

ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਕੂਲ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਟੂਲਸ ਟਿਪਸ ਅਤੇ ਅੱਪਡੇਟ

ਨਿਊਜ਼ਲੈਟਰ ਅੰਕ 5

ਕੋਵਿਡ -19 ਦੌਰਾਨ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਾਪਸੀ



ਇਸ ਅੰਕ ਵਿੱਚ

- ਸੰਸ਼ੋਧਿਤ ਕੁਆਰੰਟੀਨ 2
- ਹੈਲੇਵੀਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ 2
- ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟਿੰਗ ਦਾ ਸਮਰਥਨ 3
- ਕਰਦੀ ਹੈ 4
- ਫਲੂ ਸ਼ਾਟ ਜਾਣਕਾਰੀ 4

ਸੇਫ ਸਕੂਲ ਪੇਰੈਂਟ ਪੇਜ

ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਆਫ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ (CDPH) CA ਸੇਫ ਸਕੂਲਜ਼ ਫਾਰ ਆਲ ਵੈੱਬਪੇਜ 'ਤੇ ਸਥਿਤ, ਪੇਰੈਂਟ ਪੇਜ ਇਸ ਸਕੂਲੀ ਸਾਲ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਸੇਫ ਸਕੂਲਜ਼ ਪੇਰੈਂਟ ਪੇਜ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਕੂਲ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ, ਸਟਾਫ਼ ਅਤੇ ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਕਲਾਸਰੂਮ ਅਤੇ ਕੈਂਪਸ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਪੇਰੈਂਟ ਪੇਜ 'ਤੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਆਈਟਮਾਂ ਵਿੱਚ ਰਾਜ ਭਰ ਦੇ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀਡੀਓਜ਼ ਅਤੇ ਇਨਫੋਗ੍ਰਾਫਿਕਸ ਦੀ ਇੱਕ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਪੇਰੈਂਟ ਟੂਲਕਿੱਟ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਵਿਸ਼ੇ ਵੱਖੇ ਵੱਖਰੇ ਹਨ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੋਵਿਡ -19 ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਵੈੱਬਪੇਜ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਵਾਧੂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਟੀਕੇ, ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟਿੰਗ, ਸਕੂਲ ਹੈਲਥ ਪੈਨਲ ਦੇ ਵੀਡੀਓ, ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤੇ K-12 ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ, ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤੇ K-12 ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਂਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ (FAQ), ਸਕੂਲਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮੁੜ ਖੋਲ੍ਹਣ ਪਿੱਛੇ ਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਸਕੂਲਾਂ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਨਿਵੇਸ਼ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਪੰਨਾ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਸਕੂਲਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸੱਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪਰਤਾਂ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਦਾ ਹੈ: ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ, ਮਾਸਕ, ਹਵਾ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ, ਹੱਥ ਧੋਣਾ, ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਘਰ ਰਹਿਣਾ, ਟੈਸਟਿੰਗ ਅਤੇ ਕੰਟੈਕਟ ਟਰੇਸਿੰਗ। ਵੈੱਬਪੇਜ 'ਤੇ ਜਾਣ ਲਈ,

<https://schools.covid19.ca.gov/pages/parent-page> 'ਤੇ ਜਾਓ

ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕੇ

ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਕੋਵਿਡ ਵੈਕਸੀਨ 5-11 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਮਨਜ਼ੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੈਕਰਾਮੈਂਟੋ ਕਾਉਂਟੀ ਉਸ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। 5 ਤੋਂ 11 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਜਲਦੀ ਹੀ ਆਪਣੇ ਬਾਲ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਦਫਤਰ, ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਥਾਨਕ ਵੈਕਸੀਨ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ।

5 ਤੋਂ 11 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ ਹੋਰ ਸਾਰੀਆਂ ਕੋਵਿਡ -19 ਅਤੇ ਗੈਰ-ਕੋਵਿਡ -19 ਟੀਕਿਆਂ ਵਾਂਗ ਉਸੇ ਹੀ [ਬੁਰ-ਪੜਾਵੀ ਟੈਸਟਿੰਗ ਅਤੇ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ](#) ਦੇ ਅਧੀਨ ਹਨ – ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬਚਪਨ ਦੇ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

