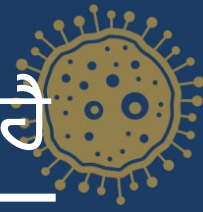


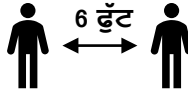
ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ



ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜਿਹੜੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਟੈਸਟ ਕਰਾਇਆ, ਉੱਥੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਚੱਲ ਜਾਵੇਗਾ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਆਉਣ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

- ਘਰ ਰਹੇ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ 6 ਫੁੱਟ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਰਹੋ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵੀ



- ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਹੋਣ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਢਕੋ



- ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਸਾਫ ਕਰੋ



- ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋਵੇ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਹੋਰ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ ਜਾਂ ਜਿਸ ਦੀ ਉਮਰ 60 ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ) ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਅਧੀਨ ਹੈ ਤਾਂ ਵਾਧੂ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤੋ

- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਧੋਵੋ



- ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਆਖੋ



ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੱਕ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚੱਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਹੀਂ ਹੈ

ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਘਰੇ ਰਹਿਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਅਤੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲੇ ਵੀ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ, ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਢਕਣਾ, ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਧੋਣਾ, ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ 6 ਫੁੱਟ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣ ਦੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਜਿੰਨਾਂ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ, 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ, ਫਿਰ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾ ਹੀ ਹੋਵੇ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚੱਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੈ

ਸਿਹਤ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੱਕ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।

ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਵੱਖਰਾ ਬੈੱਡਰੂਮ ਅਤੇ ਬਾਥਰੂਮ ਵਰਤੋ। ਜੇਕਰ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਸੌਂਦੇ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 6 ਫੁੱਟ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਜਾਂ ਰਹਿਣ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰਿਆਨੇ ਦੇ ਸਮਾਨ ਦੀ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਵੇਰ ਦੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਰਾਤ ਦੇ 10 ਵਜੇ ਤੱਕ ਕਿੰਗ ਕਾਊਂਟੀ ਦੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਕਾਲ ਸੈਂਟਰ ਨੂੰ 206-477-3977 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਕਾਲ ਸੈਂਟਰ ਵਿੱਚ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਚਿਰ ਲਈ ਘਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ?

ਸੋਮਵਾਰ ਮੰਗਲਵਾਰ ਬੁੱਧਵਾਰ ਵੀਰਵਾਰ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਐਤਵਾਰ



ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨਾਂ ਚਿਰ ਲਈ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਚਿਰ ਲਈ ਲੱਛਣ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਉਦੋਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ 24 ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਬੁਝਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਲੱਛਣ ਦਿਸਣ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 10 ਦਿਨ ਹੋ ਗਏ ਹੋਣ* ਅਤੇ
- ਹੋਰਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋ ਗਿਆ ਹੋਵੇ

* ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ 'ਤੇ ਚੱਲੋ