

ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਫੌਰਨ **ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ** ਹੈ।
ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਮੈਡੀਕਲ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਿੱਧੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਜਾਓ ਅਤੇ ਘਰ ਰਹੋ।
ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਜਾਣਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਇਕਾਂਤਵਾਸ

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਕਰੋ।

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਕਿ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਬਰੋਸ਼ਰ ਦਾ ਦੂਜਾ ਪਾਸਾ ਦੇਖੋ।

ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਟੈਕਸਟ, ਔਨਲਾਈਨ ਜਾਂ ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਲਓ

ਟੈਕਸਟ results.bccdc.ca

ਔਨਲਾਈਨ healthgateway.gov.bc.ca
ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਹੈਲਥ ਰੀਜਨ ਦੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਫੋਨ 1-833-707-2792
ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਨੰਬਰ (ਪੀ ਐੱਚ ਐੱਨ) ਨਾ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਫਿਰ ਵੀ ਨਤੀਜਿਆਂ ਲਈ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਕਿਸੇ ਅਰਜੈਂਟ ਕੇਅਰ ਕਲੀਨਿਕ ਜਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਨੂੰ ਜਾਓ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਵੇ
- ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਦਰਦ ਹੋਵੇ
- ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਪੀ ਨਾ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋ
- ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਬੀਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ
- ਤੁਸੀਂ ਡੌਰ-ਭੌਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹੋਣ ਤਾਂ ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਵਰਚੂਅਲ ਕੇਅਰ ਨੂੰ 1-800-314-0999 'ਤੇ, ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ ਨੂੰ 8-1-1 'ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਪੌਜ਼ਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ

ਔਨਲਾਈਨ ਕੋਵਿਡ-19 ਕੇਸ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਫਾਰਮ ਭਰੋ।



ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਪੌਜ਼ਟਿਵ ਟੈਸਟ ਹੋਏ ਹੋ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ।

ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣ ਤਾਂ

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਕਰੋ।

ਕਿੰਨਾ ਚਿਰ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਦਿਨ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਅਤੇ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਉੱਪਰ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਕਿਉਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।

1 ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਸਨ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਨੇੜਲਾ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਆਇਆ ਹੈ:

ਨੋਟ: ਤੁਸੀਂ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਤੱਕ ਘਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਪੌਜ਼ਟਿਵ: ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਓਨਾ ਸਮਾਂ ਜਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਹੈ।

2 ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਆਇਆ ਹੈ:

ਨੋਟ: ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ।
ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਪਿਛਲੀ ਵਾਰ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੂਰੇ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਓਨਾ ਸਮਾਂ ਜਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਹੈ।

ਪੌਜ਼ਟਿਵ: ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਵਲੋਂ ਦੱਸੇ ਗਏ ਸਮੇਂ ਲਈ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿਚ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

• ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀਆਂ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।

• ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।

3 ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰਨ ਦੇ ਮੰਤਵਾਂ ਲਈ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਸਰਜਰੀ ਲਈ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ) ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਆਇਆ ਹੈ:

ਨੋਟ: ਤੁਸੀਂ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਪੌਜ਼ਟਿਵ: ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

4 ਜੇ ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸਫ਼ਰ ਤੋਂ ਵਾਪਸ ਆ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇੱਥੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ:

travel.gc.ca/travel-covid/travel-restrictions/isolation

COVID-19

ਆਪਣੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪੌਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿਚ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ



ਘਰ ਰਹੋ

- ਕੰਮ, ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜਨਤਕ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਨਾ ਜਾਓ।
- ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ, ਜਾਂ ਡਲਿਵਰੀ ਸਰਵਿਸ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਖਾਣਾ, ਦਵਾਈਆਂ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਪਲਾਈਆਂ ਮੰਗਵਾਓ।
- ਮਿਲਣ ਆਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਾ ਦਿਓ ਜੇ ਉਹ ਹੋਮਕੋਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੈਡੀਕਲ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

