



SMARTER (ਸਮਝਦਾਰੀ ਭਰੇ) ਕਦਮ

ਅਕਤੂਬਰ, 2022

SMARTER (ਸਮਝਦਾਰੀ ਭਰੇ) ਕਦਮ ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਵਾਸੀਆਂ ਲਈ **SMARTER** ਯੋਜਨਾ, ਕੋਵਿਡ-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਪ੍ਰਤੀ ਰਾਜ ਦਾ ਅਗਲਾ ਪੜਾਅ, ਨੈਵੀਗੇਟ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਣ ਲਈ ਇੱਕ ਆਸਾਨ ਯੰਤਰ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਵਾਧੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਰੂਪਾਂ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ, covid19.ca.gov/smarter 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਟੀਕੇ

ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਅਪ੍ਰੈਲ 2022 ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ (ਪੂਰੇ ਟੀਕੇ ਲਗਵਾਉਣ) ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸੀਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੌਰਨ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਬੁਸਟਰ ਲਗਵਾਉਣ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਵਾਰੀ ਆਵੇ, ਜ਼ਰੂਰ ਲਗਵਾਓ। [ਟੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਪਤਾ ਕਰੋ।](#)

ਮਾਸਕ

ਮਾਸਕ ਪਾਉਣਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਪ੍ਰਸਾਰ ਨੂੰ ਹੌਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਅਸਰਦਾਰ ਸਾਧਨ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਢੰਗ ਅਤੇ ਫਿਲਟਰੇਸ਼ਨ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਏਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਫਾਇਦਾ ਚੁੱਕੋ। ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਮਾਸਕ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲੇ (N95s, KN95s, ਅਤੇ KF94s ਸਮੇਤ) ਜਾਂ ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਕੋਈ ਵੀ ਮਾਸਕ ਲਗਾਉਣਾ ਕੋਈ ਮਾਸਕ ਨਾ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਘੱਟ, ਦਰਮਿਆਨੇ ਜਾਂ ਉੱਚ ਵਰਗੀਕ੍ਰਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਭਾਈਚਾਰੇ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਮਾਸਕਿੰਗ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ [ਰੋਗ ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਕੇਂਦਰ \(CDC\) ਕੋਵਿਡ-19 ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਪੱਧਰ](#) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। [ਮੌਜੂਦਾ ਮਾਸਕਿੰਗ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ](#) ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।

ਹਵਾਦਾਰੀ

ਬਾਹਰ ਮਿਲਣਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਥਾਂਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹਵਾਦਾਰੀ (ਹਵਾ ਦੇ ਵਹਾਓ) ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਅਤੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਅਤੇ ਪੋਰਟੇਬਲ ਏਅਰ ਕਲੀਨਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਟੈਸਟਿੰਗ ਸਾਈਟ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸਹੂਲਤ 'ਤੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਘਰੇਲੂ ਟੈਸਟ 'ਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਟੈਸਟ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਮੌਜੂਦ ਹਨ, ਤਾਂ 24-48 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਘਰੇਲੂ ਟੈਸਟ ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਟੈਸਟ ਕਰੋ ਜਾਂ PCR ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ। ਇਸ ਵੇਲੇ, PCR ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਚੈਵੇ ਟੈਸਟ ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਰ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਾਲ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਗਲਤ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਤੇ ਗਲਤ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। [ਟੈਸਟ ਕਿਵੇਂ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਵੇ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।](#)

ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਰਹਿਣਾ

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦਾ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਟੈਸਟ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਪੰਜ ਦਿਨ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਛੂਤ ਫੈਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਪੰਜਵੇਂ ਦਿਨ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਘਰੇਲੂ ਟੈਸਟ ਕਰੋ। [ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਮੌਜੂਦਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।](#)

ਇਲਾਜ

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਕੁਝ ਅਨੁਮੋਦਿਤ ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਵਧੇਰਾ ਜੋਖਮ ਹੈ। ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। [ਉਪਲਬਧ ਇਲਾਜਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।](#)

ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਦੇ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗਾਂ ਤੋਂ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਵੱਲ ਵੀ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਥਾਨਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਹੁੰਚਾਂ ਦੀ ਵਾਰੰਟੀ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਰਾਜ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨੈਵੀਗੇਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹਨਾਂ **SMARTER (ਸਮਝਦਾਰੀ ਭਰੇ) ਕਦਮਾਂ** ਨੂੰ ਅਪਡੇਟ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਗੇ।



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

COVID19.CA.GOV

ਕੋਵਿਡ-19 ਹੌਟਲਾਈਨ: 1-833-422-4255

ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 8 ਵਜੇ ਤੱਕ | ਸ਼ਨੀਵਾਰ – ਐਤਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ

ਸਾਡੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ
ਬਚਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