

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਅਕਤੂਬਰ 12, 2021

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਹੋ, ਤਾਂ:



ਖੁਦ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ

- ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ ਅੰਤਮ ਸੰਪਰਕ ਦੀ ਤਾਰੀਖ ਦੇ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਖੁਦ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਣਾ ਹੈ। ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗੀ ਕਿ ਆਪਣੇ ਇਸ ਸਵੈ-ਇਕਾਂਤ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕਦੋਂ ਖਤਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਟੀਕਾਕਰਣ ਪੂਰਾ ਹੋ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ* ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਲ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਲਾਗ ਲਗੀ ਸੀ** ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਬਸ਼ਰਤ ਕਿ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੀ ਹਿਦਾਇਤ ਨਾ ਦਿੱਤੀ ਹੋਵੇ। **ਪਰ ਹਾਲਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹੇਠਲੀਆਂ ਰਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।**



ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ 'ਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ:

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ, ਚਾਹੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪੂਰਾ ਟੀਕਾਕਰਣ ਹੋ ਚੁੱਕਿਆ ਹੋਵੇ* ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਲ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਲਾਗ ਲਗੀ ਹੋਵੇ।** ਹੇਠਲੇ ਹਰੇਕ ਲੱਛਣ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ:



37:8°C ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਕੰਬਣੀ



ਖਾਂਸੀ



ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ



ਸੁਆਦ ਜਾਂ ਸੁੰਘਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਜਾਂ ਉਸਦਾ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣਾ



ਜੀ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ, ਉਲਟੀਆਂ ਜਾਂ ਦਸਤ



ਮਾਸ਼.ਮੋਸ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ



ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼



ਵੱਗਦਾ ਜਾਂ ਬੰਦ ਨੱਕ



ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਦਰਦ



ਸਿਰਦਰਦ



ਗੁਲਾਬੀ ਅੱਖ



ਭੁੱਖ ਘੱਟ ਲਗਣਾ ਜਾਂ ਨਾ ਲਗਣਾ



ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ:

ਫੌਰਨ PCR ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ;

- ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ PCR ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਲਵੋ।
- ਜੇ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ PCR ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਨੈਗੇਟਿਵ ਆਇਆ ਸੀ, ਤਾਂ ਟੈਸਟ ਦੁਬਾਰਾ ਕਰਵਾਓ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪੂਰਾ ਟੀਕਾਕਰਣ ਹੋ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ* ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਲ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਲਾਗ ਲਗੀ ਹੈ**, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਖੁਦ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਫੌਰਨ ਦੂਰ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਘਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ;

- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪੂਰਾ ਟੀਕਾਕਰਣ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ* ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਲ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਲਾਗ ਨਹੀਂ ਲਗੀ ਹੈ**, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਹਰ ਮੈਂਬਰ ਲਈ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤਕ ਸਵੈ-ਇਕਾਂਤ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਜਦ ਤਕ ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਨੈਗੇਟਿਵ ਨਾ ਆ ਜਾਵੇ।

ਆਪਣੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ ਜਾਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨੂੰ 416.338.7600 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।



ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਵੀ ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ

- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇ PCR ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਏ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ: ਪਹਿਲਾ ਟੈਸਟ ਫੌਰਨ ਹੁਣੇ ਅਤੇ ਦੂਜਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 1 ਹਫ਼ਤਾ ਬਾਅਦ। ਇਹ ਟੈਸਟ ਕਦੋਂ ਕਰਵਾਏ ਹਨ, ਇਸ ਦੇ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਕੋਲੋਂ ਮਿਲੇਗੀ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕਾਂਤ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਸ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠਲੇ ਕੰਮ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ:

- ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਜਨਤਕ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ।
- ਭੀੜ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ।
- ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਸੀਮਤ ਕਰਨਾ।
- ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਦੋ ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ।



*ਪੂਰੇ ਟੀਕਾਕਰਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਟੀਕੇ ਦੀ ਲੜੀ ਦੀ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਬਾਅਦ 14 ਦਿਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਬੀਤਣਾ, ਜਾਂ ਓਨਟਾਰਿਓ ਦੇ ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲੇ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ।

**ਹਾਲ ਵਿੱਚ ਹੀ ਲੱਗੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਲਾਗ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਪਿਛਲੇ 90 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਸੀ ਅਤੇ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰੋਗ-ਮੁਕਤ ਘੋਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ।