ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

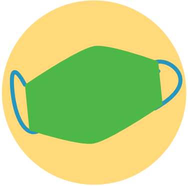
SNOHOMISH HEALTH DISTRICT
WWW.SNOHD.ORG

ਪੰਜਾਬੀ - Punjabi

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ

ਕਾਲ ਕਰੋ

ਮਾਲਕ ਜਾਂ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਮਾਹਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਮਿਤੀ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ।



ਕਵਰ

ਖੰਘ ਨੂੰ ਕਵਰ ਅਤੇ ਢੱਕਿ ਕਰੋ. ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋ ਬਚੋ.

ਘਰ ਰਹੋ

ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਤਕ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਯਾਤਰੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਜਨਤਕ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਨਹੀ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਤੋ ਇਲਾਵਾ ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਨਾ ਜਾਓ।

ਸਫਾਈ ਕਰੋ

ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਧੋਵੋ।। ਜੇ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀ ਹਨ, ਤਾਂ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈ-ਜ਼ਰ (ਘੱਟੋ ਘੱਟ 60% ਅਲਕੋਹਲ) ਦੀ ਵਰਤੋ ਕਰੋ।। ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਸਪਰਸ਼ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਫਾਈ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ:

- **ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ।** ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣਾ ਜਰੂਰੀ ਹੈ।। ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਆਪਣੇ ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਖੰਘ ਲਈ ਮੈਡਿਕਲ ਸਟੋਰ ਤੋ ਦਵਾਈ ਲਓ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- **ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਬੁਖਾਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਆਪੇ ਕਰੋ।**
- ਬੁਖ਼ਾਰ, ਖੰਘ, ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਸਾਹ ਦੇ ਲੱਛਣ **ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖੋ।।**
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਬਦਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੈ, **ਆਪਣੇ** ਹੈਲਥਕੇਅਰ **ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।** ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

911 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਸੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ:

- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਨੀਲੇ ਬੁੱਲ੍ਹ ਅਤੇ ਚਿਹਰਾ
- ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਦਰਦ ਜਾਂ ਦਬਾਅ
- ਲਗਾਤਾਰ ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ
- ਬਦਹਵਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ
- ਜਾਗਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਅਸਪੱਸ਼ਟ ਬੋਲਣਾ (ਨਵੇਂ ਜਾਂ ਗਲਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬੋਲਣਾ)
- ਨਵਾਂ ਦੌਰਾ ਜਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਦੌਰਾ

ਕਿੰਨੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਘਰ 'ਤੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ (ਖਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਭਰੋ)

ਮਿਤੀ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ:	ਮਿਤੀ 10 ਦਿਨ ਬਾਅਦ:	ਮੈਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਚਲਾ ਗਿਆ ਸੀ:	ਮਿਤੀ 24 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ:	ਮੇਰੇ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਬਿਹਤਰ ਹੋਏ ਹਨ:	ਨਵੀਨਤਮ ਮਿਤੀ 'ਤੇ ਚੱਕਰ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੋ। **ਉਸ ਸਮੇਂ ਤਕ ਘਰ 'ਤੇ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤਕ:**

WA DOH 820-089 ਦੁਆਰਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ

ਬੀਮਾ ਬਿਲਿੰਗ ਬਾਰੇ

- ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਹੈਲਥ ਬੀਮਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀ, ਬਾਵਜੂਦ ਇਸ ਦੇ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਦਾ ਖਰਚ ਨਹੀ ਲਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਲ ਨਹੀ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੀਮਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਯੂ ਡਬਲਯੂ ਮੈਡੀਸਨ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿੱਜੀ ਬੀਮਾ, ਮੈਡੀਕੇਡ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਦੇ ਬਿਲਿੰਗ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੀਮਾ ਨਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਯੂ ਡਬਲਯੂ ਮੈਡੀਸਨ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਖਰਚ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਸਿੱਧੇ ਫੈਡਰਲ ਗੈਰ-ਬੀਮਿਤ ਕੋਵਿਡ ਟੈਸਟਿੰਗ ਫੰਡ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਨਿੱਜੀ ਬੀਮਾ, ਮੇਡਿਕੇਡ, ਮੇਡੀਕੇਅਰ ਅਤੇ ਫੈਡਰਲ ਗੈਰ-ਬੀਮਿਤ ਕੋਵਿਡ ਟੈਸਟਿੰਗ ਫੰਡ ਤੁਹਾਡੀ ਮੁਫਤ ਟੈਸਟਿੰਗ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਜਰੂਰੀ ਹੈ।
- ਜਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਦੇਖੋ:**https://www.snohd.org/testing**

ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਕੀ ਹਨ?

ਸਕਾਰਾਤਮਕ

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹਨ?

