# ਕੀ ਮੈਨੂੰ COVID-19 ਲਈ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਪਿਛਲੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ Manitoba ਪਰਤੇ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਘਰੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ (ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰ ਦੇ ਉਹ ਜੀਅ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਨਾਲ ਯਾਤਰਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਸੀ) ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ Manitoba ਵਿੱਚ 14 ਦਿਨ ਪੂਰੇ ਨਾ ਹੋ ਜਾਣ ਅਤੇ ਖਾਂਸੀ-ਜ਼ੁਕਾਮ ਜਾਂ ਫਲੂ ਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਖਤਮ ਨਾ ਹੋ ਜਾਣ।

ਜੇ ਉਹ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ Health Links - Info Santé ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਟੈਸਟ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਰ ਕੋਈ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਕਵਿੱਕ ਗਾਈਡ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ Health Links - Info Santé ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਦੋਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਜਿਹੜੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਇਹ ਲਛਣ: ਖੰਘ, ਨੱਕ ਵਗਣਾ, ਬੁਖਾਰ, ਸਾਹ ਰੁਕ-ਰੁਕ ਕੇ ਆਉਣਾ, ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖ਼ਰਾਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘਰੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੇ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਕਦਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ Health Links - Info Santé ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

HEALTH LINKS INFO SANTÉ

WINNIPEG • 204-788-8200
TOLL FREE • 1-888-315-9257 • SANS FRAIS

**ਤੁਹਾਨੂੰ Health Links - Info Santé ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਂਸੀ-ਜ਼ੁਕਾਮ ਜਾਂ ਫਲੂ ਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ:**

- ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ Manitoba ਦੇ ਬਾਹਰ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕੀਤੀ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਦੇ ਪੱਕੇ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ।
- ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਦੇ ਪੱਕੇ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਨਮੂਨੇ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਵੱਡੇ ਇਕੱਠ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਾਨਫਰੰਸ) ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਏ ਸੀ, ਜਿੱਥੇ ਕੋਈ COVID-19 ਦਾ ਪੱਕਾ ਮਰੀਜ਼ ਸੀ।
- ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਕਾਮੇ ਹੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੂਰ-ਦਰਾਡੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਜਾਂ ਸਮੂਹਕ ਇਕੱਠ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੁਧਾਰ ਸੁਵਿਧਾ, ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸੁਵਿਧਾ ਜਾਂ ਆਸਰੇ) ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ।

**ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਉੱਪਰ ਦੱਸੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਿਲਹਾਲ COVID-19 ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।**

Shared health Soins communs Manitoba

Manitoba