

ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ

ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋਏ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਹੋ ਜਾਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਉਸੇ ਥਾਂ (ਦਿਲਚਸਪੀ ਵਾਲੀ ਥਾਂ) ਤੇ ਸੀ ਅਤੇ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਵਜੋਂ ਪਛਾਣੇ ਗਏ ਸੀ।
ਇਹ ਉਹ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਕੀ ਅਲੱਗ ਹੋਣਾ ਹੈ?

ਹਾਂ

ਤੁਰੰਤ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਲੱਗ ਹੋ ਜਾਓ ਜਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਸਹੂਲਤ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਇਕੱਲੇ ਹੋਵੋ।

ਤੁਹਾਡੇ 14 ਦਿਨ ਉਸ ਦਿਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੀ।

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।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਿਸਨੂੰ COVID-19 ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਉਸ ਦਿਨ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਘਰ ਛੱਡਦਾ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਇੱਕ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਸਹੂਲਤ ਨੂੰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਜਾਂ COVID-19 ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਈ ਵਾਰ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕਾਂ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਹੋਣ ਲਈ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਸਹੂਲਤ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਹ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ COVID-19 ਕਾਰਨ ਵੱਖ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਟੈਸਟ ਹੋ ਗਿਆ?

ਟੈਸਟ ਮੁਫਤ ਹਨ

ਹਾਂ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਭਾਵਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਰੰਤ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ। COVID-19 ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ 5 ਵੇਂ ਦਿਨ ਅਤੇ ਇਕ ਹੋਰ 12 ਵੇਂ ਦਿਨ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ:

- ਤੁਰੰਤ, ਅਤੇ
- COVID-19 ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਨੇੜੇ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਪੰਜ (5) ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ, ਅਤੇ
- COVID-19 ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਨੇੜੇ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਬਾਰਾਂ (12) ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ।

ਕਈ ਵਾਰ ਵਾਧੂ ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਲਈ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਟੈਸਟ ਕਦੋਂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੈ।

ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਟੈਸਟ: ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਹੈ (ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੇਗਾ)।

ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਣਾਮ ਨੈਗੇਟਿਵ (ਨਕਾਰਾਤਮਕ) ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਜਦ ਤਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦੱਸਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਘਰ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹੋ।

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

ਕੀ ਲੱਛਣ ਦੇਖਣੇ ਹਨ?

ਹਾਂ

ਤੁਹਾਡੇ COVID-19 ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਨੇੜੇ ਰਹਿਣ ਤੋਂ 14 ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਲਈ।

COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ: ਨਵੀਂ ਜਾਂ ਵਿਗੜ ਰਹੀ ਖੰਘ, ਖੁਖਾਰ, 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।

ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹਨ — ਭਾਵੇਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਨੈਗੇਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ — ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ:

- ਤੁਰੰਤ ਹੀ ਇੱਕ ਹੋਰ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ, ਅਤੇ
- ਫਿਰ ਵੀ ਆਪਣੀ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 14-ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਅਵਧੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰੋ — ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਨਤੀਜਾ ਮੁੜ ਨੈਗੇਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ।

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

ਹਾਂ

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 5 ਦਿਨ ਘਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਸਾਰੇ ਘਰ* ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤਕ ਘਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਦਿਲਚਸਪੀ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਗਿਆ ਸੀ, 5ਵੇਂ ਦਿਨ ਦੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਨੈਗੇਟਿਵ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ।

ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਪੂਰਾ ਘਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਆਪਣੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ 'ਤੇ ਛੱਡਣ ਜਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ।

ਘਰੇਲੂ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤਕ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਨਾ ਹੋ ਜਾਣ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾਵੇ।

*ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਮਚਾਰੀ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੈਲਥਲਾਈਨ ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਕਰੋ

ਸਵੈ - ਇਕੱਲਤਾ ਵਿੱਚ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਦੁਆਰਾ ਛੱਡਣ ਦੀ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ।

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।