SNOHOMISH HEALTH DISTRICT
WWW.SNOHD.ORG

ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ

ਅਪ੍ਰੈਲ 16, 2021

ਵਿਸ਼ਾ: ਕੋਵਿਡ -19 (COVID-19) ਰੋਕਥਾਮ ਰੀਮਾਈਂਡਰ

ਪਿਆਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਸਟਾਫ,

ਇਹ ਵੇਖ ਕੇ ਖੁਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਵਧੇਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ, ਅਧਿਆਪਕ ਅਤੇ ਸਟਾਫ ਵਾਪਸ ਕਲਾਸਰੂਮ ਵਿੱਚ ਆ ਰਹੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਕੈਂਪਸ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਤੇ ਸਵਾਗਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹੂਲਤਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦਾ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਸਕੂਲਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਤੁਲਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘੱਟ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਾਰਨ, ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਰੀਮਾਈਂਡਰ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ।

ਜਦੋਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਘਰ ਰਹੋ

ਸਨੋਹੋਮਿਸ਼ ਹੈਲਥ ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ (Snohomish Health District) ਵਿਖੇ ਸੰਪਰਕ ਟ੍ਰੇਸਰਾਂ ਨੇ ਵੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੇਸਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵੱਧ ਰਹੀ ਹੈ ਜੋ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਖੇਡ ਸਮਾਗਮਾਂ, ਕੰਮ ਜਾਂ ਇਕੱਠਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਏ ਸਨ। ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਖਾਂਸੀ ਸੀ, ਜਦਕਿ ਹੋਰਾਂ ਨੇ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਐਲਰਜੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਲੱਛਣ ਦੇ ਹੱਲ ਹੋਣ ਤਕ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਘਰ ਰਹੋ।

ਟੈਸਟ ਕਰਾਉ

ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ, ਅਸੀਂ ਕਈ ਮਾਪਿਆਂ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਦੀਆਂ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸੁਣ ਰਹੇ ਹਾਂ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਥਲੱਗ ਜਾਂ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬੱਚਣ ਲਈ ਟੈਸਟ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਕੀਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਟੈਸਟਿੰਗ, ਕੇਸਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਵੱਖ ਕਰਨਾ ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਸਾਡੀ ਲੜਾਈ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਫੈਲਾਵ ਨੂੰ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਾਂਗੇ।

ਕੋਵਿਡ (COVID) ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਬੁਖ਼ਾਰ
- ਠੰਡ ਲਗਣਾ
- ਖੰਘ
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਥਕਾਵਟ
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
- ਸਿਰ ਦਰਦ
- ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼
- ਨੱਕ ਵਗਣਾ ਜਾਂ ਨੱਕ ਦਾ ਭਰਿਆ ਹੋਣਾ
- ਸੁਆਦ ਜਾਂ ਗੰਧ ਦਾ ਨਵਾਂ ਨੁਕਸਾਨ

ਚਾਹੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ, ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਾਈ ਗਈ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ, ਕਲੀਨਿਕ ਜਾਂ ਫਾਰਮੇਸੀ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂਚ ਕਰਾਉ ਜਾਂ ਔਨਲਾਈਨ www।snohd।org/testing ਤੇ ਜਾਓ। ਜਿਹੜੇ ਇੰਟਰਨੈਟ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹਨ ਜਾਂ ਜੋ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਉਹ ਟੈਸਟਿੰਗ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਲੈਣ ਲਈ ਹੈਲਥ ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ ਦੇ ਕਾਲ ਸੈਂਟਰ 'ਤੇ 425.339.5278' ਤੇ

ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਾਲ ਸੈਂਟਰ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਤੱਕ ਸਵੇਰੇ 8:30 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4:30 ਵਜੇ ਤਕ ਖੁੱਲਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਵੀਕੈਂਡ ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੁਨੇਹਾ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਗਲੇ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਦਿਨ ਵਾਪਸ ਕਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਨਤੀਜੇ ਆਉਣ ਤੱਕ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਅਲੱਗ ਥਲੱਗ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਕੁਆਰੰਟੀਨ

ਜੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਆਦਰਸ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਆਖਰੀ ਸੰਪਰਕ ਦੇ 3-5 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਤੇ ਟੈਸਟਿੰਗ ਕਰਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਸਮੇਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ, ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਅਤੇ / ਜਾਂ ਸਕੂਲਾਂ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਭਾਵੇਂ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋਣ।

ਸਾਨੂੰ ਕਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਬਾਰੇ ਉਲਝਣ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕਲੀਨਿਕ ਜਾਂ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਟੈਸਟਿੰਗ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਟੈਸਟ ਸਿਰਫ ਉਸ ਸਮੇਂ ਦਾ ਇੱਕ ਸੰਕੇਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਖੋਜ ਦੁਆਰਾ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਬਿਮਾਰੀ ਲਾਗ ਲੱਗਣ ਦੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਪੂਰੀ ਮਿਆਦ ਲਈ ਅਲੱਗ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਓ

ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ -19 (COVID-19) ਲਈ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ? ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਾਈ ਗਈ ਹੋਵੇ। ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅੰਤਮ ਖੁਰਾਕ ਲਏ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਦੋ ਹਫਤੇ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਬਸ਼ਰਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਣ।

