



ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (ਕੋਵਿਡ-19)

ਚੈਸਟਰ ਕਾਉਂਟੀ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ

ਸੂਚਿਤ ਰਹੋ

ਤੱਥਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ, ਤੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ, ਡਰ ਖਤਮ ਕਰੋ

COVID-19 ਲਈ ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ ਗਏ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਇਹ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਐਂਟੀਬਾਡੀ ਜਾਂ ਸੇਰੋਲੋਜੀ ਟੈਸਟ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਨਤੀਜਿਆਂ ਲਈ ਟੈਸਟ ਦਾ ਆਦੇਸ਼ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਨੂੰ ਕਾਲ ਨਾ ਕਰੋ।

ਨਤੀਜੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਂਚ ਦੇ 7 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਟੈਸਟਿੰਗ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ ਵਰਤੀ ਗਈ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਦੇਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਦੇ ਹੋ



ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਪਣੀ ਸਵੈ-ਅਲਹਿਦਗੀ ਰੱਖੋ।



ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕ ਨਿੱਜੀ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਅਲਹਿਦਾ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਇਕ ਵੱਖਰਾ ਬਾਥਰੂਮ ਵਰਤੋ।



ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਕ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ।



ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।



ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਦੋ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਲੱਗ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ - 6 ਫੁੱਟ ਦੀ ਦੂਰੀ ਦੇ ਅੰਦਰ 10 ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

- ✓ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕਾਂ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਲੱਗ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।
- ✓ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸੂਚਤ ਕਰੋ।
- ✓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿਚ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ:



ਦਵਾਈ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ
72 ਘੰਟੇ
ਕੋਈ ਬੁਖਾਰ
ਨਹੀਂ



ਹੋਰ ਲੱਛਣਾਂ
ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ
ਹੋਇਆ ਹੈ



ਲੱਛਣ ਸੁਰੂ ਹੋਣ
ਤੋਂ 7 ਦਿਨ
ਬਾਦ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਨੈਗੇਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

- ✓ ਜੇ COVID-19 ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਜਾਣੂ ਸੰਪਰਕ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਅਲੱਗ ਰਹਿਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।
- ✓ ਜੇ COVID-19 ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਜਾਣੂ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਸੀ ਅਤੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ✓ ਜੇ COVID-19 ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਜਾਣੂ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਸੀ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਮੌਜੂਦ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਦੂਸਰੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਆਖਰੀ ਦਿਨ ਤੋਂ 3 ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਘਰ ਰਹੋ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਦੇਖੋ:

ਚੈਸਟਰ ਕਾਉਂਟੀ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ

www.chesco.org/coronavirus



ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (ਕੋਵਿਡ-19)

ਚੈਸਟਰ ਕਾਉਂਟੀ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ

ਸੂਚਿਤ ਰਹੋ

ਤੱਥਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ, ਤੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ, ਡਰ ਖਤਮ ਕਰੋ

COVID-19 ਲਈ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਕਦਮ 1: ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਤਾਰੀਖਾਂ ਦਰਜ ਕਰੋ

A. ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੀ ਤਾਰੀਖ:

B. ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ 2 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਤਾਰੀਖ:

C. ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਰੀਖ:

ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ

ਘੱਟੋ ਘੱਟ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ 6
ਫੁੱਟ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਿਅਕਤੀ



ਕਦਮ 2: ਤਾਰੀਖ B ਅਤੇ ਤਾਰੀਖ C ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ

ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਸੀ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਗਏ ਸੀ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਗਏ ਸੀ?

ਸੰਪਰਕ ਦੀ ਤਾਰੀਖ	ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਸਹੂਲਤ ਦਾ ਨਾਮ	ਸੰਪਰਕ ਨੰਬਰ
----------------	-------------------------	------------

ਕਦਮ 3: ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ:

ਸੰਪਰਕ ਦੀ ਤਾਰੀਖ ਤੋਂ 14 ਦਿਨ ਘਰ ਰਹੋ



ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ ਵਿਖੇ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ



ਖਾਂਸੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋਰ
ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ
ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ

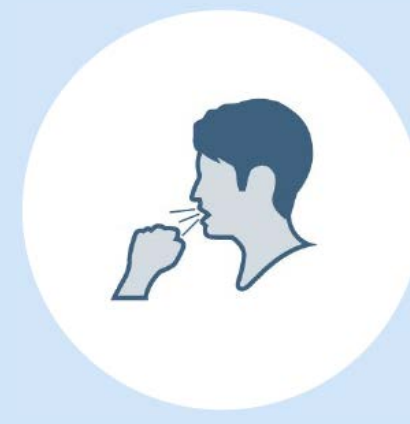


ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ
ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ

ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ



ਬੁਖਾਰ



ਖਾਂਸੀ



ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼

ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਦੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ

14 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜੇ ਉਹ ਬੁਖਾਰ, ਖਾਂਸੀ, ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ:

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਜਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਇਹ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ COVID-19 ਲਈ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