ਕੋਵਿਡ ਦੌਰਾਨ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਟੂਲ, ਸੁਝਾਅ ਅਤੇ ਅੱਪਡੇਟ

ਨਿਊਜ਼ਲੈਟਰ ਅੰਕ ੬

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੌਰਾਨ ਸਕੂਲੀ ਸੁਰੱਖਿਆ

SACRAMENTO COUNTY

SACRAMENTO COUNTY PUBLIC HEALTH
Promote • Prevent • Protect

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਬੂਸਟਰ

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀਆਂ ਬੂਸਟਰ ਡੋਜ਼ਾਂ ਸਰੀਰ ਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਿਰੁੱਧ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਿਸ਼ੋਰ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ (ਉਮਰ 9 ਤੋਂ 12 ਸਾਲ) ਅਤੇ 12 ਤੋਂ 17 ਸਾਲ ਉਮਰ ਦੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਇੱਕ ਫਾਈਜ਼ਰ (Pfizer) ਬੂਸਟਰ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕਿਆਂ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਸਮਾਂ-ਸੀਮਾ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ:

ਉਮਰ 12 – 17

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ Pfizer ਟੀਕੇ ਦੀ ਇੱਕ ਬੂਸਟਰ ਡੋਜ਼ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 5 ਮਹੀਨੇ ਪਹਿਲਾਂ Pfizer ਦੀ ਦੂਜੀ ਡੋਜ਼ ਲੈ ਲਈ ਸੀ।

ਉਮਰ 18+

- ਜੇਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਟੀਕੇ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਲੜੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਲੰਘ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਸੰਦ ਦੀ ਇੱਕ ਬੂਸਟਰ ਡੋਜ਼ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ:
  - **Pfizer ਜਾਂ Moderna** -ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 5 ਮਹੀਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਦੂਜੀ ਡੋਜ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ
  - **Johnson & Johnson** -ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਮਹੀਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਇਕਹਰੀ ਡੋਜ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ

ਸਾਰੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ, ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਹੋਣ ਅਤੇ ਮੌਤ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਕੁਝ ਜਨ-ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਲਾਗ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਟੀਕੇ ਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ੀਲਤਾ ਵਿੱਚ ਮਾਮੂਲੀ ਕਮੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਹੀ ਹੈ। ਟੀਕਿਆਂ ਦੀਆਂ ਬੂਸਟਰ ਡੋਜ਼ਾਂ ਬਹੁਤ ਆਮ ਹਨ। ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬਚਪਨ ਅਤੇ ਬਾਲਗ ਟੀਕੇ ਦੀ ਲੜੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਲਾਗ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਸਰਵੋਤਮ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਟੀਕੇ ਲਈ ਯੋਗਤਾ ਇਹ ਚਾਰਟ ਵੇਖੋ। ਬੂਸਟਰਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਜਾਓ: https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/COVID-19-Vaccine-Boosters.aspx

ਘਰੇਲੂ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀਆਂ ਮੁਫ਼ਤ ਟੈਸਟ ਕਿੱਟਾਂ

ਜਨਵਰੀ ਦੇ ਅੱਧ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੇ, U.S. ਵਿੱਚ ਹਰ ਘਰ, U.S. ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਵਿਭਾਗ ਅਤੇ U.S. ਡਾਕ ਸੇਵਾ ਦੁਆਰਾ, ਘਰ ਵਿੱਚ ਚਾਰ ਮੁਫ਼ਤ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟਾਂ ਦਾ ਆਰਡਰ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੈ। ਟੈਸਟ ਮੁਫਤ ਹਨ ਅਤੇ 7-12 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਭੇਜੇ ਜਾਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਆਰਡਰ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਟੈਸਟ, ਰੈਪਿਡ ਐਂਟੀਜੇਨ ਐਟ-ਹੋਮ ਟੈਸਟ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਤੇ ਵੀ ਲਿਜਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਨਤੀਜੇ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਲੈਬ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਟੈਸਟ ਕੰਮ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕਿਆਂ ਤੇ ਅੱਪ ਟੂ ਡੇਟ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਕੰਮ ਕਰਨਗੇ। ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੁਣੇ ਟੈਸਟਾਂ ਦਾ ਆਰਡਰ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਇਹ ਹੋਣ। ਜਨਵਰੀ ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਆਰਡਰ ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਭੇਜੇ ਜਾਣਗੇ। ਆਰਡਰ ਕਰਨ ਲਈ ਡਾਕ ਸੇਵਾ (USPS) ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ।

ਸਵਾਲ?