12-17 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੱਖਾਂ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਟੀਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੀਕਾਕਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਕੋਵਿਡ -19 ਨਾਲ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ 10 ਗੁਣਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਡੈਲਟਾ ਵੇਰੀਐਂਟ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਉੱਚ ਡਿਗਰੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ **ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ** ਹੈ ਕਿ ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ ਸਮੇਤ ਕੋਈ ਵੀ ਵੈਕਸੀਨ ਔਰਤ ਜਾਂ ਮਰਦ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਜਨਨ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਾਲ ਕੋਵਿਡ -19 ਕੇਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਗੰਭੀਰ ਅਤੇ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਆਮ ਟੀਕੇ ਦੀਆਂ ਮਿੱਥਾਂ ਅਤੇ ਅਫਵਾਹਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/recommendations/adolescents.html>

ਹੈਲੋਵੀਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਾਅ

ਹੈਲੋਵੀਨ 2021 ਬਿਲਕੁਲ ਨੇੜੇ ਹੈ! ਹੇਠਾਂ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈਲੋਵੀਨ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਣ ਲਈ ਸੁਝਾਵਾਂ ਅਤੇ ਜੁਗਤਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਹੈ।

- ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸਾਬਣ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਬਾਹਰੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲਓ ਅਤੇ ਅੰਦਰ ਇਕੱਠ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਘਰ ਰਹੋ।
- ਆਪਣੇ ਪਹਿਰਾਵੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕੱਪੜੇ ਜਾਂ ਸਰਜੀਕਲ ਫੇਸ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
- ਕੈਂਡੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਹੜੇ ਜਾਂ ਡਰਾਈਵਵੇਅ ਤੋਂ ਦਿਓ ਨਾ ਕਿ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ।

ਸਵਾਲ?

- ਸੈਕਰਾਮੈਂਟੋ ਕਾਉਂਟੀ ਕੋਵਿਡ ਹੌਟਲਾਈਨ (916) 875-2400 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਰਮਚਾਰੀ ਸੇਮਵਾਰ-ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਨੂੰ ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵਲੰਟੀਅਰ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਸੁਨੇਹਾ ਛੱਡੋ ਅਤੇ ਕੋਈ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਪਸ ਕਾਲ ਕਰੇਗਾ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਈਮੇਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਆਮ ਸਵਾਲ COVID19@saccounty.net 'ਤੇ ਭੇਜੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਸਵਾਲ ਹਨ ਤਾਂ COVID19vaccine@saccounty.net 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ

<https://myturn.ca.gov/> 'ਤੇ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ 211 ਜਾਂ (916) 529-4519 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਸੰਸ਼ੋਧਿਤ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਕੀ ਹੈ?

ਸੰਸ਼ੋਧਿਤ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ਾਂ ਗੈਰ-ਟੀਕਾਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਹਨ ਜੋ ਕਲਾਸਰੂਮ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਸੈਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਕੇਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਸਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ (24-ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਵਿੱਚ 0 - 6 ਫੁੱਟ ਦੇ ਅੰਦਰ 15 ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਵੱਧ) ਜਦੋਂ ਦੋਨੋਂ ਧਿਰਾਂ ਨੇ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਤਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ 10-ਦਿਨ ਦੇ ਸੰਸ਼ੋਧਿਤ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਲਈ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਹ:

- ਲੱਛਣ ਰਹਿਤ ਹਨ;
- ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਢੁਕਵੇਂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ;
- 10-ਦਿਨ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਦੌਰਾਨ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੋ ਵਾਰ ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਜਾਂਚ ਤੋਂ ਲੰਘੇ ਹਨ; ਅਤੇ
- ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਸਮੇਤ, ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਟਿੰਗ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਤੋਂ ਵਾਧੂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।
- ਜੇਕਰ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਆਖਰੀ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਦੀ ਤਾਰੀਖ ਤੋਂ 5ਵੇਂ ਦਿਨ 'ਤੇ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਕੱਠਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸੰਸ਼ੋਧਿਤ ਕੁਆਰੰਟੀਨ 7ਵੇਂ ਦਿਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖਤਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ਾਂ: ਗੈਰ-ਟੀਕਾਕਰਨ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਅੰਦਰਲੇ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਦੌਰਾਨ **ਮਾਸਕ ਨਹੀਂ ਪਾਇਆ ਸੀ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਜਿੱਥੇ ਸੰਕਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਮਾਸਕ ਨਹੀਂ ਪਾਇਆ ਸੀ:**

