

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ COVID-19 ਦਾ ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

20 ਅਪ੍ਰੈਲ, 2022 ਨੂੰ ਕੀਤੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਸਾਰ

- ਯਾਤਰਾ, Department of Health (DOH, ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ) ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਅਤੇ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਕੈਲਕੁਲੇਟਰ ਟੂਲ ਅਤੇ Care Connect Washington ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ Centers for Disease Control and Prevention (CDC, ਰੋਗ ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਕੇਂਦਰ) ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੇ ਲਿੰਕ ਵਿੱਚ ਤਕਨੀਕੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ।

26 ਜਨਵਰੀ, 2022 ਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਸਾਰ

- ਆਮ ਜਨਤਾ ਲਈ [CDC ਦੀਆਂ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਅਤੇ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਹਿਦਾਇਤਾਂ](#) ਦੇ ਨਾਲ ਇਕਸਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤੀਆਂ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਹਿਦਾਇਤਾਂ।
- [ਜੇਕਰ ਸੈਲਫ-ਟੈਸਟ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ](#), ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ COVID-19 ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ COVID-19 ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

- K-12 ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ [K-12 ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ](#) 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 ਸਿਫਾਰਿਸ਼ਾਂ](#) (ਸਿਰਫ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ) ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਘਰ ਵਿੱਚ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰਹੋ

ਜਿਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ COVID-19 ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਇੰਤਜਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘਰੇ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। **ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਟੀਕਾਕਰਣ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਨਾ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।** ਕੰਮ 'ਤੇ, ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਨਾ ਜਾਓ। ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਸਾਧਨ, ਰਾਈਡ ਸ਼ੇਅਰਿੰਗ, ਜਾਂ ਟੈਕਸੀਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਲਈ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਜਾਂ ਗ੍ਰੋਸਰੀ ਡਿਲੀਵਰੀ ਸੇਵਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰੇ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੌਰਾਨ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ [Care Connect Washington](#) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। COVID-19 ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਲੀ ਹੈਟਲਾਈਨ ਨੂੰ 1-800-525-0127 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ # ਦਬਾਓ। ਭਾਸ਼ਾ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਇੱਕ ਅਲੱਗ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਬਾਥਰੂਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਅਲੱਗ ਰਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇੱਕ [ਚੰਗੀ ਫਿਟਿੰਗ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ](#) ਪਹਿਨੋ।

ਮੈਡੀਕਲ ਦੇਖਭਾਲ ਲੈਣ ਲਈ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਹੈ ਜਾਂ COVID-19 ਦੇ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਖੁਦ ਨੂੰ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਫਿਟਿੰਗ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਕੀ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਨਾਲ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਕਿੰਨਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਭੀੜਭਾੜ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਭਾਗ ਦੇਖੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ [ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ](#) ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਫਿਟਿੰਗ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ:

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ COVID-19 ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ [ਲੱਛਣ](#) ਸਨ, ਤਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 5 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰਹੋ। [ਆਪਣੀ 5-ਦਿਨ ਦੀ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਅਵਧੀ ਦੀ ਗਣਨਾ ਕਰਨ ਲਈ](#) ਹੇਠਾਂ ਦੇਖੋ। ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੇ 5 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਸਮਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੋਂ 5 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਸੁਧਾਰ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਅਤੇ
- ਬੁਖਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਖਾਧੇ ਬਿਨਾਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਬੁਖਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਅਤੇ
- ਤੁਸੀਂ ਲਗਾਤਾਰ 5 ਵਾਧੂ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਜਾਣ ਵੇਲੇ [ਚੰਗੀ ਫਿਟਿੰਗ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ](#) ਪਹਿਨਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

