

# ਕੈਨਟੈਕਟ ਟਰੇਮਿਗ ਕੀ ਹੈ?

ਕੈਨਟੈਕਟ ਟਰੇਮਿਗ (ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਭਾਲ) ਛੂਤ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਇਕ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਤੱਕ ਪੁੱਜਣ ਦੀ ਲੜੀ ਤੋੜ ਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਦੇ ਕੈਨਟੈਕਟ ਟਰੇਸਰ (ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ) ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।

## ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਵੀ ਬੀਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸੁਰੂ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜਿੱਨਾ ਵੀ ਛੇਤੀ ਹੋ ਸਕੇ ਟੈਂਸਟ ਕਰਵਾਓ। ਜਿੱਨੀ ਛੇਤੀ ਸਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਪੌਜ਼ਟਿਵ ਕੇਸ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਉਨੀਂ ਛੇਤੀ ਹੀ ਅਸੀਂ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਟਾਫ ਨਮੂਨਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਲੈਬ ਨੂੰ ਭੇਜਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਂਸਟ ਪੌਜ਼ਟਿਵ ਆਵੇ ਤਾਂ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਭਾਲ ਦਾ ਕੰਮ ਤੇਜ਼ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਫੌਰਨ ਕੋਵਿਡ-19 ਕੇਸ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਫਾਰਮ ਭਰੋ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਕੇਸ ਅਤੇ  
ਸੰਪਰਕ ਫਾਰਮ



ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣ  
ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਭਾਲ ਦਾ  
ਇਕ ਆਮ ਤਰੀਕਾ

ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਚ ਵਾਇਰਸ ਹੁੰਦਾ  
ਹੈ ਪਰ ਉਹ ਅਜੇ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨਹੀਂ  
ਦਿਖਾ ਜਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

1 ਜਾਂ 2 ਦਿਨ ਬਾਅਦ, ਉਸ  
ਵਿਚ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਿਖਾਈ  
ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ  
ਹਨ।

ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ  
ਟੈਂਸਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਟੈਂਸਟ ਕਰਨ ਵਾਲਾ  
ਸਟਾਫ ਨਮੂਨਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ  
ਲੈਬ ਨੂੰ ਭੇਜਦਾ ਹੈ।

24 ਤੋਂ 48 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ  
ਆਪਣੇ ਪੌਜ਼ਟਿਵ ਟੈਂਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਮਿਲਦਾ  
ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਐਨਲਾਈਨ ਕੋਵਿਡ-19 ਕੇਸ  
ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਫਾਰਮ ਭਰਦਾ ਹੈ।

ਪੌਜ਼ਟਿਵ ਟੈਂਸਟ ਆਉਣ ਦੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚ  
ਵਿਚ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਫੋਨ 'ਤੇ ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ ਰਾਹੀਂ  
ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਕੈਨਟੈਕਟ ਟਰੇਸਰ ਉਸ  
ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ  
ਟੈਂਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ  
ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿਚ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੇਣਗੇ।

ਇਹ ਕੰਮ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਦ ਤੱਕ ਸਾਰੇ  
ਕੇਸਾਂ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ। ਇਹ  
ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਟੈਂਸਟ ਕਰਨ ਅਤੇ  
ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿਚ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰੀ ਦੀ  
ਲੜੀ ਤੱਤਣ ਵਿਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।