- ਸੈਕਰਾਮੈਂਟੋ ਕਾਉਂਟੀ ਕੋਵਿਡ ਹੌਟਲਾਈਨ (916) 875-2400 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੋਮਵਾਰ-ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਨੂੰ ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। 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 ਆਮ ਕੋਵਿਡ-19 ਸਵਾਲ COVID19@saccounty.net 'ਤੇ ਭੇਜੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕੇ ਸੰਬੰਧੀ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ COVID19vaccine@saccounty.net 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ।

ਇਸ ਅੰਕ ਵਿੱਚ

ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਮਾਸਕ 2
ਟੈਸਟਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ 2
ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਾ 3
ਅਲਹਿਦਗੀ ਅਤੇ ਇਕਾਂਤਵਾਸ 4

ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਮਾਸਕ: ਸੁਝਾਅ ਅਤੇ ਸਰੋਤ

ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਸਕ ਗੰਭੀਰਤਾ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੇ ਉਪਾਵਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮਾਸਕ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਇਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਵ ਤੋਂ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਵਾਇਰਸ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਮਾਸਕ ਵਿੱਚ **ਚੰਗੀ ਫਿਟਿੰਗ** ਅਤੇ **ਫਿਲਟਰੇਸ਼ਨ** ਦੋਨੋਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਫਿਟਿੰਗ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਨੱਕ ਨੂੰ ਢੱਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਕੋਈ ਖਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਲਚਕੀਲੀਆਂ ਪੱਟੀਆਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕੰਨ ਤੇ ਬੰਨੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਲੂਪ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਫਿਟਿੰਗ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁਲ ਮਿਲਾ ਕੇ, ਉੱਚ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ ਜੋ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਪਹਿਨਿਆ ਜਾਵੇਗਾ, ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਨਾ ਪਹਿਨਣ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਹੈ।

KF94, KN95 ਅਤੇ N95s

KF94s ਅਤੇ KN95s ਦੋਨੋਂ ਵਧੀਆ ਫਿਟਿੰਗ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਫਿਲਟਰੇਸ਼ਨ ਦੇ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਢੁੱਕਵੇਂ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਸਹੀ ਫਿਟਿੰਗ ਲਈ ਕੰਨ ਤੇ ਬੰਨਣ ਵਾਲੇ ਲੂਪ ਦਾ ਆਕਾਰ ਸਹੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਔਨਲਾਈਨ ਖਰੀਦਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਸਮੀਖਿਆਵਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਬਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਨਕਲੀ KN95 ਮਾਸਕ ਹਨ। N95s ਵੀ ਵਧੀਆ ਫਿਟਿੰਗ ਅਤੇ ਫਿਲਟਰੇਸ਼ਨ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਢੁੱਕਵੇਂ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। N95 ਦਾ "ਛੋਟਾ" ਆਕਾਰ ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਫਿੱਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਮਾਸਕ ਦੇ ਕੰਨ ਤੇ ਬੰਨਣ ਵਾਲੇ ਲੂਪ ਅਤੇ ਨੱਕ ਦੀ ਕਲਿੱਪ ਇੱਕ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਫਿਟਿੰਗ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਤਾਂ KF94, KN95 ਅਤੇ N95 ਮਾਸਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਾਸਕ ਖਰਾਬ ਜਾਂ ਗੰਦੇ ਹੋਣ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਡਾਕਟਰੀ ਮਾਸਕ (ਸਰਜੀਕਲ ਅਤੇ ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਫੇਸ ਮਾਸਕ ਸਮੇਤ)

ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਢੁੱਕਵੇਂ ਆਕਾਰ ਦੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮਾਸਕ ਚੰਗੀ ਫਿਲਟਰੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇੱਕ ਤੰਗ ਫਿਟਿੰਗ ਪ੍ਰਦਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਇੱਕ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਫਿਟਿੰਗ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੰਨ ਦੇ ਬੰਨਣ ਵਾਲੇ ਲੂਪਾਂ ਤੇ ਇੱਕ ਗੰਢ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ, ਜਾਂ ਮਾਸਕ ਬਰੇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮਾਸਕ ਦੇ ਫਿੱਟ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਸੋਧਨਾਲ ਸੁਧਾਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉੱਚ-ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮਾਸਕ ਦੀ ਭਾਲ ਲਈ, "ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ASTM ਡਾਕਟਰੀ ਮਾਸਕ (ASTM medical masks for kids)" ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ।

ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਮਾਸਕ

ਫੈਬਰਿਕ ਮਾਸਕ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਕਈਆਂ ਵਿੱਚ ਫਿਟਿੰਗ ਅਤੇ ਫਿਲਟਰੇਸ਼ਨ ਦੋਨੋਂ ਸਹੀ ਨਹ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਢੁੱਕਵੇਂ ਆਕਾਰ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਮਾਸਕ ਵਿੱਚ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

- ਅਣ-ਬੁਣੇ ਕੱਪੜੇ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੌਲੀਪ੍ਰੋਪਾਈਲੀਨ) ਦੀ ਤੀਜੀ ਪਰਤ ਦੇ ਨਾਲ ਕੱਸ ਕੇ ਬੁਣੇ ਹੋਏ ਕੱਪੜੇ ਦੀਆਂ ਦੋ ਪਰਤਾਂ
- ਨੱਕ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਖਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਨੱਕ ਦੀ ਤਾਰ
- ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਕੰਨ ਤੇ ਬੰਨੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਲੂਪਸ

https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/Masks-for-Kids-Tips-and-Resources.aspx

ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟਾਂ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਕੀ ਹਨ?

PCR ਟੈਸਟ

- ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਸਭ ਤੋਂ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਟੈਸਟ।
- ਇੱਕ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।
- ਨਤੀਜੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ 24-72 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਹੈ।

ਰੈਪਿਡ ਐਂਟੀਜੇਨ ਟੈਸਟ

- ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਤੇ ਜਾਂ ਇਕੱਠ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਜੋਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ।
- PCR ਟੈਸਟਾਂ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲਾਗ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਟੈਸਟ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਟੈਸਟ ਵਾਇਰਸ ਦ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲਗਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ "ਗਲਤ ਨੈਗੇਟਿਵ" ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਨੈਗੇਟਿਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਟੈਸਟ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ।
- 15 ਮਿੰਟਾਂ ਦੇ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਨਤੀਜਾ।
- ਇੱਕ ਘਰ ਦੀ ਟੈਸਟਿੰਗ ਕਿੱਟ ਨਾਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜੋ ਵਿਗੜ ਰਹੇ ਹਨ—ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ—ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਸੈਕਰਾਮੈਂਟੋ ਕਾਉਂਟੀ ਦੇ ਮੁਫ਼ਤ ਟੈਸਟਿੰਗ ਸਥਾਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਥੇ ਲੱਭਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:

https://www.saccounty.net/COVID-19/Pages/Symptom-Screening_MobileTestingSite.aspx

ਕੋਵਿਡ-19 ਨੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗ ਦੇ ਹੋਰ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਕਟ

