



2022 ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ



ਇਹ ਗਾਈਡ ਤੇਹਾਨੂ, ਤੋਹਾਡੇ ਪਿਰਵਾਰ, ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋਵੇਗੀ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਮਹਾਮਾਰੀ ਹਰ ਸਮੇਂ ਬਦਲ ਰਹੀ ਹੈ। ਸਥਾਨਕ ਖਤਰੇ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵੀ ਲਗਾਤਾਰ ਬਦਲ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸ ਮਹਾਮਾਰੀ ਨੇ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 1,000,000 ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਜਾਨ ਲੈ ਲਈ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਉੱਪਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੋਝ ਪਾਇਆ ਹੈ, ਪਰ ਹੁਣ ਉਪਲਬਧ ਸਾਧਨਾਂ ਨਾਲ, ਅਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਪਸੰਦ ਹਨ। ਟੀਕੇ, ਬੁਸਟਰ, ਜਾਂਚ, ਮਾਸਕ, ਇਲਾਜ, ਅਤੇ ਹਵਾਦਾਰੀ (ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ) ਸਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਾਰੇ ਸਹਾਇਕ ਸਾਧਨ ਹਨ।

ਇਹ ਸਾਧਨ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਸਾਧਨ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਹੋਰ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਉਹ ਲੋਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਬਜ਼ੁਰਗ, ਗਰਭਵਤੀ, ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਪੀੜਤ ਹਨ। ਉਹ ਭਾਈਚਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹਨ ਜਿਥੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੀ ਦਰ ਘੱਟ ਹੈ, ਜਾਂ ਜਿਥੇ ਸੇਵਾ ਕਰਮਚਾਰੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਨ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ, ਦਵਾਖਾਨੇ, ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਘੱਟ ਹਨ।

ਜਾਂਚ ਸੂਚੀ(ਚੈਕਲਿਸਟ)

ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਤੇਜ਼, ਆਸਾਨ ਚੈਕਲਿਸਟ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ।

- ਟੀਕਾਕਰਨ** | www.vaccines.gov ਤੇ ਜਾਕੇ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਮੁਫਤ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੀ ਜਗਾਹ ਲਭੋ।
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰੇ ਵਾਲੀਆਂ ਸਿਥਤੀਆਂ ਲਈ ਮਾਸਕ ਨਾਲ ਰਖੋ।
- www.COVIDtests.gov ਤੋਂ **ਟੈਸਟ** ਟਾ ਸਟਾਕ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਤੇ ਟੈਸਟ ਕਰਕੇ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਹੋ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ **ਟੈਸਟ ਸਕਾਰਾਤਮਕ** ਹੈ ਤਾਂ ਘਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਆਸ ਪਾਸ ਮਾਸਕ ਪਾ ਕੇ ਰਖੋ।
- ਆਪਣੀ ਕਾਉਂਟੀ ਦੇ **ਖਤਰੇ ਦੇ ਪੱਧਰ** ਦੀ ਨਿਯਮਿਤ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਅਤੇ

www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/covid-by-county.html ਤੇ ਜਾਕੇ CDC ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ

ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਟੀਕਾਕਰਣ

ਟੀਕੇ ਲਗਵਾਉ ਅਤੇ ਟੀਕਾਕਰਣ ਅਤੇ ਬੁਸਟਰਾਂ ਦੀ ਤਾਜ਼ਾਤਰੀਨ ਜਾਨਕਾਰੀ ਰਖੋ।

ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਰੂਪਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਕਟ ਹੋਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਾਉ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਰਹੋ, ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਟੀਕੇ ਲਗਵਾਓ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਬੁਸਟਰ ਬਾਰੇ ਤਾਜ਼ਾਤਰੀਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰਖੋ। ਇਹ ਟੀਕੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਟੀਕਿਆਂ ਨੇ ਲੱਖਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਕਾਰਣ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣ ਜਾਂ ਮਰਨ ਤੋਂ ਬਚਾਇਆ ਹੈ। ਟੀਕਾਕਰਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਸ ਪਾਸ ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਬੱਚੇ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਟੀਕਾਕਰਣ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਟੀਕਾ ਮੁਫਤ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਬੀਮਾ ਜਾਂ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਟੀਕਾਕਰਣ ਲਈ ਇਥੇ ਜਾਓ [Vaccines.gov](https://www.vaccines.gov)।

ਟੀਕੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਅਜੇ ਤੱਕ ਟੀਕਾਕਰਣ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਇਆ, ਤਾਂ ਟੀਕੇ ਲੈਣ ਚ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਾਰਕੇ ਟੀਕਾਕਰਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗਲ ਸੁਣਕੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪੈਦਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਮਝੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਰੋਕ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਹਮਦਰਦੀ ਰਖੋ। ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਦਾ ਆਪਣਾ ਕਾਰਨ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਇਹਦੇ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਲਗ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਦੁਨਿਆ ਵਿੱਚ ਲੋਕ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣਾ ਪਿਹਲਾ ਟੀਕਾ ਲੈਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਹੋਰ ਜਾਨਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ [ਟੀਕੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼](#)।

ਮਾਸਕ

ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ।

ਇੱਕ ਮਾਸਕ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਸ ਪਾਸ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਥਾਨਕ ਤੌਰ ਤੇ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਵੀ ਅਗਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਕਰਮਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਖਤਰਾ ਉਦੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਰਹੋ ਹੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਹੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਰਹੇ ਹਨ ਜਿਸ

ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੈ।

- ਜੇ ਵਾਇਰਸ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਫੈਲ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਭੀੜ-ਭੜੱਕੇ ਵਾਲੀਆਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀ ਦੁਕਾਨ, ਬਾਰ, ਜਾਂ ਸੰਗੀਤ ਸਮਾਰੋਹ।
- ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਹੋ ਜੋ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹਨ।

ਐਸਾ ਮਾਸਕ ਪਾਉ ਜੋ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆ ਜਾਵੇ। ਇੱਕ ਕੱਪੜੇ ਦਾ ਮਾਸਕ ਤੁਹਾਡੇ COVID-19 ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਅੱਧਾ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ ਹੋਰ ਵੀ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਰੇਸਪੀਰੇਟਰ ਮਾਸਕ ਹੈ (ਜਿਸ ਨੂੰ N95, KN95, ਜਾਂ KF94 ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)। ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲੀ ਫਾਰਮੇਸੀ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੈਂਟਰ ਤੋਂ ਹਰੇਕ ਬਾਲਗ ਲਈ 3 ਮੁਫਤ N95 ਮਾਸਕ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਮਾਸਕ ਹੋਣ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬਾਹਰ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਬਹੁਤ ਭੀੜ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਟੈਸਟ

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋ ਜਾਂ ਨਾ ਹੋ। ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- 1) ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ ਤਾਂ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮਾਸਕ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਵੀ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾ ਸਕਣ ਅਤੇ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਕਰ ਸਕਣ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਟੈਸਟ ਓਦੋਂ ਵੀ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- 2) ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਵਿੱਚ ਹੋ ਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। (ਹੇਠਾਂ “ਇਲਾਜ” ਦੇਖੋ।)

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ (ਹੇਠਾਂ ਦੇਖੋ) ਜਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਟੈਸਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਕੂਲ, ਕੰਮ, ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਲਈ ਵੀ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਨਵੇਂ ਰੈਪਿਡ ਐਂਟੀਜੇਨ ਟੈਸਟ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਰਣ ਵਾਲਾ ਟੈਸਟ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਨਤੀਜਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ | ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਟੈਸਟ ਹਨ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ

ਜਲਦਬਾਜ਼ੀ ਨਾ ਕਰਨੀ ਪਵੇ।

ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਮੁਫਤ ਟੈਸਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। 1) ਹਰੇਕ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ 4 ਮੁਫਤ ਟੈਸਟਾਂ ਦਾ ਆਰਡਰ ਕਰੋ: [COVIDtests.gov](https://www.covidtests.gov). 2) ਸਿਹਤ ਬੀਮੇ ਦੁਆਰਾ ਤੋਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਤਿ ਮਹੀਨਾ 8 ਰੈਪਿਡ ਟੈਸਟ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ। 3) ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ ਮੁਫਤ ਟੈਸਟ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ। ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਟੈਸਟ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਥੋਂ ਹਾਸਿਲ ਕਰੋ [COVIDtests.gov](https://www.covidtests.gov).