ਇਹ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ -

- ਬਿਨਾਂ ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ ਆਖਰੀ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਦੀ ਤਾਰੀਖ ਤੋਂ 10ਵੇਂ ਦਿਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ; ਜਾਂ
- 7ਵੇਂ ਦਿਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖਤਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇਕਰ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਆਖਰੀ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਦੀ ਤਾਰੀਖ ਤੋਂ 5ਵੇਂ ਦਿਨ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਕੱਠਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਦਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਟੈਸਟ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਜੇਕਰ ਇੱਕ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ (ਕਰਿਆਨੇ ਜਾਂ ਤਿਆਰ ਭੋਜਨ) ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਅਲਹਿਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸੈਕਰਾਮੈਂਟੋ ਕਾਉਂਟੀ ਕੋਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਲਈ ਸਰੋਤ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ ਹਨ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਹਾਇਤਾ ਜਾਂ ਸੰਪਰਕ ਲਈ ਆਪਣੀ ਜਾਂਚ ਸਾਈਟ 'ਤੇ ਸਟਾਫ਼ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ:

SacCollab@shfcenter.org



ਵਾਧੂ ਸਰੋਤ

[SCPH ਸਕੂਲਜ਼ ਵੈੱਬਪੇਜ](#) 'ਤੇ ਪਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਸਰੋਤ ਅਲਹਿਦਗੀ ਮਿਆਦ ਦੌਰਾਨ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਉਹ ਹਨ:

- ਦੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਭੋਜਨ • ਕਰਿਆਨੇ ਦਾ ਸਮਾਨ
- ਭੋਜਨ ਦੇ ਡੱਬੇ • ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ
- ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ/ਕਾਲ ਫਰੈਸ਼ ਦਾਖਲਾ



ਸਾਡੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਾ

ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਨੇ ਸਾਡੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਇਆ ਹੈ - ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਸਮਾਜਿਕ ਅਲਹਿਦਗੀ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਸੀ, ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਲਈ ਚਿੰਤਾਵਾਂ, ਨੌਕਰੀ ਦੀ ਅਸੁਰੱਖਿਆ ਜਾਂ ਦੇਸ਼ ਭਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਣਾਲੀਗਤ ਨਸਲਵਾਦ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਘਟਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਸੀ।

ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਣਾਵਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਅਤੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਇਹ ਗਿਰਾਵਟ, "ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ: ਹਮੇਸ਼ਾ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਲੱਗਦਾ ਹੈ" ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਨੇ ਸੈਕਰਾਮੈਂਟੋ ਕਾਉਂਟੀ ਦੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਇਆ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚਰਚਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸੁਸਾਈਡ ਪ੍ਰੀਵੈਂਸ਼ਨ ਅਤੇ ਅਵੇਅਰਨੈਸ ਮੰਥ (ਸਤੰਬਰ), ਨੈਸ਼ਨਲ ਰਿਕਵਰੀ ਮੰਥ (ਸਤੰਬਰ) ਅਤੇ ਮੈਂਟਲ ਇੱਲਨੈਸ ਅਵੇਅਰਨੈਸ ਵੀਕ (ਅਕਤੂਬਰ 3-9, 2021) ਸਮੇਤ ਸਮਾਰੋਹ ਮਨਾਏ

ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ, ਨਸਲ ਜਾਂ ਲਿੰਗ ਮਾਇਨੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦਾ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਗਲਤ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕਲੰਕ - ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਸਮੇਤ - ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਦੇ ਹਨ।

