ਕੈਜ਼ੂਅਲ ਪਲੱਸ ਸੰਪਰਕ

ਤੁਸੀਂ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਉਸੇ ਸਥਾਨ (ਦਲਿਚਸਪੀ ਵਾਲੀ ਥਾਂ) 'ਤੇ ਸੀ ਜਦੋਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਲ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਵੀ ਉੱਥੇ ਸੀ।
ਇਹ ਉਹ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੋ ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੈ?

ਟੈਸਟ ਮੁਫ਼ਤ ਹਨ

ਹਾਂ

ਘਰ ਰਹੋ, **ਤੁਰੰਤ ਅਤੇ 5 ਵੇਂ ਦਿਨ ਟੈਸਟ ਕਰੋ।**

ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ।

ਤੁਹਾਡੀ **ਤੁਰੰਤ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਪੰਜ (5) ਦਿਨ ਬਾਅਦ** ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਸੀ।

ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਨੈਗੇਟਿਵ ਟੈਸਟ ਨਤੀਜਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ (5 ਵੇਂ ਦਿਨ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਦਾ) ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਹੋਰਾਂ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਹੋ ਜਾਓ।

ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਤੇ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਲਈ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ। ਆਨਲਾਈਨ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰੋ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰ/ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।

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

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

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 ਚੀਜ਼ਾਂ 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 ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ — ਭਾਵੇਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਨੈਗੇਟਿਵ ਹੈ — ਤੁਰੰਤ ਦੁਬਾਰਾ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ, ਹੋਰਾਂ ਤੋਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵੱਖ ਰਹੋ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਨੈਗੇਟਿਵ ਨਤੀਜਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ, **ਅਤੇ**
- ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਰੁੱਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ।

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

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।