5 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਕੀ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਖਾਧੇ ਬਿਨਾਂ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਬੁਖਾਰ ਨਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਕੀ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ COVID-19 ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ [ਲੱਛਣ](#) ਨਹੀਂ ਸਨ, ਤਾਂ COVID-19 ਦਾ ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 5 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰਹੋ। [ਆਪਣੀ 5-ਦਿਨ ਦੀ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਅਵਧੀ ਦੀ ਗਣਨਾ ਕਰਨ ਲਈ](#) ਹੇਠਾਂ ਦੇਖੋ। ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੇ 5 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਸਮਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋਏ ਹਨ, ਅਤੇ
- ਤੁਸੀਂ ਲਗਾਤਾਰ 5 ਵਾਧੂ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਜਾਣ ਵੇਲੇ [ਚੰਗੀ ਫਿਟਿੰਗ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ](#) ਪਹਿਨਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ 5 ਦਿਨ ਦਾ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਸਨ, ਤਾਂ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਸਮਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਲਗਾਤਾਰ ਮਾਸਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਇੱਕ [ਚੰਗੀ ਫਿਟਿੰਗ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ](#) ਪਹਿਨਣਾ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮਾਸਕ ਨਹੀਂ ਪਹਿਨ ਸਕਦੇ, ਉਦੋਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਾ ਹੋਣਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੌਣ, ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਜਾਂ ਤੈਰਾਕੀ ਆਦਿ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ। ਵਾਧੂ ਮਾਸਕਿੰਗ ਦੇ 5 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਮਾਸਕ ਦੇ ਵਿਕਲਪ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਰਦੇ ਵਾਲਾ ਫੇਸ ਸ਼ਿਲਡ) ਨਹੀਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਐਂਟੀਜੇਨ ਟੈਸਟ ਦੀ ਸੁਵਿਧਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਦੇ ਪੰਜਵੇਂ ਦਿਨ ਟੈਸਟ ਕਰਕੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਹੋਰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਟੈਸਟ ਦਾ ਸੈਪਲ ਉਦੋਂ ਹੀ ਲਓ ਜੇਕਰ ਬੁਖਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਖਾਧੇ ਬਿਨਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਬੁਖਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਕੀ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋਇਆ ਹੈ (ਸੁਆਦ ਅਤੇ ਗੰਧ ਦਾ ਪਤਾ ਨਾ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀ ਸਮੱਸਿਆ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਕਈ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਜਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਨੂੰ ਸਮਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦੇਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ)। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਨੈਗੇਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ 5 ਦਿਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਨੂੰ ਸਮਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ 5 ਹੋਰ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਤੋਂ 10 ਦਿਨ ਨਹੀਂ ਲੰਘ ਜਾਂਦੇ (ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ COVID-19 ਦਾ ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਆਇਆ ਸੀ ਉਦੋਂ ਤੋਂ 10 ਦਿਨ ਨਾ ਬੀਤ ਜਾਣ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਵੀ ਹੋਏ ਹੋਣ)।

ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ (ਜਾਂ ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਆਉਣ 'ਤੇ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋਏ ਹਨ) ਤੋਂ ਬਾਅਦ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਵਾਧੂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਇੱਥੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ:

- ਪੂਰੇ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ, ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ [ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਹੈ](#) ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਸਹੂਲਤਾਂ (ਨਰਸਿੰਗ ਹੋਮ ਸਮੇਤ) ਅਤੇ ਹੋਰ ਉੱਚ-ਜੋਖਮ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਨਾ ਜਾਓ।
- ਪੂਰੇ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ, ਉਹਨਾਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਨਾ ਜਾਓ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਮਾਸਕ ਨਹੀਂ ਪਹਿਨ ਸਕਦੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਅਤੇ ਜਿੰਮ, ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬੈਠ ਕੇ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਯਾਤਰਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [ਯਾਤਰਾ | CDC](#) ਦੇਖੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਫਿਟਿੰਗ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ ਨਹੀਂ ਪਹਿਨ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ COVID-19 ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਸਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਤੋਂ 10 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ, ਆਪਣੇ ਘਰੇਲੂ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਨੂੰ ਸਮਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ:

- ਬੁਖਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਖਾਧੇ ਬਿਨਾਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਬੁਖਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਅਤੇ
- ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਡਾ ਸੁਧਾਰ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਬੁਖਾਰ ਹੈ ਜਾਂ 10 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਹੋਰ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ, ਤਾਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਖਾਧੇ ਬਿਨਾਂ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਬੁਖਾਰ ਨਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਹੋਰ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ COVID-19 ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਸਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਦਾ ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਆਉਣ ਤੋਂ 10 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ, ਆਪਣੇ ਘਰੇਲੂ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਨੂੰ ਸਮਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋਏ ਹਨ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ 10 ਦਿਨ ਦਾ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਸਨ, ਤਾਂ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਸਮਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰੇ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੌਰਾਨ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ [Care Connect Washington](#) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। COVID-19 ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਲੀ ਹੋਟਲਾਈਨ ਨੂੰ 1-800-525-0127 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ # ਦਬਾਓ। ਭਾਸ਼ਾ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਨਾਲ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ:

ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ COVID-19 ਨਾਲ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਹਨ (ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਸਮੇਤ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਜਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਵੈਂਟੀਲੇਟਰ ਦੀ ਲੋੜ ਪਈ ਸੀ) ਅਤੇ ਜਿਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ [ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਕਮਜ਼ੋਰ](#) ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਕਦੋਂ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ [ਵਾਇਰਲ ਟੈਸਟ](#) ਵੀ ਕਰਵਾਉਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। CDC ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 10 ਅਤੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 20 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ COVID-19 ਨਾਲ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ [ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਕਮਜ਼ੋਰ](#) ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੁਬਾਰਾ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਜਾਣਾ ਕਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਭੀੜਭਾੜ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ:

ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਭੀੜਭਾੜ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੇ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਦੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

- ਸੁਧਾਰ ਜਾਂ ਨਜ਼ਰਬੰਦੀ ਕੇਂਦਰ
- ਬੇਘਰਾਂ ਲਈ ਸਰਾਂਅ ਜਾਂ ਟ੍ਰਾਂਜੀਸ਼ਨਲ ਹੋਮ
- ਵਪਾਰਕ ਸਮੁੰਦਰੀ ਜਹਾਜ਼ (ਜਿਵੇਂ, ਸੀਫੂਡ ਵਾਲੇ ਵਪਾਰਕ ਜਹਾਜ਼, ਮਾਲਵਾਹਕ ਜਹਾਜ਼, ਕਰੂਜ਼ ਸ਼ਿਪ)
- ਭੀੜ-ਭੜੱਕੇ ਵਾਲੀਆਂ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਜਿੱਥੇ ਅਜਿਹਾ ਕੰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੋਦਾਮ, ਫੈਕਟਰੀਆਂ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਪੈਕਿੰਗ ਅਤੇ ਮੀਟ ਪ੍ਰੋਸੈਸਿੰਗ ਸਹੂਲਤਾਂ ਆਦਿ।
- ਅਸਥਾਈ ਕਰਮਚਾਰੀ ਆਵਾਸ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ COVID-19 ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਸਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਤੋਂ 10 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ, ਭੀੜ-ਭੜੱਕੇ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਨੂੰ ਸਮਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ:

- ਬੁਖਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਖਾਧੇ ਬਿਨਾਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਬੁਖਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਅਤੇ
- ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਭੀੜ-ਭੜੱਕੇ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਪਰ ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰਹਿੰਦੇ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਪੂਰੇ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਨਾ ਜਾਓ। ਤੁਸੀਂ [ਚੰਗੀ ਫਿਟਿੰਗ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ](#) ਪਹਿਨ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਇਸ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਉੱਪਰ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਘਰੇਲੂ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ COVID-19 ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਸਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਦਾ ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਆਉਣ ਤੋਂ 10 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਭੀੜ-ਭੜੱਕੇ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਨੂੰ ਸਮਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋਏ ਹਨ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ 10 ਦਿਨ ਦਾ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਫਿਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਸਨ, ਤਾਂ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਸਮਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਭੀੜ-ਭੜੱਕੇ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਪਰ ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰਹਿੰਦੇ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਪੂਰੇ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਨਾ ਜਾਓ। ਤੁਸੀਂ [ਚੰਗੀ ਫਿਟਿੰਗ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ](#) ਪਹਿਨ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਇਸ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਉੱਪਰ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਘਰੇਲੂ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਟਾਫ਼ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੰਗੀ ਹੋਣ ਵੇਲੇ, ਸੁਧਾਰ, ਨਜ਼ਰਬੰਦੀ ਕੇਂਦਰ, ਬੇਘਰਾਂ ਲਈ ਸਰਾਂਅ, ਟ੍ਰਾਂਜੀਸ਼ਨਲ ਹੋਮ, ਅਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਬੁਨਿਆਦੀ ਢਾਂਚੇ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜੀ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਕਾਰਜਾਂ ਦੀ ਨਿਰੰਤਰਤਾ ਨੂੰ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਅਵਧੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਦੀ ਅਵਧੀ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਕੇ ਲਏ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਮੈਂ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਦੋਂ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

COVID-19 ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਦੋ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ (ਜਾਂ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ 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 ਦਾ ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਆਉਣ ਦੀ ਤਾਰੀਖ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 10 ਦਿਨ ਤੱਕ) ਤੱਕ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ COVID-19 ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਮਿਆਦ 10 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੀ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਮਿਆਦ ਦੇ ਅੰਤ ਤੱਕ ਸੰਕਰਮਣ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ COVID-19 ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ 5 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਗਲੇ 5 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ ਮਾਸਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਸੀ ਜਾਂ ਪੰਜਵੇਂ ਦਿਨ ਲੱਛਣ ਖਤਮ ਹੋ ਗਏ ਸਨ, ਤਾਂ 6-10 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਮਰੀਜ਼ ਨੇ [ਚੰਗੀ ਫਿਟਿੰਗ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ](#) ਪਾਇਆ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੇ ਚੰਗੀ ਫਿਟਿੰਗ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ ਨਹੀਂ ਪਾਇਆ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ 6-10 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਆਪਣੀ 5-ਦਿਨ ਜਾਂ 10-ਦਿਨ ਦੀ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਅਵਧੀ ਦੀ ਗਣਨਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਦਿਨ 0 ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਦਿਨ ਹੈ। ਦਿਨ 1 ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਪੂਰਾ ਦਿਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਦਿਨ 0, ਤੁਹਾਡੀ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਵਾਇਰਲ ਟੈਸਟ ਦੀ ਮਿਤੀ ਹੈ (ਜਿਸ ਮਿਤੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ)। ਦਿਨ 1 ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਟੈਸਟ ਲਈ ਸੈਂਪਲ ਇਕੱਤਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਪੂਰਾ ਦਿਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