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸ ਗਿਰਾਵਟ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕ ਕਰਦੇ ਰਹੀਏ।

ਦੇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਅਜੀਜ਼ਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਾਧਨ ਹੋਣ ਨਾਲ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਬਲਕਿ ਜਾਨਾਂ ਵੀ ਬਚਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕਲੰਕ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਜਾਨਾਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- **ਨੋ ਦਿ ਸਾਈਨ** ਮੁਹਿੰਮ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਕੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਦਰਦ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਚਿੰਨ੍ਹ ਸਿੱਖੋ। ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਸਾਧਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਣ ਜੋ ਜੀਵਨ ਬਚਾਉਣ ਅਤੇ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- ਸਾਡੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਕਲੰਕ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ StopStigmaSacramento.org 'ਤੇ ਜਾਓ, ਸਮੇਤ:
 - **ਕੰਵਰਸੇਸ਼ਨ ਸਟਾਟਰਜ਼** ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਣ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
 - "ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ" ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ: ਹਮੇਸ਼ਾ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਲੱਗਦਾ ਹੈ" ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਦਾ **ਸਟੋਪ ਸਟਿਗਮਾ** ਸਪੀਕਰ ਬਿਊਰੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਆਗਾਮੀ ਈਵੈਂਟ ਵਿੱਚ ਬੋਲਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਸਪੀਕਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਾਂ ਬੁਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।
 - ਸਟੋਪ ਸਟਿਗਮਾ ਸਪੀਕਰਸ ਬਿਊਰੋ ਮੈਂਬਰ ਐਲਨ ਕੈਂਡੀ ਤੋਂ ਨੈਸ਼ਨਲ ਰਿਕਵਰੀ ਮੰਥ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਉਸ ਦੇ ਜੀਵਿਤ ਅਨੁਭਵ 'ਤੇ **ਇੱਕ ਬਲਾਗ ਪੋਸਟ** ਪੜ੍ਹੋ।
- **ਨੈਸ਼ਨਲ ਅਲਾਇੰਸ ਆਨ ਮੈਂਟਲ ਇੱਲਨੈਸ** ਅਤੇ **ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਅਮਰੀਕਾ** 'ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਲਚਕਤਾ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਲਈ ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਔਨਲਾਈਨ ਸਰੋਤ ਦੇਖੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਵ, ਬੇਚੈਨੀ, ਚਿੰਤਾ, ਜਾਂ ਹਾਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਟੈਕਸਟ ਕਰਕੇ ਜਾਂ 916-ਸਪੋਰਟ (787-7678) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਲਾਈਵ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, <https://thesourcesacramento.com/> 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਸੁਸਾਈਡ ਪ੍ਰੀਵੈਂਸ਼ਨ ਅਤੇ ਅਵੇਅਰਨੈਸ ਮੰਥ, ਨੈਸ਼ਨਲ ਰਿਕਵਰੀ ਮੰਥ, ਮੈਂਟਲ ਇੱਲਨੈਸ ਅਵੇਅਰਨੈਸ ਵੀਕ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ: ਹਮੇਸ਼ਾ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਲੱਗਦਾ ਹੈ" ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ: info@stopstigmasacramento.org.

ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵੋਟਰ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਪ੍ਰਸਤਾਵ 63, ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਐਕਟ (MHSA) ਰਾਹੀਂ ਸੈਕਰਾਮੈਂਟੋ ਕਾਉਂਟੀ ਬਿਹੋਵਿਅਰਲ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਦੁਆਰਾ ਫੰਡ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟਿੰਗ

ਸਾਡੀਆਂ 13 ਕੋਵਿਡ-19 ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਟੈਸਟਿੰਗ ਸਾਈਟਾਂ ਨੇ

ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਰਵਾਇਤੀ ਪੀਸੀਆਰ ਟੈਸਟਿੰਗ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਐਂਟੀਜੇਨ ਰੈਪਿਡ ਟੈਸਟਿੰਗ ਵਿਕਲਪ (15 ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਨਤੀਜੇ) ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਰੀਜ਼ ਉਸੇ ਮੁਲਾਕਾਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁੱਧਤਾ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ PCR ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਾਲ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਐਂਟੀਜੇਨ ਨਤੀਜੇ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ (PCR ਨਤੀਜੇ 3 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹਨ)।

