11 ਜੁਲਾਈ, 2020 ਨੂੰ ਅਪਡੇਟ ਕੀਤਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੰਭਾਵਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾਏ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਅਤੇ ਸਮੁਦਾਏ ਵਿੱਚ ਹੋਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨੀਚੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਆਮ ਲੱਛਣ ਬੁਖਾਰ, ਖੰਘ, ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੀ ਕਮੀ ਹੈ। ਹੋਰਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਠੰਡ ਲੱਗਣਾ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਅਤੇ ਸੁਆਦ ਜਾਂ ਖੁਸ਼ਬੂ ਦੀ ਨਵੇਂ ਸਿਰੇ ਤੋਂ ਕਮੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਮੈਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਇਆ/ਆਈ ਹਾਂ?

ਤੁਸੀਂ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਰਿਸੇ ਹੋਏ ਪਾਣੀ (ਬੂੰਦਾਂ) ਦੇ ਸਿੱਧੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹੋ (ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਛਿੱਕਣ ਨਾਲ, ਚੁੰਮਣ ਨਾਲ, ਬਰਤਨ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਆਦਿ)। ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਹੀ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਸਦੱਸ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਕਰੀਬੀ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਰੀਬੀ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ 15 ਮਿੰਟ ਜਾਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ 6 ਫੁੱਟ ਦੀ ਦੂਰੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਕਿਵੇਂ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪਬਲਿਕ ਸਿਹਤ ਇੰਟਰਵਿਊ ਵਿੱਚ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਕਰੋ

ਜੇਕਰ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਪਬਲਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਕਸਟ ਜਾਂ ਫੋਨ ਕਾਲ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰਾਂਗੇ। ਇੰਟਰਵਿਊ ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡੀ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਇੰਟਰਵਿਊ ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਮ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਦੱਸਿਆ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੁੱਛਣਗੇ ਜੋ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਕਰੀਬੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋਣ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਮ ਨਹੀਂ ਦੱਸਣਗੇ।

ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕਰੀਬੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਇਆ/ਆਈ ਸੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੈ ਪਰ ਮੈਂ ਬਿਮਾਰ ਨਹੀਂ ਹਾਂ। ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਕਰੀਬੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬੁਖਾਰ, ਖੰਘ, ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੀ ਕਮੀ ਲਈ ਜਾਂਚੋ। 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਨਾ ਜਾਓ ਅਤੇ ਸਾਰਵਜਨਿਕ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ (*ਸਵੈ ਕੁਆਰਨਟਾਈਨ*)।

ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਕਰੀਬੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਹੁਣ ਮੈਂ ਬਿਮਾਰ ਹਾਂ। ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਸੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹੋ ਜਾਣ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਲਕੇ ਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣ 'ਤੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਘਰ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਦੱਸ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ (*ਸੈਲਫ਼ ਆਈਸੋਲੇਟ*)। ਜਾਂਚ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਸੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੈ ਅਤੇ ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ।

ਮੈਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਈਸੋਲੇਟ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

1. ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋਣ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਜਾਂ ਸੰਦੇਹ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ **ਲੱਛਣ ਹਨ**, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿਚਲੀ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਸਮਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ:
   - ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੁਖਾਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਲਿੱਤੇ ਬਿਨਾਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਲਈ ਬੁਖਾਰ-ਮੁਕਤ ਰਹੇ ਹੋਵੋ **ਅਤੇ**
   - ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਆ ਜਾਵੇ, ਅਤੇ[5]
   - ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਲੱਛਣ ਦਿਖਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 10 ਦਿਨ ਬੀਤ ਗਏ ਹਨ।
2. ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਪਰ **ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ**, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿਚਲੀ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਸਮਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ:
   - ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਕੋਵਿਡ-19 ਜਾਂਚ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 10 ਦਿਨ ਬੀਤ ਚੁੱਕੇ ਹੋਣ, **ਅਤੇ**
   - ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾ ਹੋਈ ਹੋਵੇ।

ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੈ ਜਾਂ ਹੋਣ ਦਾ ਸੰਦੇਹ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਕੁਆਰਨਟਾਈਨ ਵਿੱਚ ਕੀ ਅੰਤਰ ਹੈ?

- **ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ** ਤੁਸੀਂ ਓਦੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲਈ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ। ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਅਵਧੀ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਰਹਿ ਕੇ ਦੂਜਿਆਂ (ਘਰ ਦੇ ਸਦੱਸਾਂ ਦੇ ਸਮੇਤ) ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।
- **ਕੁਆਰਨਟਾਈਨ** ਤੁਸੀਂ ਓਦੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਹੋਵੇ। ਕੁਆਰਨਟਾਈਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਅਵਧੀ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਰਹਿ ਕੇ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਆਰਨਟਾਈਨ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਸੰਬੰਧੀ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਰੋਤ

ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਵਰਤਮਾਨ ਸਥਿਤੀ, Governor Inslee ਦੀਆਂ ਘੋਸ਼ਣਾਵਾਂ, ਲੱਛਣਾਂ, ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਅਪ-ਟੂ-ਡੇਟ ਰਹੋ। ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਾਡੇ ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇਖੋ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਜੋਖਿਮ ਨਸਲ, ਜਾਤ ਜਾਂ ਕੌਮੀਅਤ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਸੰਬੰਧਤ ਹੈ। ਦੋਸ਼ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਲੜਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ। ਅਫਵਾਹਾਂ ਅਤੇ ਗਲਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ।

- WA Department of Health (ਸਟੇਟ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ) 2019 ਨਵੀਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਮਹਾਂਮਾਰੀ (ਕੋਵਿਡ-19)
- WA ਸਟੇਟ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ (ਕੋਵਿਡ-19)
- ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਜਾਂ ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ ਨੂੰ ਖੋਜੋ
- CDC ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (ਕੋਵਿਡ-19)
- ਦੋਸ਼ ਲਗਾਉਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਸਰੋਤ

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ? 1-800-525-0127 'ਤੇ ਸਾਡੀ ਹੌਟਲਾਈਨ 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ # ਦਬਾਓ। ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ, ਜਵਾਬ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਨਾਮ ਬੋਲੋ। **ਹੌਟਲਾਈਨ ਘੰਟੇ**: ਸੋਮਵਾਰ-ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 6 ਵਜੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਰਾਤ ਦੇ 10 ਵਜੇ ਤੱਕ ਅਤੇ ਵੀਕੈਂਡਾਂ 'ਤੇ ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਰਾਤ ਦੇ 6 ਵਜੇ ਤੱਕ।

□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□ ਇਸ□□□□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□ ਕਰਨ□ਲਈ1-800-525-0127 '□□ □□□ □□□। □□□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□, □□□□□ □□□□ 711 (□□□□□□□□□ □□□□) □□□ □□□ □□□ □□□ civil.rights@doh.wa.gov '□□ □□□□ □□□।

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ, ਕੋਵਿਡ-19 ਜਾਂਚ, ਜਾਂ ਜਾਂਚ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲਾਂ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□ ਇਸ□□□□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□ ਕਰਨਲਈ1-800-525-0127 ‘□□ □□□ □□□। □□□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□, □□□□□ □□□□ 711 (□□□□□□□□□ □□□□) □□□ □□□ □□□ □□□ civil.rights@doh.wa.gov ‘□□ □□□□ □□□।

PUNJABI (ਪੰਜਾਬੀ) – PA