ਦਸੰਬਰ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ, U.S.ਸਰਜਨ ਜਨਰਲ ਡਾਕਟਰ ਵਿਵੇਕ ਮੂਰਤੀ ਨੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਕਟ ਜਿਸਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੁਆਰਾ ਹੋਰ ਉਜਾਗਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਲੋੜ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਸਰਜਨ ਜਨਰਲ ਦੀ ਸਲਾਹ (Surgeon General's Advisory) ਜਾਰੀ ਕੀਤੀ। ਟੀਕਾਕਰਣ ਸਮੇਤ, ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੇ ਉਪਾਵਾਂ ਸਮੇਤ ਇਹ ਸਲਾਹ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਉੱਪਰ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੀ ਰੂਪਰੇਖਾ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਜੋ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੁਆਰਾ ਲਿਆਂਦੇ ਗਏ ਹਨ, ਨਾਲ ਹੀ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਜੋ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਵਿਸ਼ਵਵਿਆਪੀ ਦਬਦਬੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੌਜੂਦ ਸਨ।

ਬਦਲੇ ਵਿੱਚ, ਸਲਾਹ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰਾਂ, ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਸਰਕਾਰ, ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਕੰਪਨੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਤੋਂ ਸਮਕਾਲ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਲਈ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਬੱਚਿਆਂ, ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ, ਅਤੇ ਪਰਿਵਰਤਨਸ਼ੀਲ ਉਮਰ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅਸਲ ਅਤੇ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਹਨ। ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਨੇ ਘਰ, ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੇ ਤਜ਼ਰਬਿਆਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਭਲਾਈ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਅਗਲੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਦਾ ਕਿਵੇਂ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਨਿਵੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਮਜਬੂਤੀ ਨਾਲ ਉਭਰ ਰਹੇ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸਲਾਹ ਉਦਾਹਰਨ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਹਰ ਕੋਈ ਦੋਹਰੇ ਸੰਕਟ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਯੂਨਾਈਟਿਡ ਸਟੇਟਸ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਚੁਣੌਤੀ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। 2009 ਤੋਂ 2019 ਤੱਕ, ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਚਲੰਤ ਉਦਾਸੀ ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ 40% ਵੱਧ ਕੇ ਇੱਕ ਤਿਹਾਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋ ਗਈ। ਕੋਵਿਡ-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਇਸ ਆਬਾਦੀ ਵਿੱਚ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਦੇ ਵਿਹਾਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਇਸ ਵਿੱਚ 19% ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਜੋ ਇਕ 36% ਦਾ ਵਾਧਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਲਗਭਗ 16% ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਦੀ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਸਨ, ਜੋ ਉੱਪਰ ਦਰਸਾਏ ਗਏ ਦਹਾਕੇ ਤੋਂ 44% ਦਾ ਵਾਧਾ ਹੈ। 2007 ਅਤੇ 2018 ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ, ਯੂਨਾਈਟਿਡ ਸਟੇਟਸ ਵਿੱਚ 10-24 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਖ਼ੁਦਕੁਸ਼ੀ ਦੀ ਦਰ 57% ਵੱਧ ਗਈ। 2020 ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਅੰਕੜਿਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸ ਉਮਰ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਦੁਆਰਾ 7,000 ਮੌਤਾਂ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਸਲਾਹ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਰਤਨਸ਼ੀਲ ਉਮਰ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਲੜੀ ਦੀ ਰੂਪਰੇਖਾ ਤਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। "ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਇਸ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ ਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਇੱਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।
- ਨੌਜਵਾਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ, ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਸਮਰੱਥ ਬਣਾਓ।
- ਯਕੀਨੀ ਕਰੋ ਕਿ ਹਰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉੱਚ-ਗੁਣਵੱਤਾ, ਕਿਫਾਇਤੀ, ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸਮਰੱਥ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਹੋਵੇ।
- ਸਿੱਖਿਆ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ, ਅਤੇ ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰੋ। ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਚਪਨ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਕਾਰਜਬਲ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਕਰੋ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਆਰਥਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰੋ ਜੋ ਨੌਜਵਾਨਾਂ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਮਾੜੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਪਛਾਣਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਡਾਟਾ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਖੋਜ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧਾਂ ਤੇ ਹੋਰ ਖੋਜ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਅਤੇ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਕੰਪਨੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਖੋਜ ਨੂੰ ਸਮਰੱਥ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਡਾਟਾ ਅਤੇ ਐਲਗੋਰਿਦਮਿਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।"

ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਸਰਜਨ ਜਨਰਲ ਦੀ ਸਲਾਹ - PDF ਪੂਰੀ ਪੜ੍ਹ।

ਸੰਕਟਕਾਲ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ

ਨੈਸ਼ਨਲ ਸੁਸਾਈਡ ਪ੍ਰੀਵੈਨਸ਼ਨ ਹਾਟਲਾਈਨ

ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਲਾਈਫਲਾਈਨ 24/7, ਮੁਫ਼ਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

(800) 273-8255

24/7 ਨੌਜਵਾਨ ਸਹਾਇਤਾ: ਸਰੋਤ

ਸੰਕਟ ਅਤੇ ਸੰਘਰਸ਼ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਸੈਕਰਾਮੈਂਟੋ ਕਾਉਂਟੀ ਦੇ 26 ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ 24/7 ਸਹਾਇਤਾ। ਫੋਸਟਰ ਵਾਲੇ ਮੌਜੂਦਾ ਅਤੇ ਸਾਬਕਾ ਨੌਜਵਾਨਾਂ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਫੋਸਟਰ ਨੌਜਵਾਨ ਦੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ **(916) 787-7678 ਕਾਲ ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ ਕਰੋ**

ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕਾਕਰਣ ਬਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ HealthyChildren.org ਅਮੈਰੀਕਨ ਅਕੈਡਮੀ ਓਫ ਪੈਡੀਐਟ੍ਰਿਕ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ।

ਅਲਹਿਦਗੀ ਅਤੇ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਅੱਪਡੇਟ

ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਹੈ:

- ਟੀਕਾਕਰਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ, ਪਿਛਲੀ ਲਾਗ ਜਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ, **ਹਰੇਕ ਲਈ ਅਲਹਿਦਗੀ**।
- ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 5 ਦਿਨ ਘਰ ਰਹੋ।
- ਜੇਕਰ ਲੱਛਣ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ 5ਵੇਂ ਦਿਨ ਤੇ ਇੱਕ ਡਾਇਗਨੌਸਟਿਕ ਨਮੂਨਾ* ਇਕੱਠਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਟੈਸਟ ਨੈਗੇਟਿਵ ਹਨ ਤਾਂ ਅਲਹਿਦਗੀ 5ਵੇਂ ਦਿਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖਤਮ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਜੇ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ ਜਾਂ ਟੈਸਟ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ 10ਵੇਂ ਦਿਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਲਹਿਦਗੀ ਖਤਮ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਬੁਖਾਰ ਮੌਜੂਦ ਹੈ, ਤਾਂ ਬੁਖਾਰ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੱਕ ਅਲਹਿਦਗੀ ਜਾਰੀ ਰੱਖੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਜੇ ਲੱਛਣ, ਬੁਖਾਰ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੱਕ ਜਾਂ 10ਵੇਂ ਦਿਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।
- ਕੁੱਲ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿਟਿੰਗ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ, ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਇਮਾਰਤਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ (ਵਾਧੂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਮਾਸਕਿੰਗ ਬਾਰੇ ਹੇਠਾਂ ਸੈਕਸ਼ਨ ਦੇਖੋ)

** ਰੈਪਿਡ ਐਂਟੀਜੇਨ ਟੈਸਟ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ*

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਣ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਹਨ:

- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਟੀਕਾਕਰਣ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ; ਜਾਂ ਟੀਕਾਕਰਣ ਅਤੇ ਬੂਸਟਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਪਰ ਹਾਲੇ ਤੱਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਬੂਸਟਰ ਡੋਜ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਹੈ ਤਾਂ **ਇਕਾਂਤਵਾਸ** ਹੋਵੋ।

(ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਕੌਣ ਬੂਸਟਰ ਦੇ ਯੋਗ ਹੈ CDC ਕੋਵਿਡ-19 ਬੂਸਟਰ ਸ਼ਾਟਸ ਦੇਖੋ)

- ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਆਖਰੀ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 5 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਘਰ ਰਹੋ।
- 5ਵੇਂ ਦਿਨ ਤੇ ਟੈਸਟ।
- ਜੇਕਰ ਲੱਛਣ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ 5ਵੇਂ ਦਿਨ ਤੇ ਇੱਕ ਡਾਇਗਨੌਸਟਿਕ ਨਮੂਨਾ ਇਕੱਠਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਟੈਸਟ ਨੈਗੇਟਿਵ ਹਨ ਤਾਂ ਇਕਾਂਤਵਾਸ 5ਵੇਂ ਦਿਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖਤਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ ਜਾਂ ਟੈਸਟ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ 10ਵੇਂ ਦਿਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਖਤਮ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਕੁੱਲ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਦੂਜਿਆ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿਟਿੰਗ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ, ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਇਮਾਰਤਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ
- ਟੀਕਾਕਰਣ ਲਈ ਜਾਂ ਬੂਸਟਰ ਲੈਣ ਲਈ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਹੈ, ਤਾਂ ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਅਲਹਿਦਗੀ ਦੀਆਂ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਟੈਸਟ ਕਰੋ ਅਤੇ ਘਰ ਰਹੋ।

ਟੀਕਾਕਰਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਹਨ:

- ਜੇ ਬੂਸਟਰ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਕੋਈ **ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਨਹੀਂ**; ਜਾਂ ਟੀਕਾਕਰਣ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਪਰ ਹਾਲੇ ਤੱਕ ਬੂਸਟਰ-ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- 5ਵੇਂ ਦਿਨ ਤੇ ਟੈਸਟ।
- 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿਟਿੰਗ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ, ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਇਮਾਰਤਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ (ਵਾਧੂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਮਾਸਕਿੰਗ ਬਾਰੇ ਹੇਠਾਂ ਸੈਕਸ਼ਨ ਦੇਖੋ)
- ਜੇਕਰ ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਹੈ, ਤਾਂ ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਅਲਹਿਦਗੀ ਦੀਆਂ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਟੈਸਟ ਕਰੋ ਅਤੇ ਘਰ ਰਹੋ।

ਇਹ ਸਾਡੇ ਆਮ ਅਲਹਿਦਗੀ ਅਤੇ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਗਾਈਡੈਂਸ ਤੋਂ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਇੱਥੇ ਦੇਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ: https://dhs.saccounty.gov/PUB/Pages/Communicable-Disease-Control/COVID-19-Resources-for-Those-in-Isolation-or-Quarantine.aspx

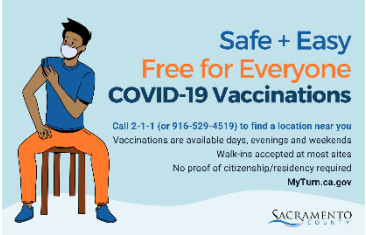
ਸਕੂਲਾਂ ਦੀਆਂ ਸਾਈਟਾਂ ਕਾਉਂਟੀ ਅਤੇ ਸਟੇਟ ਸਕੂਲ ਗਾਈਡੈਂਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਉਪਰੋਕਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੋਂ ਵੱਖਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਟੀਕੇ

ਕੋਵਿਡ-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਟੀਕਾਕਰਣ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਾਧਨ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋਇਆ ਸੀ। 5 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਦਾ ਮੁਫਤ ਟੀਕਾਕਰਣ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੈਂ ਆਪਣ ਟੀਕਾਕਰਣ ਕਦੋਂ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ? ਤੁਹਾਡੀ ਅਲਹਿਦਗੀ ਖਤਮ ਹੋਣ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਹੱਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਟੀਕਾਕਰਣ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਬੂਸਟਰ ਕਦੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ? ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਅਲਹਿਦਗੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡ Pfizer (5 ਮਹੀਨੇ), Moderna (5 ਮਹੀਨੇ) ਜਾਂ J&J (2 ਮਹੀਨੇ) ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਟੀਕਾਕਰਣ ਲੜੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤਾ ਸਮਾਂ ਬੀਤ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਬੂਸਟਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕਾਕਰਣ ਅਤੇ ਬੂਸਟਰ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ

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