ਇੱਕ ਵਾਰ ਦੁਬਾਰਾ ਯਾਦ ਕਰਵਾ ਦੇਈਏ ਕਿ ਉਪਲਬਧ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀਆਂ ਲਈ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਬਹੁਤ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਲਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਸਨੋਹੋਮਿਸ਼ ਕਾਉਂਟੀ ਟਾਸਕਫੋਰਸ (Snohomish County Taskforce) ਜੋ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਦੀ ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ http://bit.ly/snocovaccine 'ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।
- ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਸਟੇਟ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਨੇ ਆਪਣੇ ਵੈਕਸੀਨ ਲੋਕੇਟਰ ਪੇਜ ਨੂੰ https://vaccinelocator.doh.wa.gov 'ਤੇ ਅਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜ਼ਿਪ ਕੋਡ ਨਾਲ ਖੋਜਣ ਦੇ ਯੋਗ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਫੈਡਰਲ ਰਿਟੇਲ ਫਾਰਮੇਸੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸਥਾਨਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸੂਚੀ ਲਈ, www.vaccinefinder.org ਤੇ ਜਾਓ। ਵੈਕਸੀਨ ਫਾਇੰਡਰ ਫੈਡਰਲ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਚਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਨਾਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਲਾਉਣ ਵੇਲੇ ਕੁਝ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਰੀਮਾਈਂਡਰ ਹਨ:

- Pfizer-BioNTech ਇਸ ਸਮੇਂ 16 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਅਧਿਕਾਰਤ ਇਕਲੌਤਾ COVID-19 ਵੈਕਸੀਨ ਹੈ। Moderna ਅਤੇ Johnson & Johnson ਇਸ ਸਮੇਂ 18 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਅਧਿਕਾਰਤ ਹਨ। ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਹੜਾ ਬ੍ਰਾਂਡ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।
- 16 ਜਾਂ 17 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਲਈ ਮਾਪਿਆਂ ਜਾਂ ਸਰਪ੍ਰਸਤ ਤੋਂ ਸਹਿਮਤੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸਹਿਮਤੀ ਲਈ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ ਕਿ ਜ਼ਰੂਰਤ ਕੀ ਹੈ।
- **ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਅਯੋਗ ਨਾਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਜਾਂ ਤਹਿ ਨਾ ਕਰੋ।**

ਸਨੋਹੋਮਿਸ਼ ਕਾਉਂਟੀ ਵੈਕਸੀਨ ਟਾਸਕਫੋਰਸ (Snohomish County Taskforce) ਦੁਆਰਾ ਚਲਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਵਿਸ਼ਾਲ ਵੈਕਸੀਨਕਰਨ ਸਾਈਟਾਂ ਲਈ, 16 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਫਾਈਜ਼ਰ ਵੈਕਸੀਨ ਲਈ ਮਾਪਿਆਂ ਜਾਂ ਸਰਪ੍ਰਸਤ ਸਹਿਮਤੀ ਨਾਲ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਬਾਲਗ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਰਪ੍ਰਸਤ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੀ ਮੁਲਾਕਾਤ 'ਤੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਾਬਾਲਗ ਲਈ ਉਮਰ ਦਾ ਸਬੂਤ ਦਿਖਾਉਣ ਵਾਲੀ ਪਛਾਣ ਵੀ ਲਿਆਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਰਾਈਵਰ ਲਾਇਸੈਂਸ ਜਾਂ ਜਨਮ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ।

ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵੈਕਸੀਨ 'ਤੇ ਟਰਾਇਲ ਚੱਲ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਰੀ ਖਬਰ ਦਿਲਚਸਪ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਕਈ ਆਸਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਹੋਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਹੈ, ਪਰੰਤੂ ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਹਰ ਉਮਰ ਲਈ ਵੈਕਸੀਨ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਅਜੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਕਾਉਂਟੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਬਾਲਗ਼ਾਂ ਦੇ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਸਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਤਰਜੀਹ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਐਫਡੀਏ (FDA) ਦੁਆਰਾ ਉਨ੍ਹਾਂ 15 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਵੈਕਸੀਨ ਅਧਿਕਾਰਤ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ, ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਨੌਜਵਾਨ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਸਟਾਫ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਕਿ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਰੋਕਥਾਮ ਦੇ ਸਾਰੇ ਉਪਾਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਲਗਾਤਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸਮਾਜਿਕ ਇਕੱਠਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨਾ, ਮਾਸਕ ਪਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ, ਉਨਹਾਂ ਤੋਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਨਹੀਂ ਹੋ - ਹਰ ਸਮੇਂ, ਹਰ ਵਾਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ - ਅਤੇ ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਅਕਸਰ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹਿਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ,
Chris Spitters

Christopher Spitters, MD, MPH
ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ

3020 ਰਕੱਰ ਐਵੀਨਿਊ, ਸੂਟ 306 ■ ਐਵਰੈੱਟ, ਡਬਲਯੂਏ 98201-3900 ■ਟੈਲੀਫੋਨ: 425.339.5210 ■ਫੈਕਸ:425.339.5263