

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲਈ ਜਾਂਚ

Washington State Department of Health (DOH, ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਰਾਜ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ) ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਧੀਮਾ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲਈ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ?

ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। DOH ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ:

- ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ (ਖਾਂਸੀ, ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਠੰਡ ਲੱਗਣਾ, ਸਾਹ ਫੁੱਲਣਾ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਔਖਿਆਈ, ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਸਰ ਦਰਦ, ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼, ਸੁਆਦ ਜਾਂ ਸੁੰਘਣ ਵਿੱਚ ਨਵੀਂ ਸਮੱਸਿਆ) ਹੋਣ।
- ਸੰਭਾਵਤ ਜੋਖਿਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਜੋ ਕਿ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਚਪੇਟ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੇ ਹੋਣ ਜੋ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਚਪੇਟ ਵਿੱਚ ਹਨ, ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੇ ਹੋਣ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਪ੍ਰਕੋਪ ਹੈ।
- ਨੇੜਲਾ ਸੰਪਰਕ ਓਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ 15 ਮਿੰਟ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਦੇ ਲਈ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ 6 ਫੁੱਟ (2 ਮੀਟਰ) ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੋਣ ਜੋ ਕੋਵਿਡ-19 ਮਾਲ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਹੋਣ। [ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੰਭਾਵਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਸੀ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋਣ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।](#)

ਮੈਨੂੰ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣ ਹਨ। ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

- ਹਾਂ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਵੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ, ਖੰਘ, ਜਾਂ ਉੱਪਰ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਸਮਝ ਕੇ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣਾ ਅਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣਾ ਸਰਬੋਤਮ ਰਹੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਹੋਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰਹਿਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ [ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਸਕ ਪਹਿਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।](#) ਘਰ ਰਹਿ ਕੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਹੋਰਾਂ ਸੰਭਵ ਕਾਰਨਾਂ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਪ੍ਰਾਥਮਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਇੱਕ ਤਤਕਾਲੀਨ ਦੇਖਭਾਲ ਕਲੀਨਿਕ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਮੈਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਜਾਂਚ ਕਿੱਥੋਂ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਜਾਂਚ ਪੂਰੇ ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮੈਡੀਕਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ [ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ](#) ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਕੇਵਲ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ)। ਜਾਂਚ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫੋਨ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਕਿ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਆਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰ ਸਕੇ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਰਾਲੇ ਕਰ ਸਕੇ। ਆਪਣੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਫੇਸ ਕਵਰ ਪਹਿਣਨਾ ਯਕੀਨੀ ਕਰੋ।

ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ?

ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਇਸ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਲਈ ਕਿਸ ਲੈਬ ਵਿਖੇ ਭੇਜਦੇ ਹਨ। ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਜਿੰਨਾ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਵੀ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਈ ਦਿਨ ਵੀ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਕਈ ਲੈਬਾਂ ਦੀ

ਪ੍ਰੈਸ਼ਿਅੰਗ ਜਾਂਚ ਵਿੱਚ ਬੈਕਲੋਗ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਤੀਜੇ ਮਿਲ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇੱਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਜਾਂਚ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਇੱਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਨਤੀਜਾ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੈ ਜਾਂ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋਣ ਦਾ ਸੰਦੇਹ ਹੈ, ਤਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਮੁਦਾਏ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠਲੇ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ: [ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋਣ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਹੋਣ ਦਾ ਸੰਦੇਹ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।](#)

ਇੱਕ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਜਾਂਚ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ?

ਇੱਕ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਜਾਂਚ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਨਮੂਨਾ ਇਕੱਤਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਮਰੀਜ਼ ਇਨਫੈਕਟੇਡ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਪਰ, ਜਾਂਚ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਆਉਣ ਤੋਂ ਇਹ ਭਾਵ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਨੱਕ ਤੋਂ ਨਮੂਨਾ ਲਿੱਤੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਜਾਂਚ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੇ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਨੂੰ ਲਗਭਗ ਪੰਜ ਦਿਨ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਜਾਂਚ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਿੱਚ ਨਾ ਆਏ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਜਾਂਚ ਕੀ ਹੈ?

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਜਾਂਚ ਫਲੂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਦੇ ਸਮਾਨ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨੱਕ ਵਿੱਚ ਸਵੈਬ ਵਾੜਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਉਹ ਨਮੂਨੇ ਨੂੰ ਪੈਕ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਰਾਜ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਿਸੇ ਉਚਿਤ ਜਾਂਚ ਸੁਵਿਧਾ ਕੇਂਦਰ ਵਿਖੇ ਸਿਪਿੰਗ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਦਫਤਰ ਅਤੇ ਲੈਬ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸਿਪਿੰਗ ਨੂੰ 4 ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 48 ਘੰਟੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜਾਂਚ ਦਾ ਕਿੰਨਾ ਖਰਚਾ ਆਏਗਾ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਜਾਂਚ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਜਾਂਚ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਫਤ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾ ਕਰਵਾਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਸਟੇਟ ਬੀਮਾ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਬੀਮਾਕਰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਜਾਂਚ ਲਈ ਸਹਿ-ਭੁਗਤਾਨ ਅਤੇ ਕਟੌਤੀ ਵਿੱਚ ਛੋਟ ਦੇਣ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮੁਫਤ ਸਿਹਤ ਕਵਰੇਜ (Apple Health, ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਦੇ Medicaid ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ) ਦੇ ਲਈ ਪਾਤਰ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਜਾਂ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਹਾਲਤਾਂ ਦੇ ਤਹਿਤ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ ਖਰੀਦਣ ਦੇ ਪਾਤਰ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, [Washington Health Benefit Exchange \(ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਸਿਹਤ ਲਾਭ ਐਕਸਚੇਂਜ\)](#) ਵਿਖੇ Health Plan Finder Support Center (ਸਿਹਤ ਯੋਜਨਾ ਖੋਜਕਰਤਾ ਸਹਾਇਤਾ ਕੇਂਦਰ) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਫੋਨ ਨੰਬਰ 855-923-4633 ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਜਾਂਚ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਮੈਡੀਕਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਟੇਟ ਦੇ [Department of Health ਦੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈੱਬਪੇਜ](#) 'ਤੇ ਜਾਓ।