

Close contacts of COVID-19 - Pujabi

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ COVID-19 ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਹੋ:

- ਜੇਕਰ **ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ** ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ
 - ਜਿਸ ਮਿਤੀ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੀ ਵਾਰ COVID-19 ਤੋਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਸੀ ਉਸ ਮਿਤੀ ਤੋਂ **7 ਦਿਨਾਂ** ਲਈ ਅਲੱਗ ਰਹੋ*
 - ਤੁਰੰਤ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ 6ਵੇਂ ਦਿਨ ਨੂੰ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ
 - ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ 6ਵੇਂ ਦਿਨ ਹੋਇਆ ਟੈਸਟ ਨਾਕਾਰਾਤਮਕ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕਿਸੇ COVID-19 ਤੋਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਹੋਰ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ 7 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਸਵੈ ਅਲੱਗ ਹੋਣਾ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹੋ
 - ਅਗਲੇ 7 ਦਿਨਾਂ ਲਈ, ਘਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਵਾਲੀ ਸੈਟਿੰਗ (ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ, ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੇਖਭਾਲ, ਅਪੰਗਤਾ ਦੇਖਭਾਲ, ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਚਪਨ ਦੇ ਕੇਂਦਰ, ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਸੁਧਾਰਾਤਮਕ ਸਹੂਲਤਾਂ) ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ, ਭਾਂਵੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਮ ਦਾ ਸਥਾਨ ਵੀ ਹੋਵੇ
 - 12ਵੇਂ ਦਿਨ ਫਿਰ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ **ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ** ਟੀਕਾਕਰਨ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਇਆ ਹੋਇਆ
 - ਉਸ ਮਿਤੀ ਤੋਂ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ COVID-19 ਤੋਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਹੋਇਆ ਸੀ **14 ਦਿਨਾਂ** ਲਈ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਰਹੋ*
 - 6ਵੇਂ ਅਤੇ 12ਵੇਂ ਦਿਨ ਤੁਰੰਤ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ
 - ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ 12ਵੇਂ ਦਿਨ ਦਾ ਟੈਸਟ ਨਾਕਾਰਾਤਮਕ ਹੋਵੇ, ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕਿਸੇ COVID-19 ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਤਾਂ 14 ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਹੋਣਾ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹੋ।
 - ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਛਲੇ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ COVID-19 ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ ਹੋਣ ਜਾਂ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਬਸ਼ਰਤੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

* ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ COVID-19 ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਸ ਦਿਨ ਤੋਂ ਦਿਨ ਗਿਣੋ ਜਿਸ ਦਿਨ ਤੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਨਤੀਜਾ ਮਿਲਿਆ ਹੈ