ਕਈ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਵੀ ਪੀਸੀਆਰ ਟੈਸਟ ਮੁਫਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਪੀਸੀਆਰ ਟੈਸਟ ਇੱਕ ਮੈਡੀਕਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਤੀਜਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਦਿਨ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇੱਕ ਰੈਪਿਡ ਐਂਟੀਜੇਨ ਟੈਸਟ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੰਗਾ ਹੈ, ਪਰ ਜੇਕਰ ਤੋਹਾਨੂੰ ਪਿਛਲੇ 90 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਸੀ ਤਾਂ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਬਹੁਤੀ ਵਾਰ, ਇੱਕ ਰੈਪਿਡ ਐਂਟੀਜੇਨ ਟੈਸਟ ਹੀ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਸਨੂੰ COVID-19 ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਟੀਕਾਕਰਣ ਕਰਵਾ ਚੁਕੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਪੰਜਵੇਂ ਦਿਨ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਆਸ-ਪਸ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਟੀਕਾਕਰਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਬੂਸਟਰਾਂ ਨਹੀਂ ਲਿਆ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲੇ 5 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। (ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਮਾਰਚ 2022 ਤੋਂ CDC ਦੀਆਂ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ ਹਨ। ਇਹ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਬਦਲਣ ਨਾਲ ਬਦਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹੈ। ਸਥਾਨਕ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਵੀ ਥੋੜੇ ਵੱਖਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।)

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਟੈਸਟ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਜਾਂਚ ਵਿੱਚ ਹੋ ਤਾਂ, **ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 5 ਦਿਨ ਘਰ ਰਹੋ ਅਤੇ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਆਸ-ਪਸ ਮਾਸਕ ਪਾਓ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ**। 5 ਦਿਨਾਂ ਬਾਦ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਰੈਪਿਡ ਐਂਟੀਜੇਨ ਟੈਸਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਜਾਂਚ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਰ ਕੁੱਲ 10 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂਚ ਵਿੱਚ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਹੋ, ਤਾਂ ਅਗਲੇ 5 ਦਿਨਾਂ ਤਕ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਰਹੋ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਆਰਾਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ। ਬੁਖਾਰ, ਖੰਘ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੇ ਦਰਦ ਅਤੇ ਗਲੇ ਦੀ ਖਰਾਸ਼ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਓਵਰ-ਦੀ-ਕਾਊਂਟਰ ਦਵਾਈ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਰਿਆਨੇ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰ,

ਗੁਆਂਢੀਆਂ, ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੰਸਥਾ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰੀ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ER ਕੋਲ ਜਾਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ [ਖ਼ਤਰਾ](#) ਹੈ, ਤਾਂ ਜਿਓਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂਚ ਵਿਚ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਆਉਂਦੇ ਹੋ ਤਿਓਂ ਹੀ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰੀ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਤਾਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਲਦੀ ਇਲਾਜ ਮਿਲ ਸਕੇ (ਹੇਠਾਂ ਦੇਖੋ)।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜਲਦੀ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਓ।

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ [ਖ਼ਤਰਾ](#) ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਹੁਣ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਮੁਫਤ ਇਲਾਜ ਹੈ ਜੋ ਇਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਜਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਮਰਨ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਤੋਂ 4 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਫਾਰਮੇਸੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਜਗਾਹਾਂ ਤੇ ਉਸੇ ਦੌਰੇ ਦੋਰਾਨ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਭਾਈਚਾਰਾ

ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰੋ।

ਭਾਈਚਾਰਾ ਆਸ-ਪਾਸ ਹੋਣ ਨਾਲ ਕਾਫੀ ਫਰਕ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖੋਜ [ਦੱਸਦੀ](#) ਹੈ ਕਿ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸਮਾਜਿਕ ਬੰਧਨ ਨਾਲ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸ਼ਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਾਭ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿਓ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਅਤੇ ਦੇਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਓ, ਤਾਕੀ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮਦਦ ਮੰਗਣਾ ਆਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕਾਬਲ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਥਾਨਕ [ਭਾਈਚਾਰਕ-ਅਧਾਰਤ ਸੰਸਥਾ](#) ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਸੇਵਾ ਦਿਓ ਜਿਵੇਂ ਕੇ ਧਾਰਮਿਕ ਸਥਾਨ, ਫੂਡ ਬੈਂਕ ਅਤੇ ਕਈ ਦੂਸਰੇ ਸੇਵਾ ਸਮੂਹ ਵਗੈਰਾ, ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਈਚਾਰਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋ ਸਕੇ।

ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ

- **ਹਵਾਦਾਰੀ (ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ):** ਕੋਵਿਡ-19, ਫਲੂ, ਅਤੇ ਆਮ ਜ਼ੁਕਾਮ ਵਰਗੇ ਵਾਇਰਸਾਂ ਨੂੰ ਫੜਨ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਵਧਾਓ। ਕਮਰੇ ਦੀ ਖਿੜਕੀ ਖੋਲ੍ਹੋ ਜਾਂ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਰਹੋ। ਇੱਕ HEPA ਫਿਲਟਰ (ਏਅਰ ਕਲੀਨਰ) ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- **ਫੱਡੇ ਇਕੱਠਾਂ ਲਈ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ:** ਇੱਕ ਥਾਂ ਤੇ ਜਿੰਨੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕ ਇਕੱਠੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਓਨਾ ਹੀ

ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵੈਕਸੀਨ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ, ਮਾਸਕ, ਟੈਸਟ, ਅਤੇ ਹਵਾਦਾਰੀ ਇਹ ਸਾਰੇ ਵੱਡੇ ਇਕੱਠਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਤਰੀਕੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਨੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫੈਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਵੱਡੇ ਇਨਡੋਰ ਇਕੱਠਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ।

- **ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੇਅਰ:** ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ, ਨਿਯਮਿਤ ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਹੋਣਾ। ਇਹ ਵੀ ਮਦਦਗਾਰ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਘੱਟ ਕੀਮਤ ਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਨੇੜੇ ਦੇ [ਕਿਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ](#) ਵਿਚ ਵੀ ਜ ਕਦੇ ਹੋ।
- **ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ:** ਕਿਫਾਇਤੀ ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਵਿਕਲਪ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਘੱਟ ਲਾਗਤ ਵਾਲੇ ਬੀਮੇ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮਦਨ ਘਟ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੋਹਾਨੂ ਬੀਮਾ ਮੁਫਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਬੀਮੇ ਦੇ ਵਿਕਲਪ ਵਾਸਤੇ HealthCare.gov 'ਤੇ ਜਾਓ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਰਕਾਰੀ ਸਿਹਤ ਬੀਮੇ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਨੇੜੇ ਦੇ ਕਿਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕੀਮਤ ਵਾਲੀ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। [ਇੱਕ ਕਿਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ ਲੱਭੋ](#)।
- **ਜਾਣੋ ਕਿ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:** ਕੋਵਿਡ-19 ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗਲਤ ਜਾਣਕਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਅਫਵਾਹਾਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕੀ ਹੈ। ਮਾਹਰ, ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਕੁਝ ਚੰਗੇ ਸਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚ CDC, ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ, ਕਿਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਵਰਕਰ, ਜਾਂ [ਕਿਮਿਊਨਿਟੀ-ਆਧਾਰਿਤ ਸੰਸਥਾਵਾਂ](#) ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਕੁਝ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਨਾ ਕਰੋ। [ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਗਲਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾਲ ਲੜਨ 'ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ](#)।

ਵਧੀਕ ਸਰੋਤ

- ਸੇਵ ਕਰਨ ਲਈ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ: [ਜੁਆਦਾ ਜਾਣੋ](#), [ਸਰੋਤ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ](#), ਅਤੇ [ਭਾਈਚਾਰਕ ਭਾਈਵਾਲ](#)
- [ਏਸ਼ੀਅਨ ਅਤੇ ਪੈਸਿਫਿਕ ਆਈਲੈਂਡਰ ਅਮਰੀਕਨ ਹੈਲਥ ਫੋਰਮ](#) ਅਤੇ [ਨੈਸ਼ਨਲ AA ਅਤੇ NH/PI ਹੈਲਥ ਰਿਸਪਾਂਸ ਪਾਰਟਨਰਸ਼ਿਪ](#) ਅਨੁਵਾਦਿਤ, ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਸਰੋਤਾਂ ਲਈ ਵੈੱਬਸਾਈਟ।