

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

ਸਵੈ-ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਸਮਾਪਤ ਕਰੋ ਜੇਕਰ:

ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸੀ ਕਰਨਾ:

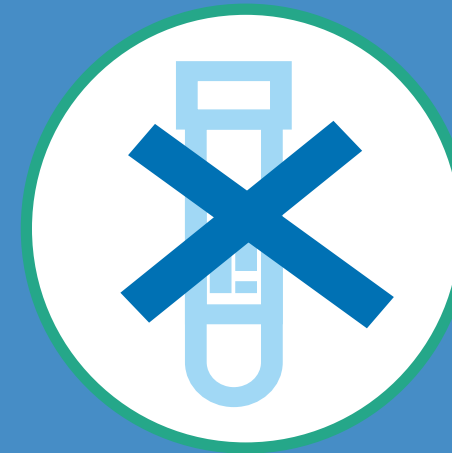


+



ਤੁਸੀਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਦੀ ਮਿਤੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਵੈ-ਆਈਸੋਲੇਟ ਕਰ ਲਿਆ ਹੋਵੇ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਸੁਧਾਰ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ।



ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇੱਕ ਨੈਗੇਟਿਵ ਜਾਂਚ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਨੋਟ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।



ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ – ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ, ਮਾਸਕ ਪਹਿਣੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ। ਉਪਲਬਧ ਹੋਣ 'ਤੇ ਵੈਕਸਿਨ ਲਓ।