- ਤੁਰ ਕੇ, ਸਾਈਕਲ 'ਤੇ, ਜਾਂ ਗੱਡੀ ਇਕੱਲੇ ਚਲਾ ਕੇ ਜਾਣਾ ਬਿਹਤਰ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਾਲ ਕਾਰ ਵਿਚ ਸਫ਼ਰ ਕਰਦੇ ਹੋ (ਟੈਕਸੀ ਜਾਂ ਰਾਈਡ ਸ਼ੇਅਰ ਵਿਚ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਵੀ):
 - ਹਰ ਇਕ ਲਈ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ
 - ਸਾਰੀਆਂ ਤਾਕੀਆਂ ਹੇਠਾਂ ਕਰ ਦਿਓ
 - ਸਵਾਰੀ (ਰਾਈਡ) ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਹਰ ਇਕ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਪਬਲਿਕ ਟ੍ਰਾਂਜ਼ਿਟ ਲੈਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ:
 - ਮਾਸਕ ਪਾਓ
 - ਸਵਾਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ
 - ਹੋਰਨਾਂ ਤੋਂ 2 ਮੀਟਰ ਪਰ੍ਹਾਂ ਰਹੋ
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ, ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਵਰਚੂਅਲ ਕੇਅਰ (1-800-314-0999) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਰਜੈਂਟ ਐਂਡ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੇਅਰ ਸੈਂਟਰ ਵਿਚ ਜਾਓ। ਸਥਾਨ fraserhealth.ca/urgentcare 'ਤੇ ਲੱਭੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ

ਘਰ ਵਿਚ ਹਰ ਇਕ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿਚ ਹੋ।

- ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਰਹੋ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰਾ ਬਾਥਰੂਮ ਵਰਤੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ:
 - ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ 2 ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੀਟਰ ਦੂਰ ਰਹੋ।
 - ਹਰ ਇਕ ਨੂੰ 3 ਪਰਤਾਂ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਢਕਦਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਠੋਡੀ ਹੇਠਾਂ ਜਾਂਦਾ ਹੋਵੇ।
 - ਹਵਾਦਾਰੀ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਤਾਕੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹੋ
 - ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਸਕ ਖਰਾਬ ਜਾਂ ਗੰਦਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਲਾਹੋ, ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਨਵਾਂ ਮਾਸਕ ਪਾਓ।
- ਉਸ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਇਕੱਲੇ ਖਾਓ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਸੇ ਸਾਂਝੀ ਥਾਂ ਵਿਚ ਖਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਕੱਲੇ ਖਾਓ।
- ਹਰ ਇਕ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹੱਥ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਟਿਸੂ ਪੇਪਰ ਵਿਚ ਖੰਘੇ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਮਾਰੋ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਟਿਸੂ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਕਮੀਜ਼ ਦੀ ਬਾਂਹ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ (ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਨਹੀਂ)। ਵਰਤੋਂ ਹੋਏ ਟਿਸੂ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਇਕ ਵੱਖਰੇ ਬੈਗ ਵਿਚ ਪਾਓ, ਇਸ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੋਰ ਗਾਰਬੇਜ਼ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਂਝਾ ਬਾਥਰੂਮ ਵਰਤਦੇ ਹੋ:
 - ਫਲੌਜ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਟੋਆਇਲਟ ਸੀਟ ਥੱਲੇ ਕਰ ਦਿਓ।
 - ਪੱਖਾ ਚਲਾਓ ਜਾਂ ਤਾਕੀ ਖੋਲ੍ਹੋ।
 - ਹਰ ਵਾਰੀ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੈਂਡਲਾਂ ਅਤੇ ਟੂਟੀਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
 - ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਬੁਰਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਤੋਲੀਏ ਵਰਗੀਆਂ ਨਿੱਜੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਨਾ ਵਰਤੋ।
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਫੂਹੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਡਿਸਇਨਫੈਕਟ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਦੇ ਮੁੱਠੇ, ਲਾਈਟ ਸਵਿੱਚਾਂ, ਟੂਟੀਆਂ, ਫੋਨ, ਕੰਪਿਊਟਰ ਅਤੇ ਰੀਮੋਟ ਕੰਟਰੋਲ। ਘਰ ਵਿਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਡਿਸਇਨਫੈਕਟੈਂਟ ਜਾਂ ਹਲਕੀ ਕੀਤੀ ਬਲੀਚ (4 ਛੋਟੇ ਚਮਚੇ/20 ਐੱਮ ਐੱਲ 1 ਲੀਟਰ ਪਾਣੀ ਵਿਚ) ਵਰਤੋ।

How to self-isolate after your COVID-19 test or if your test result is positive