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

ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ

- **ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ।** ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਹੋਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਮੈਡੀਕਲ ਸਹਾਇਤਾ ਲਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈ ਅਤੇ 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਡਿਸਪੈਚ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ। ਹੋ ਸਕੇ, ਤਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਾਸਕ ਜ਼ਰੂਰ 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 ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਦੌਰਾਨ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਜ਼ਰੂਰ ਧੋਵੋ। ਲਿੰਕ ਕੀਤੀ ਸਾਈਟ 'ਤੇ [COVID-19 ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ](#) ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।
- ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ **ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਫਿਟਿੰਗ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ।** ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀ ਫਿਟਿੰਗ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ ਨਹੀਂ ਪਹਿਨ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇੱਕੋ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ; ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ 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 ਬਿਸਤਰੇ ਆਦਿ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਇੰਟਰਵਿਊ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲਓ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ COVID-19 ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਵੱਲੋਂ ਇੰਟਰਵਿਊ ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੰਟਰਵਿਊ ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅੱਗੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਇੰਟਰਵਿਊ ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੰਗੇਗਾ ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਉਹ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਸ ਲਈ ਮੰਗਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸ ਸਕਣ ਕਿ ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਕਰਮਣ ਵਿੱਚ ਆ ਗਏ ਹਨ। ਇੰਟਰਵਿਊ ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਮ ਨਹੀਂ ਦੱਸੇਗਾ।

ਜੇਕਰ ਸੈਲਫ-ਟੈਸਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ [ਅੰਤਰਿਮ SARS-CoV-2 ਸੈਲਫ-ਟੈਸਟਿੰਗ ਹਿਦਾਇਤਾਂ \(wa.gov\)](https://www.wa.gov) (ਸਿਰਫ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ) ਵੇਖੋ।

ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਅਤੇ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਵਿੱਚ ਕੀ ਫ਼ਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

- **ਇਕਾਂਤਵਾਸ** ਉਹ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਦੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ 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](#) (ਸਿਰਫ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ) ਤੱਕ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ (ਘਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਤੋਂ ਵੀ) ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਹੈ।
- **ਕੁਆਰੰਟੀਨ** ਉਹ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਦੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਹੋ ਗਏ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ [ਸਮਾਂ ਅਵਧੀ](#) (ਸਿਰਫ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ) ਤੱਕ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਹੈ। ਜੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ COVID-19 ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਫਿਰ ਕੁਆਰੰਟੀਨ, ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

COVID-19 ਦੇ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਰੋਤ

ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਕੋਲ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ: ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਗ਼ੈਰ, ਮੁਫ਼ਤ ਜਾਂ ਕਿਫ਼ਾਇਤੀ 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।

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

ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਨਸਲ/ਜਾਤੀ ਜਾਂ ਰਾਸ਼ਟਰੀਅਤਾ, ਖੁਦ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ COVID-19 ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਡੇਟਾ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਭਾਈਚਾਰੇ ਉੱਤੇ COVID-19 ਅਨੁਚਿਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਸਲਵਾਦ, ਅਤੇ ਖਾਸ ਕਰਕੇ, ਢਾਂਚਾਗਤ ਨਸਲਵਾਦ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਕਰਕੇ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਘੱਟ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। [ਆਗਿਆਨਤਾ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਲੜਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ](#) (ਸਿਰਫ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ)। ਅਫਵਾਹਾਂ ਅਤੇ ਗਲਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋ।

- [WA State Department of Health 2019 ਨੇਵਲ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੀ ਮਾਹਾਮਾਰੀ \(COVID-19\)](#)
- [ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਰਾਜ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ \(COVID-19\)](#)
- [ਆਪਣਾ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਜਾਂ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਲੱਭੋ](#) (ਸਿਰਫ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ)
- [CDC ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ \(COVID-19\)](#) (ਸਿਰਫ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ)

- [ਅਗਿਆਨਤਾ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਸਰੋਤ](#) (ਸਿਰਫ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ)

ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਵਾਲ ਹਨ? ਸਾਡੀ COVID-19 ਸੂਚਨਾ ਹੋਟਲਾਈਨ '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 ਦਾ ਨਾਮ ਲਓ](#)। 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 ਜਿੰਨਾ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਸੁਣਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 711 ([Washington Relay](#)) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ civil.rights@doh.wa.gov 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ।