ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਪਰੀਖਣ– ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਘਰ ਵਿੱਚ ਟੈਸਟ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ।

ਮੈਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਦੋ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

1. **ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ,**
   - ਫੌਰਨ ਟੈਸਟ ਕਰੋ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਕੋਈ ਵੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ।
   - ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਨੇਗੇਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਫੇਰ ਵੀ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ 24-48 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਦੁਬਾਰਾ ਟੈਸਟ ਕਰੋ। ਲਾਗ ਲਗਣ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਇੱਕ ਟੈਸਟ ਦੁਆਰਾ ਖੁੰਝ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
2. **ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋਏ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ,**
   - ਐਕਸਪੋਜਰ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਅਤੇ ਐਕਸਪੋਜਰ ਤੋਂ 3-5 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਟੈਸਟ ਕਰੋ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਣ।
   - ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਫੌਰਨ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।
3. **ਇੱਕ ਇਕੱਠ, ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਸਮਾਗਮ ਜਾਂ ਯਾਤਰਾ**, ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ 3-5 ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ,ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਲਗਭਗ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਹੋ, ਜੋ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ 'ਤੇ ਹਨ (ਬਜ਼ੁਰਗ ਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਪ੍ਰਤੀਰੱਖਿਆ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ, ਟੀਕਾਕਰਨ ਨਾ ਹੋਏ ਵਿਅਕਤੀ)।

ਮੈਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕਿੱਟ ਕਿਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

1. ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਦੁਕਾਨ (ਇਨ-ਸਟੋਰ ਜਾਂ ਔਨਲਾਈਨ) 'ਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਬੀਮੇ ਦੇ ਨਾਲ ਮੁਫ਼ਤ ਟੈਸਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ:
   - MediCal ਜਾਂ Medicare - ਆਪਣੇ ਕਾਰਡ ਨੂੰ ਫਾਰਮੇਸੀ ਵਿੰਡੋ ਵਿੱਚ ਲਿਆਓ।
   - ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਬੀਮਾ - ਮੁਫ਼ਤ ਟੈਸਟਾਂ ਜਾਂ ਅਦਾਇਗੀ ਲਈ ਆਪਣੀ ਬੀਮਾ ਕੰਪਨੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
2. ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਦੁਕਾਨ (ਇਨ-ਸਟੋਰ ਜਾਂ ਔਨਲਾਈਨ) ਤੋਂ ਖਰੀਦੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਕੀਮਤ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ $10 ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਮੈਂ ਹੋਰ ਕਿੱਥੋਂ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਔਨਲਾਈਨ ਜਾਕੇ ਕੋਈ ਟੈਸਟਿੰਗ ਸਾਈਟ ਲੱਭੋ ਜਾਂ (833) 422-4255 ਜਾਂ 211 'ਤੇ ਕਾੱਲ ਕਰੋ।

ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇ ਮੇਰਾ ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੈ। ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣਾਂ, ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਜਾਂ ਮੌਤ ਹੋਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਇਲਾਜਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ, ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਦੂਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਪੌਜ਼ੀਟਿਵ ਟੈਸਟ ਬਾਰੇ canotify.ca.gov 'ਤੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ 911 'ਤੇ ਕਾੱਲ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਜਾਓ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਸਰਦੀ-ਜ਼ੁਕਾਮ, ਐਲਰਜੀ, ਜਾਂ ਫਲੂ ਹੋਣ ਵਰਗਾ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਇਹ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਕੰਬਣੀ ਛਿੜਨਾ
- ਖੰਘ
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਸਾਹ ਰੁੱਕ-ਰੁੱਕ ਕੇ ਆਉਣਾ
- ਥਕਾਵਟ
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋਣਾ
- ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋਣਾ
- ਗੰਧ ਜਾਂ ਸੁਆਦ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਹੋਣਾ
- ਗਲਾ ਖਰਾਬ ਹੋਣਾ/ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
- ਨੱਕ ਬੰਦ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਵਗਦਾ ਨੱਕ
- ਮਤਲੀ ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਣਾ
- ਦਸਤ ਲਗਣਾ

ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ COVID-19 ਕਾਰਨ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ?

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋਣ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਕਾਰਨ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਪਾਹਜਤਾ ਬੀਮਾ (DI) ਦਾਅਵਾ ਦਾਇਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਸਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪੇਡ ਫੈਮਲੀ ਲੀਵ (PFL) ਦਾਅਵਾ ਦਾਇਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਦੋਵਾਂ ਦਾਅਵਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੋਂ ਇੱਕ ਨੋਟ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਫਲਾਇਰ ਤੇ ਇੰਟਰਐਕਟਿਵ ਲਿੰਕਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਲਈ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ।

CDPH California Department of Public Health