

ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਹਿਦਾਇਤਾਂ

1) ਇਕਾਂਤਵਾਸ (quarantine) ਕੀ ਹੈ?

ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੋਰਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ, ਅਲੱਗ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮਾਨ ਲਈ ਸੰਪਰਕ-ਰਹਿਤ ਡਿਲੀਵਰੀ ਵਿਕਲਪਾਂ (ਜੇਕਰ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

2) ਮੈਨੂੰ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਕਿਉਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਇਹ ਇੱਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਾਰਵਾਈ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਓਦੋਂ ਤੱਕ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸਮੇਂ ਦੀ ਉਚਿਤ ਮਿਆਦ ਪੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ। ਤੁਹਾਡਾ ਟੀਚਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ ਹੈ।

3) ਮੈਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਕੋਵਿਡ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਦਾ ਸਮਾਂ ਉਸਦੇ ਛੂਤਕਾਰੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਆਖਿਰੀ ਵਾਰ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੀ ਮਿਤੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 14 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

4) ਕਿਸ ਨੂੰ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਕੋਵਿਡ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਲੱਛਣ ਦਿਖਣ ਤੋਂ 2 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ 10 ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਛੂਤਕਾਰੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। (ਜੇਕਰ ਉਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਪੌਜ਼ਟਿਵ ਆਉਣ ਦੀ ਮਿਤੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ)

ਇਸ ਲਈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਭੋਜਨ ਲਈ 1 ਤਰੀਕ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਲੱਗੇ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਕੋਵਿਡ ਹੋ ਗਿਆ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸਦੇ ਛੂਤਕਾਰੀ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਉਸਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ "ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ" ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੰਪਰਕ ਦੀ ਮਿਤੀ (1 ਤਰੀਕ) ਤੋਂ 14 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ।

5) ਟੈਸਟ ਬਾਰੇ ਕੀ ਖ਼ਿਆਲ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਕੋਵਿਡ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਗਿਆਤ ਕੇਸ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ 14-ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਮਿਆਦ ਦੇ ਅੰਦਰ ਨੈਗੇਟਿਵ ਟੈਸਟ ਆਉਣ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਦੀਆਂ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਸ਼ਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਕੋਵਿਡ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਜਿਹੇ ਵਾਇਰਸ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਜਾਂ ਪ੍ਰਜਨਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਲਈ 14 ਦਿਨਾਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। 5ਵੇਂ ਜਾਂ 9 ਵੇਂ ਦਿਨ ਕਰਵਾਏ ਟੈਸਟ ਵਿੱਚ ਉਪਯੋਗੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਸਹੀ ਹੋਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ।

6) ਜੇਕਰ ਮੇਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਦਾ ਟੈਸਟ ਪੌਜ਼ਿਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਿਸਨੂੰ ਕੋਵਿਡ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਅਲੱਗ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਲੱਗ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦਾ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ 14 ਦਿਨਾਂ ਦਾ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਉਸ ਦਿਨ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਛੂਤਕਾਰੀ ਸਮੇਂ (ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ 10 ਦਿਨ ਬਾਅਦ) ਦੌਰਾਨ ਉਸਦੇ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਸੀ।

7) ਮੈਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਾਂ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਰਾਜ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਕੈਲਕੁਲੇਟਰ 'ਤੇ ਜਾਓ: <http://bit.ly/QuarantineCalc>

ਘਰੇਲੂ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਉਦਾਹਰਨ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਇੱਕ ਮੈਂਬਰ ਪੌਜ਼ਿਟਿਵ ਟੈਸਟ ਆਉਂਦਾ ਹੈ:

A: _____ (ਇੱਥੇ ਟੈਸਟ ਦੀ ਤਰੀਕ ਪਾਓ)

ਉਸ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਏ:

B: _____ (ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਤਰੀਕ ਪਾਓ)

ਉਸਦੇ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ 2 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਐਨੀ ਤਰੀਕ ਤੱਕ ਛੂਤਕਾਰੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਵੇਗਾ:

C: _____ (ਲਾਈਨ B ਤੋਂ 10 ਦਿਨ ਤੱਕ ਗਿਣੋ, ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਸੀ ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਟੈਸਟ ਦੀ ਤਰੀਕ ਵਰਤੋ)

ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ 14- ਦਿਨਾਂ ਦਾ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਵੇਗਾ:

D: _____ (ਲਾਈਨ C ਤੋਂ ਤਰੀਕ ਜਾਂ ਉਹ ਤਰੀਕ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਉਸਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਸੀ).

ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ 14-ਦਿਨਾਂ ਦਾ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਖਤਮ ਹੋਵੇਗਾ:

E: _____ (ਲਾਈਨ D ਤੋਂ 14 ਦਿਨ ਤੱਕ ਗਿਣੋ)

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ / ਹੋਰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ 5 ਦਿਨ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚੁਣਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਜਲਦ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਹੈ, ਪਰ ਇੱਕ ਨੈਗੇਟਿਵ ਟੈਸਟ ਤੁਹਾਡੇ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਦੀ ਸੰਪੂਰਨ ਮਿਆਦ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਰੱਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।