ਹਾਂ

ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੋਣ 'ਤੇ, 10 ਦਨਿਾਂ ਤੱਕ ਅਤੇ 24 ਘੰਟਆਿਾਂ ਤੱਕ ਬੁਖਾਰ ਮੁਕਤ ਰਹਣਿ ਤੱਕ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾ ਵੱਚਿ ਸੁਧਾਰ ਹੋਣ ਤੱਕ ਖੁਦ ਨੂੰ ਘਰ ਵਖਿ ਹੀ ਆਇਸੋਲੇਟ ਕਰ ਲਓ।

ਨਹੀ

ਟੈਸਟ ਤਾਰੀਕ ਤੋ 10 ਦਨਿ ਤੱਕ ਘਰ ਵੱਚਿ ਇੱਕਲੇ ਰਹੋ

ਨਕਾਰਾਤਮਕ

ਕੀ ਤੁਸੀ ਕਸਿ ਪੁਸ਼ਟੀ ਵਾਲੇ ਕੇਸ ਦੇ ਕਰੀਬੀ ਸੰਪਰਕ ਵੱਚਿ ਹੋ?

ਹਾਂ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪੂਰਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਹੋ ਗਆਿ ਹੈ*, ਜੇ ਤੁਸੀ ਲੱਛਣ ਮੁਕਤ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਵਕਿਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ । ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਨਹੀ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰੇ 14 ਦਨਿਾਂ ਦੇ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਲਈ ਘਰ ਰਹਣਿ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਵਕਿਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਨਹੀ

24 ਤੱਕ ਬੁਖਾਰ ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਤੱਕ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵੱਚਿ ਸੁਧਾਰ ਹੋਣ ਤੱਕ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਫਰਿ ਤੋ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

* ਇਸ ਲੜੀ ਵੱਚਿ ਪੂਰਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਤਮ ਟੀਕੇ ਦੇ 2 ਹਫਤਆਿਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋ Pfizer ਜਾਂ Moderna ਦੀ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇ 2 ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ, ਜਾਂ Johnson & Johnson ਦੀ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਬਾਅਦ)।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਵਡਿ-19 ਦਾ ਟੈਸਟ ਪਾਜੀਟਵਿ ਹੈ

- ਜਰੂਰੀ ਸਮੇਂ ਤਕ ਘਰ ਵੱਚਿ ਇਕੱਲੇ ਰਹਣਿਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਮਾਲਕ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੇਲਥਕੇਅਰ ਮਾਹਰ ਨੂੰ ਉਚਤਿ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਪਾਜੀਟਵਿ ਕੋਵਡਿ-19 ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਬਾਰੇ ਸੂਚਤਿ ਕਰੋ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਗਲੇ ਕਦਮਾਂ ਬਾਰੇ ਵਚਿਾਰ ਵਟਾਂਦਰੇ ਲਈ ਹੈਲਥ ਡਸਿਟ੍ਰਕਿਟ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਪਰਕ ਵੱਚਿ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਪਰਕ ਵੱਚਿ ਆਉਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸੰਕ੍ਰਮਤਿ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਵਗਿੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹੇਲਥਕੇਅਰ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।।

ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਕਵਿੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣ

- ਨਤੀਜੇ 2 ਤੋ 3 ਦਨਿਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣੇਗੇ। **ਕਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਲੈਬ ਨੂੰ** ਉਦੋ ਤਕ ਕਾਲ ਨਾ ਕਰੋ ਜਦੋ ਤਕ ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ ਗਏ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 3 ਦਨਿ ਨਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਤੀਜੇ ਤਆਿਰ ਹੋਣਗੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੂਚਨਾ ਦੱਤਿੀ ਜਾਵੇਗੀ। **ਆਪਣੇ ਨਤੀਜੇ ਲੱਭਣ ਲਈ:**
- ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਫੋਨ ਤੋ ਸੱਧਿੇ ਕੈਮਰਾ ਐਪਲੀਕੇਸਨ ਦੀ ਸੱਥਿੇ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਕੇ QR ਕੋਡ ਸਕੈਨ ਕਰੋ, ਜਾਂ
- ਹੇਠ ਦੱਤਿੇ 16-ਅੰਕ ਦਾ ਰਟਿਰੀਵਲ ਕੋਡ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਜਨਮ ਮਤਿੀ ਦਰਜ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਨਤੀਜੇ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠ ਦੱਤਿੀ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ: https://securelink.labmed.uw.edu ।। **ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣ ਦੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਦਨਿ ਬਾਅਦ ਹੀ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਨਤੀਜੇ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।**
- ਜੇ ਤੁਸੀ ਆਪਣਾ QR ਕੋਡ ਗੁਆਂ ਦੱਤਿਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਤੀਜਆਿਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵੱਚਿ ਮੁਸ਼ਕਲ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ, ਤਕਨੀਕੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਯੂਨੀਵਰਸਟਿੀ ਆਫ ਵਾਸ਼ੰਗਿਟਨ ਲੇਬਾਰਟਰੀ ਸਰਵਸਿ ਲਾਈਨ 1-833-562-1212 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਡਾਕਟਰੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਈ, 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਡਸਿਪੈਚ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੂੰ ਸੂਚਤਿ ਕਰੋ ਕ ਿਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਡਿ-19 ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਦੇਖੋ: WWW.SNOHD.ORG/COVID