

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿਚ ਇਕਾਂਤਵਾਸ Home Isolation and Testing for COVID-19

ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਉਡੀਕ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿਚ ਹੀ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਕਰੋ
You must self-isolate at home while waiting for your test results

ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ:

- ਇੱਕ ਦਮ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿਚ ਚਲੇ ਜਾਓ।
ਸਿੱਧੇ ਘਰ ਜਾਓ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿਚ ਹੀ ਰਹੋ, ਸਿਰਫ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਜਾਣਾ ਹੈ।
- ਫ਼ੋਰੀ ਡਾਕਟਰੀ ਕਾਰਨਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਬਾਕੀ ਸਾਰੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਕੈਂਸਲ ਕਰ ਦਿਓ।
- ਘਰ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲੋਂ ਅਲੱਗ ਰੱਖੋ।
- ਕੰਮ ਤੇ, ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਪਬਲਿਕ ਥਾਵਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਟੋਰ, ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਮਾਲ, ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਸਥਾਨ) ਤੇ ਨਾ ਜਾਓ।
- ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਪੰਨਾ 2 ਦੇਖੋ।

ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣੇ ਹਨ:

ਕਿਉ ਆਰ ਕੋਡ

- **ਲਿਖਤੀ ਰੂਪ ਵਿਚ** results.bccdc.ca
ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਜਾਂ QR ਕੋਡ ਸਕੈਨ ਕਰੋ
- **ਹੈਲਥ ਗੇਟਵੇ** healthgateway.gov.bc.ca
ਜਿਸ ਕੋਲ ਬੀ.ਸੀ. ਦਾ ਫ਼ੋਟੋ ਵਾਲਾ ਸਰਵਿਸ ਕਾਰਡ ਹੈ ਉਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਲਿਖਤੀ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਲੈਣ ਲਈ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਕਿਉ ਆਰ ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ
- **My ehealth** (16 ਸਾਲ ਅਤੇ ਵੱਡੇ)
myehealth.ca
- **ਕੋਵਿਡ-19 ਨਹੀਂ ਹੈ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਲਈ**
8:30 a.m. to 4:30 p.m. ਰੋਜ਼ਾਨਾ **1-833-707-2792**



ਨੋਟ: ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੈਂਟਰ ਦੇ ਸਟਾਫ਼ ਕੋਲ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਟੈਸਟ ਮੁਤਾਬਿਕ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੈ:

ਉੱਪਰ ਕਹੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਕਰੋ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਕੇਸ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਫਾਰਮ ਆਨਲਾਈਨ ਭਰੋ

ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿਚ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਭ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਹੋਰ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਵਾਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਗੇ।

ਜਿਸ ਦਿਨ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਲੱਛਣ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੰਘ ਕਈ ਹਫ਼ਤੇ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵੈਸੇ ਠੀਕ ਹੋ ਤਾਂ ਸਿਰਫ ਖੰਘ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਵੱਲੋਂ ਦੱਸੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਦਾ ਕੋਈ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਕੇਸ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਫਾਰਮ ਲਈ ਕਿਉ ਆਰ ਕੋਡ



ਟੈਸਟ ਮੁਤਾਬਿਕ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਹੀਂ ਹੈ:

ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਨਾ ਕਰੋ ਜਦ ਤੱਕ ਸਾਰੇ ਲੱਛਣ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਕਰਨ ਤੋਂ 5-6 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਹੋਰ ਖ਼ਰਾਬ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ:

- ਫ਼ਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਵਰਚੂਅਲ ਕੇਅਰ (1-800-314-0999)
- ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. 8-1-1
- ਆਪਣਾ ਪਰਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ
- an Urgent and Primary Care Centre
(For locations: fraserhealth.ca/urgentcare)

ਫ਼ੋਰੀ ਕੇਅਰ ਲਈ ਕਿਉ ਆਰ ਕੋਡ



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਜਲਦੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਦਰਦ) ਤਾਂ 911 ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ How to self-isolate

ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ Wash your hands

- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਬਾਰ ਬਾਰ ਧੋਵੋ ਰਹੋ। ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਲੋ। ਜਦੋਂ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਹੱਥ ਸੁਕਾਉਣ ਲਈ ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ ਵਰਤੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਧੋ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਹੱਥਾਂ ਵਾਲਾ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਵਰਤੋ (ਅਲਕੋਹਲ ਆਧਾਰਿਤ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਮਲਨ ਵਾਲਾ)।
- ਜੇ ਹੱਥ ਨਹੀਂ ਧੋਏ ਤਾਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ।

ਮੂੰਹ ਤੇ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ Wear a mask

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਇੱਕੋ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਹੋ ਤਾਂ ਮੂੰਹ ਤੇ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਮਾਸਕ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਢੱਕੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫੌਰੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮੂੰਹ ਤੇ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਸਕ ਗਿੱਲੀ ਜਾਂ ਗੰਦੀ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਉਤਾਰੋ, ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਨਵੀਂ ਮਾਸਕ ਪਾਓ।

