



PUNJABI TRANSLATION

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਜਾਂ ਇਸਦਾ ਟੈਸਟ ਪੌਜ਼ਿਟਿਵ ਆਉਣ ਤੇ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਸਭ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਅੱਜ ਤੋਂ ਹੁਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ ਤੇ ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਅਲੱਗ(ਆਈਸੋਲੇਟ) ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ:

- ± ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੈਕਸੀਨੇਟਿਡ(2 ਖੁਰਾਕਾਂ ਜਾਂ 1 ਖੁਰਾਕ ਜੈਨਸਨ): ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੋਂ 5 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਜੇ ਵੀ ਲੰਬਾ ਹੋਵੇ ਸਿਰਫ ਜੇਕਰ ਇਹ ਲੱਛਣ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਮੌਜੂਦ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ(ਇਕਾਂਤਵਾਸ) ਤੋਂ ਬਾਅਦ 5 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਸਮੇਂ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ।
- ± ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੈਕਸੀਨੇਟਿਡ ਨਾਂ ਹੋਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ(1 ਖੁਰਾਕ ਜਾਂ ਘੱਟ): ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੋਂ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਜੇ ਵੀ ਲੰਬਾ ਹੋਵੇ ਸਿਰਫ ਜੇਕਰ ਇਹ ਲੱਛਣ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਮੌਜੂਦ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਨਹੀਂ ਹਨ।
- ± ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਨੈਗੇਟਿਵ ਹੈ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਘਰ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਲੱਛਣ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ।

ਹੋਰ ਜਾਣੋ: <https://www.alberta.ca/isolation.aspx>