ਕੈਜ਼ੂਅਲ ਸੰਪਰਕ

ਕੈਜ਼ੂਅਲ ਸੰਪਰਕ ਉਹ ਲੋਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਸ ਹੀ ਥਾਂ 'ਤੇ (ਦਿਲਚਸਪੀ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ) ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕਿ COVID-19 ਨਾਲ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕੈਜ਼ੂਅਲ ਸੰਪਰਕ COVID-19 ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਘੱਟ ਜੋਖਮ 'ਤੇ ਹਨ। ਕੈਜ਼ੂਅਲ ਸੰਪਰਕ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੀ ਲਿਸਟ ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲੇ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਹੈ, ਅਤੇ ਮੀਡੀਆ ਦੇ ਦੁਆਰਾ , ਜਾਂ NZ COVID Tracer App alerts ਦੁਆਰਾ ਜਨਤਕ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੋ ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੈ?

ਟੈਸਟ ਮੁਫ਼ਤ ਹਨ

ਨਹੀਂ

ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਲਥਲਾਈਨ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਨੈਗੇਟਿਵ ਨਤੀਜਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ, **ਅਤੇ**
- ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਰੁੱਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਰਹੋ।

ਟੈਸਟਿੰਗ ਕੇਂਦਰ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੈਲਥਲਾਈਨ (0800 358 5453) ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ healthpoint.co.nz/covid-19/ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ COVID-19 ਦੇ ਕਾਰਨ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਨੈਗੇਟਿਵ ਟੈਸਟ: ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 **ਨਹੀਂ ਹੈ**
ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਟੈਸਟ: ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 **ਹੈ** (ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੇਗਾ)

ਕੀ ਲੱਛਣ ਦੇਖਣੇ ਹਨ?

ਹਾਂ

ਤੁਹਾਡੇ COVID-19 ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਨਜ਼ਦੀਕ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ।

COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ: *ਨਵੀਂ ਜਾਂ ਵਿਗੜ ਰਹੀ ਖੰਘ, ਬੁਖਾਰ, ਸਾਹ ਦੀ ਕਮੀ, ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼, ਨੱਕ ਵਗਣਾ, ਗੰਧ/ਸਵਾਦ ਦਾ ਅਸਥਾਈ ਚਲੇ ਜਾਣਾ।*

ਕੁਝ ਲੋਕ ਇਹ ਵੀ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ: *ਦਸਤ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਮਤਲੀ, ਉਲਝਣ, ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ।*

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹਨ:

- ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ
- ਹੈਲਥਲਾਈਨ (0800 358 5453) ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ
- ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ

ਕੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ?

ਨਹੀਂ

ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਜਿਸ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੈਲਥਲਾਈਨ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨ, ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪਏਗੀ ਜਦੋਂ ਤੱਕ:

- ਉਹ ਨੈਗੇਟਿਵ ਨਤੀਜਾ ਨਹੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ **ਅਤੇ**
- ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਰੁਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ।

ਲੱਛਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜੇ ਉਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ। ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੱਕ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਾਂ ਸਲਾਹ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਤਾਂ ਹੈਲਥਲਾਈਨ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ: 0800 358 5453 ਡਾਇਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ: 111 ਡਾਇਲ ਕਰੋ।