ਐਂਟੀਜੇਨ ਟੈਸਟ PCR ਟੈਸਟ ਜਿੰਨਾ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਐਂਟੀਜੇਨ ਟੈਸਟਿੰਗ ਹਵਾਈ ਯਾਤਰਾ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਘਟਨਾ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਲਈ PCR ਟੈਸਟ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਲਈ ਕਾਫੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਵਿਕਲਪ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲੀ ਖੇਡਾਂ, ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦੀ ਟੈਸਟਿੰਗ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਸਮੂਹ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਰਹੋ ਹੋ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਜਾਣੂ ਕੋਵਿਡ -19 ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਲਈ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

2 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਅਮਰੀਕੀ ਨਾਗਰਿਕਤਾ ਜਾਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਨਿਵਾਸ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਟੈਸਟਿੰਗ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ (ਨਾਬਾਲਗਾਂ ਦਾ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ/ਸਰਪ੍ਰਸਤ ਨਾਲ ਹੋਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ)। ਆਪਣੀ ਨਿਯਤ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ, ਚੈਕ-ਇਨ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਜਨਮ ਤਾਰੀਖ ਦੇ ਨਾਲ ਪਛਾਣ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਰੂਪ ਲਿਆਓ। ਸਾਰੀਆਂ ਟੈਸਟਿੰਗ ਸਾਈਟਾਂ 'ਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਮਾਸਕ/ਕਵਰਿੰਗ ਪਹਿਨੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਕੁਝ ਮਾਸਕ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣਗੇ।

ਸੈਕਰਾਮੈਂਟੋ ਕਾਉਂਟੀ ਦੇ ਮੁਫਤ ਟੈਸਟਿੰਗ ਸਥਾਨ ਇੱਥੇ ਲੱਭੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ:

<https://www.sacounty.net/COVID-19/Pages/Symptom-Screening-MobileTestingSite.aspx>

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਸੇ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ ਅਤੇ ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਹਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ ਅਤੇ ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਭਾਵੇਂ ਦੋਨੋਂ ਟੀਕੇ ਇੱਕੋ ਮੁਲਾਕਾਤ 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਸ਼ਿਡਿਊਲ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ: ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਕੋਵਿਡ -19 ਵੈਕਸੀਨ ਦੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਇੱਕ ਕੋਵਿਡ -19 ਵੈਕਸੀਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਆਦਰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਕਤੂਬਰ ਦੇ ਅੰਤ ਤੱਕ ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਦੋਨੋਂ ਟੀਕੇ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

6 ਮਹੀਨੇ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਫਲੂ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, [ਕੁੱਝ ਅਪਵਾਦ](#) ਹਨ। ਫਲੂ ਟੀਕਾਕਰਨ ਚਾਰ ਵਾਇਰਸਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਏਗਾ ਜੋ ਖੋਜ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਸਾਲ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਮ ਟੀਕਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਮੈਨੂੰ ਸੈਕਰਾਮੈਂਟੋ ਵਿੱਚ ਫਲੂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕਾ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ?

- ਸੰਯੁਕਤ ਬਾਲਗ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਫਲੂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਕੋਵਿਡ -19 ਵੈਕਸੀਨ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਲਈ SacVax.com 'ਤੇ ਜਾਓ।
- ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਫਲੂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਕੋਵਿਡ -19 ਟੀਕੇ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਤੁਸੀਂ [ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕਾਕਰਨ ਲਈ](http://myturn.ca.gov/) <https://myturn.ca.gov/> 'ਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ 211 ਜਾਂ (916) 529-4519 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਮੁਲਾਕਾਤ
HealthyChildren.org ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ ਬਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਅਮੈਰੀਕਨ ਅਕੈਡਮੀ ਆਫ ਪੀਡੀਆਟ੍ਰਿਕਸ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