ</a> ਰਹਿਣਾ।</li> <li>• ਪਿਛਲੇ 90 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ <a href="#">ਵਾਇਰਲ ਟੈਸਟ</a> ਰਾਹੀਂ COVID-19 ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਆਇਆ ਅਤੇ ਠੀਕ ਹੋ ਗਿਆ।</li> </ul>	ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਹੈ: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ਟੀਕਾਕਰਣ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਵੈਕਸੀਨ ਸੀਰੀਜ਼ ਪੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਹੈ।</li> <li>• ਉਮਰ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ, ਬੁਸਟਰ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਸਮੇਤ, COVID-19 ਟੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ <a href="#">ਅਪ-ਟੂ-ਡੇਟ</a> ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ।</li> </ul>
ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਜਾਂ ਟੈਸਟ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ	<a href="#">ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ COVID-19 ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ (wa.gov)</a> ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹੀ ਇਕੱਤਵਾਸ ਅਤੇ ਮਾਸਕ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ, ਜੋ ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਆਉਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।	<a href="#">ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ COVID-19 ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ (wa.gov)</a> ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹੀ ਇਕੱਤਵਾਸ ਅਤੇ ਮਾਸਕ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ, ਜੋ ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਆਉਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।
ਨੈਗੇਟਿਵ	ਤਦ ਤੱਕ ਘਰ ਰਹੋ: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ਬੁਖਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਖਾਧੇ ਬਿਨਾਂ, ਪਿਛਲੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਅਤੇ</li> <li>• ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਡਾ ਸੁਧਾਰ ਹੋਇਆ ਹੈ।</li> </ul> ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸਮੂਹਿਕ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ	ਦੁਬਾਰਾ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ (ਦੇਖੋ <a href="#">ਮੈਂ COVID-19 ਲਈ ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਸੀ ਪਰ ਮੈਂ ਬਿਮਾਰ ਨਹੀਂ ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖੋ। ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?</a> ਅਨੁਭਾਗ)।

	<p>ਹੇ ਤਾਂ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ, ਟੈਸਟਿੰਗ, ਅਤੇ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਉਪਰੋਕਤ ਗਾਈਡੈਂਸ ਨੂੰ ਮੁੜ-ਚਾਲੂ ਕਰੋ (ਦੇਖੋ <a href="#">ਮੈਂ COVID-19 ਲਈ ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਸੀ ਪਰ ਮੈਂ ਬਿਮਾਰ ਨਹੀਂ ਹਾਂ। ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?</a> ਅਨੁਭਾਗ)।</p>	
--	--	--

### ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਅਤੇ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਵਿੱਚ ਕੀ ਫ਼ਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

- **ਇਕਾਂਤਵਾਸ** ਉਹ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਦੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ COVID-19 ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ। ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ [ਸਮਾਂ ਅਵਧੀ](#) (ਸਿਰਫ਼ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ) ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ (ਘਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਤੋਂ ਵੀ) ਦੂਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ।
- **ਕੁਆਰੰਟੀਨ** ਉਹ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਦੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋਵੋ। ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਕਰਮਣ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਛੂਤਕਾਰੀ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ [ਸਮਾਂ ਅਵਧੀ](#) (ਸਿਰਫ਼ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ) ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ COVID-19 ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

### COVID-19 ਦੇ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਰੋਤ

ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਵਿੱਚ ਵਰਤਮਾਨ COVID-19 ਸਥਿਤੀ, ਗਵਰਨਰ Inslee ਦੀ ਆਪਣੇ ਸ਼ਾਇਲਾਂ (ਸਿਰਫ਼ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ), [ਲੱਛਣ](#) (ਸਿਰਫ਼ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ), [ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ](#) (ਸਿਰਫ਼ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ), ਅਤੇ [ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ](#) (ਸਿਰਫ਼ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ) ਬਾਰੇ ਅੱਪ-ਟੂ-ਡੇਟ ਰਹੇ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਾਡੇ [ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ](#) (ਸਿਰਫ਼ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ) ਦੇਖੋ।

ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਨਸਲ/ਜਾਤੀ ਜਾਂ ਕੌਮੀਅਤ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ COVID-19 ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਬਣਦੀ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਡੇਟਾ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗੈਰ-ਗੋਰੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੂੰ COVID-19 ਨੇ ਅਸਮਾਨ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ- ਇਹ ਨਸਲਵਾਦ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਤੇ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸੰਰਚਨਾਤਮਕ ਨਸਲਵਾਦ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੈ, ਜੋ ਕੁਝ ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਦੇ ਘੱਟ ਮੌਕੇ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। [ਆਗਿਆਨਤਾ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਲੜਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ](#) (ਸਿਰਫ਼ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ)। ਅਫਵਾਹਾਂ ਅਤੇ ਗਲਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋ।

- [WA State Department of Health 2019 ਨੇਵਲ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੀ ਮਾਹਮਾਰੀ \(COVID-19\)](#)
- [ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਰਾਜ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ \(COVID-19\)](#)
- [ਆਪਣਾ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਜਾਂ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਲੱਭੋ](#) (ਸਿਰਫ਼ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ)
- [CDC ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ \(COVID-19\)](#) (ਸਿਰਫ਼ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ)
- [ਅਗਿਆਨਤਾ ਘਟਾਉਣਾ ਸਰੋਤ](#) (ਸਿਰਫ਼ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ)

**ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਵਾਲ ਹਨ?** ਸਾਡੀ COVID-19 ਸੂਚਨਾ ਹੈਟਲਾਈਨ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ: **1-800-525-0127**

ਸੋਮਵਾਰ - ਸਵੇਰੇ 6 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 10 ਵਜੇ ਤੱਕ, ਮੰਗਲਵਾਰ - ਐਤਵਾਰ ਅਤੇ [ਰਾਜ ਦੀਆਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਨੂੰ](#), ਸਵੇਰੇ 6 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ ਤੱਕ। ਦੇ-ਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਲਈ, [# ਨੂੰ ਦਬਾਓ](#), ਜਦੋਂ ਉਹ ਜਵਾਬ ਦੇਣ, ਤਾਂ [ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਕਰੋ](#)। ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ, COVID-19 ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਜਾਂ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

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