ਡਾਕਟਰੀ ਸੇਵਾ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ

Call ahead before going for medical care

- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਡਾਕਟਰੀ ਸੇਵਾ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਜਾਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਟੈਸਟ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।

ਆਪਣੀ ਖੰਘ ਅਤੇ ਨਿੱਛ ਨੂੰ ਢੱਕੋ

Cover your cough and sneezes

- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖੰਘਦੇ ਜਾਂ ਨਿੱਛ ਮਾਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਟਿਸ਼ੂ ਨਾਲ ਢੱਕੋ।
- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਇੱਕ ਦਮ ਧੋਵੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਟਿਸ਼ੂ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਵਿਚ ਖੰਘੋ ਜਾਂ ਨਿੱਛ ਮਾਰੋ (ਹੱਥ ਵਿਚ ਨਹੀਂ)।
- ਵਰਤੇ ਹੋਏ ਸਾਰੇ ਟਿਸ਼ੂ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਰੱਖੋ ਪਲਾਸਟਿਕ ਬੈਗ ਵਿਚ ਸੁੱਟੋ।
- ਪਲਾਸਟਿਕ ਬੈਗ ਦੇ ਨਿਪਟਾਰੇ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਕੇ ਘਰ ਦੇ ਕੂੜੇ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।

ਘਰ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਨਾ ਕਰੋ

Do not share household items

- ਡੌਗੋ, ਪਲੇਟਾਂ, ਕੱਪ, ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਬਰਤਨ, ਤੌਲੀਏ, ਬਿਸਤਰੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤ ਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।

ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖੋ

Separate yourself from other people

- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਮੀਟਰ (6 ਫੁੱਟ) ਦੂਰ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਲੱਗ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਕਿਤੇ ਹੋਰ ਰਹਿ ਲੈਣ। ਇਹ ਖ਼ਾਸ ਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੁਰਾਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਨ ਨਾ ਆਉਣ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਂਝੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਵਿਚ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਹੈ ਤਾਂ:
 - ਅਲੱਗ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਸਿਰਫ ਆਪ ਹੀ ਰਹੋ ਅਤੇ ਉੱਥੇ ਹੀ ਸਵੇਂ।
 - ਐਸਾ ਕਮਰਾ ਚੁਣੋ ਜਿਸ ਦੀ ਖਿੜਕੀ ਬਾਹਰ ਖੁੱਲ੍ਹਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਿ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਆ ਸਕੇ।
 - ਜੇ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵੱਖਰਾ ਬਾਥਰੂਮ ਵਰਤੋ।
 - ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਇੱਕ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਹੋ ਤਾਂ ਮੂੰਹ ਤੇ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ।

ਬਾਰ ਬਾਰ ਛੂਹੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ

Clean frequently touched surfaces

- ਬਾਰ ਬਾਰ ਛੂਹੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਰੈਗੂਲਰ ਕਲੀਨਰ ਜਾਂ ਪਤਲੇ ਬਲੀਚ (4 ਫੋਟੋ ਚਮਚ {20 ਮਿ.ਲੀ.} ਬਲੀਚ ਅਤੇ 1 ਲੀਟਰ ਪਾਣੀ) ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
- ਐਸੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮਿਸਾਲਾਂ: ਕਾਊਂਟਰ, ਮੇਜ਼, ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਹੈਂਡਲ, ਬਾਥਰੂਮ ਵਿਚ ਲੱਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਟਾਇਲੈੱਟ, ਫੋਨ, ਕੀਬੋਰਡ, ਟੇਬਲੈੱਟ ਅਤੇ ਬਿਸਤਰੇ ਦੇ ਨਾਲ ਵਾਲੇ ਮੇਜ਼

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ ਤਾਂ:

- ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ। 8-1-1
24 ਘੰਟੇ ਅਤੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
130 ਬੋਲੀਆਂ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਲਈ ਆਪਣੀ ਬੋਲੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਦੱਸੋ। ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦਾ ਫ਼ੋਨ ਤੇ ਆਉਣ ਤੱਕ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ।
- ਨੋਟ: ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਨੈਗੇਟਿਵ ਨਤੀਜੇ ਲਈ ਵੀ ਫ਼ੋਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਵੀ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ
- ਫ਼ਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਵਰਚੁਅਲ ਕੇਅਰ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ 1-800-314-0999

QR ਕੋਡ ('ਜਲਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ' ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕੋਡ) ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਬਾਰ ਕੋਡ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਮਾਰਟ ਫੋਨ ਨਾਲ ਸਕੈਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਕੈਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੈੱਬਪੇਜ ਤੇ ਲੈ ਜਾਏਗਾ।