

### Casual contacts of COVID-19 - Pujabi

ਜੇ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਦੇ ਆਮ ਸੰਪਰਕ ਹੋ

- COVID-19 ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਨਤੀਜਾ ਨਾਕਾਰਾਤਮਕ ਨਹੀਂ ਆ ਜਾਂਦਾ, ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਰਹੋ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਵੀ ਹੋਵੇ
- ਜ਼ਰੂਰੀ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਸੰਕਟ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ (ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਜਾਂ ਸੱਟ ਤੋਂ ਬਚਣ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਜੋਖਮ ਤੋਂ ਬਚਣ ਸਮੇਤ) ਆਪਣਾ ਘਰ ਨਾ ਛੱਡੋ
- ਸਕਾਰਾਤਮਕ COVID-19 ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਆਖਰੀ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 6ਵੇਂ ਦਿਨ ਦੁਬਾਰਾ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਅਲੱਗ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।