



## कोरोनावायरस-2019 (COVID-19) से संक्रमित लोगों और उनके परिवार या करीबी संपर्क वाले व्यक्तियों के लिए घर में आइसोलेशन और क्वारन्टीन के बारे में निर्देश

- 1) यदि आपके पास COVID-19 के लिए किसी लैब की पुष्टि है या किसी डॉक्टर द्वारा आपको COVID-19 होना बताया गया है, तो आपको <http://www.acphd.org/2019-ncov/resources/quarantine-and-isolation> पर आइसोलेशन के बारे में दिया गया स्वास्थ्य अधिकारी (Health Officer) का आदेश मानना होगा
- 2) यदि आप COVID-19 से ग्रस्त किसी व्यक्ति के परिवार के सदस्य हैं या उसके नजदीकी संपर्क में हैं, तो आपको <http://www.acphd.org/2019-ncov/resources/quarantine-and-isolation> पर क्वारन्टीन के बारे में दिया गया स्वास्थ्य अधिकारी (Health Officer) का आदेश मानना होगा
- 3) कार्यस्थल पर रोजमर्रा के परीक्षण प्रयासों के भागस्वरूप जिन बिना लक्षण वाले कर्मचारियों और स्वास्थ्य देखभाल कर्मचारियों का परीक्षण किया जा रहा है, उनके लिए परीक्षण का परिणाम आने तक आइसोलेट होना जरूरी नहीं है। हालांकि परीक्षण का परिणाम पॉज़िटिव आने वाले और COVID-19 के संदिग्ध लक्षणों के कारण परीक्षण किए गए किसी भी व्यक्ति को आइसोलेशन में रहना होगा।

### घर पर आइसोलेशन के लिए निर्देश

यदि यह पाया गया है कि आपको COVID-19 है, तो आपको बीमारी को फैलने से रोकने के लिए घर पर आइसोलेशन के निम्नलिखित निर्देशों का पालन करना होगा। यदि आपको जाँच के बाद पोज़िटिव पाया जाता है, तो कृपया यह देखने के लिए हमसे, आपके स्थानीय स्वास्थ्य विभाग से कॉल की अपेक्षा करें कि आप कैसा महसूस कर रहे हैं और कौन-से व्यक्ति आपके संपर्क में आए हैं। यदि COVID-19 के संदिग्ध लक्षणों के कारण आपका परीक्षण किया गया है और आप परीक्षण परिणामों का इंतज़ार कर रहे हों, तो परीक्षण के परिणाम आने तक इन आइसोलेशन निर्देशों का पालन करें।

### जब तक आप स्वस्थ नहीं हो जाते, तब तक घर पर ही रहें

- COVID-19 वाले अधिकतर लोगों में बीमारी हल्के स्तर की होगी और वे किसी प्रोवाइडर से मिले बिना घर पर उचित देखभाल के साथ ठीक हो सकते हैं। यदि आपकी आयु 65 वर्ष या इससे अधिक है, आप गर्भवती हैं, या आपको दिल की बीमारी, दमा, फेफड़ों की बीमारी, डायबिटीज़, गुर्दे की बीमारी जैसी कोई स्वास्थ्य स्थिति है, या आपकी रोग प्रतिरक्षा प्रणाली (इम्यून सिस्टम) कमजोर है, तो आपको अधिक गंभीर बीमारी या जटिलताएं होने का जोखिम अधिक है।
- काम पर, स्कूल, या सार्वजनिक क्षेत्रों में न जाएँ।
- पहली बार बीमार होने के बाद कम से कम 10 दिन तक और स्वस्थ हो जाने के बाद कम से कम 1 दिन तक घर पर रहें। स्वस्थ होने का मतलब है कि बुखार कम करने वाली दवाइयों (जैसे Tylenol®) का प्रयोग

### घर पर क्वारन्टीन के लिए निर्देश

यदि आप COVID-19 से ग्रस्त किसी व्यक्ति के साथ एक घर में रहते हैं या उसके साथ करीबी संपर्क में रहे हैं (उसके द्वारा लक्षण महसूस किए जाने से 48 घंटे पहले से लेकर उसके द्वारा अपने आप को आइसोलेट किए जाने तक), तो आपको घर पर क्वारन्टीन के इन निर्देशों का पालन करना होगा। लक्षण दिखाई देने में 2-14 दिन लग सकते हैं, इसलिए यह संभव है कि 14 दिन तक आपको पता न चले कि आप संक्रमित हैं या नहीं। इस दौरान संभावित संक्रमण को किसी और में फैलाने से रोकने के लिए आपके लिए घर पर रहना और अपने स्वास्थ्य की निगरानी करना बहुत जरूरी है।

### यह देखने के लिए घर पर रहें कि क्या आपमें लक्षण उत्पन्न होते हैं

- आपके लिए क्वारन्टीन का अंतिम दिन उस दिन से 15वां दिन है जिस दिन आप अंतिम बार COVID-19 से ग्रस्त किसी व्यक्ति के करीबी संपर्क में आए थे। यदि आप लगातार करीबी संपर्क में बने रहते हैं, तो 15 दिन की क्वारन्टीन अवधि को फिर से शुरू करना होगा।
  - करीबी संपर्क का मतलब है कि आप 15 मिनट से अधिक समय तक COVID-19 से ग्रस्त किसी व्यक्ति के 6 फीट के दायरे के अंदर रहे हैं या आपने उचित सावधानी के बिना उसके बॉडी फ्लूइड्स या सीक्रेशन (शरीर के द्रव या स्राव) को छूआ है।
  - यदि आप करीबी संपर्क से नहीं बच पा रहे हैं, तो आपको COVID-19 से ग्रस्त व्यक्ति द्वारा उसकी आइसोलेशन अवधि पूरी कर लिए जाने के बाद 15 दिन तक क्वारन्टीन में अवश्य रहना चाहिए। यह कुल मिलाकर संभवतः

किए बिना आपको 24 घंटे तक बुखार नहीं आया है और साँस से संबंधित आपके लक्षण (जैसे खांसी, साँस फूलना, आदि) ठीक हो चुके हैं।

- यदि आप कभी भी बीमार नहीं हुए थे लेकिन आप COVID-19 से ग्रस्त हो गए हैं, तो आपके द्वारा परीक्षण करवाए जाने के दिन से कम से कम 10 दिन तक घर पर रहें।
- आपके घर में मौजूद लोग, आपके अंतरंग पार्टनर, और आपकी देखभाल करने वालों को “करीबी संपर्क वाले व्यक्ति” माना जाता है और उन्हें घर पर क्वारन्टीन के निर्देशों का पालन करना चाहिए। इनमें वे लोग शामिल हैं जो आपमें लक्षण आने से 48 घंटे पहले से आपके द्वारा अपने आप को आइसोलेट किए जाने तक आपके करीबी संपर्क में थे। कृपया उन्हें यह दस्तावेज़ दिखाएँ।

**यदि आप स्वयं को दूसरों से अलग नहीं कर पा रहे हों, तो क्या करें?**

- जो भी व्यक्ति आपके करीबी संपर्क में बना रहता है, उसे आपके साथ करीबी संपर्क रखने के अंतिम दिन या आपको छोड़े जाने के दिन से 15 दिन का नया क्वारन्टीन साइकल शुरू करना होगा।

लगभग 24 दिन होगा।

**क्या आपकी जाँच की जानी चाहिए?**

- यदि आप सुरक्षित रूप से जाँच तक पहुँच प्राप्त कर सकते हैं, तो हम यह सिफारिश करते हैं कि संपर्क में आए व्यक्तियों की जाँच की जाए। कृपया ध्यान दें, 14-दिन की अवधि के अंदर जाँच का परिणाम नेगेटिव आने का मतलब यह नहीं है कि आप बाद में पॉज़िटिव नहीं हो सकते। आपको 14-दिन की पूरी अवधि के लिए क्वारन्टीन में घर में अवश्य रहना चाहिए।

**यदि आपके अंदर लक्षण दिखाई देने लगें, तो क्या करें?**

- COVID-19 के लक्षणों में खांसी, साँस फूलना या साँस लेने में परेशानी, बुखार, कंपकंपी, सर्दी से बार-बार काँपना, मांसपेशी में दर्द, सिर दर्द, गले में खराश या स्वाद या गंध महसूस नहीं होना शामिल हैं।
- यदि आपमें ये लक्षण उत्पन्न हो जाते हैं, तो आप COVID-19 से ग्रस्त हो सकते हैं और आपको घर पर आइसोलेशन के निर्देशों का पालन करना चाहिए।
- अपने लक्षणों पर बारीकी से नजर रखें और यदि लक्षण गंभीर हो जाते हैं, तो डॉक्टरी देखभाल प्राप्त करें। अगले पृष्ठ पर अतिरिक्त जानकारी

## घर पर आइसोलेशन में या क्वारन्टीन, दोनों तरह के व्यक्तियों पर लागू प्रतिबंध और सूचना

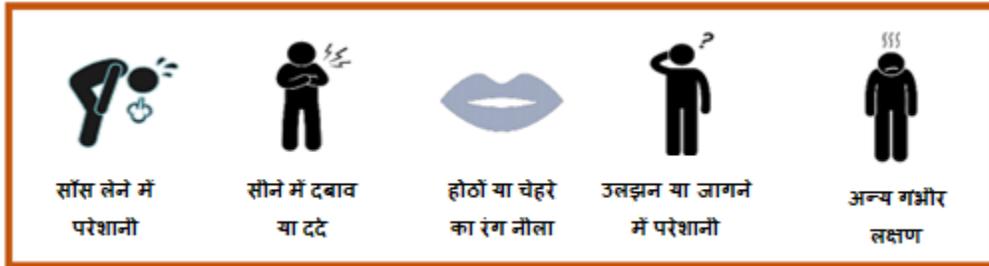
- घर पर रहें। काम पर, स्कूल, या सार्वजनिक क्षेत्रों में न जाएँ।
- अपने घर में अपने आप को दूसरों से अलग कर लें। अपने घर के अंदर किसी विशेष कमरे में रहें और जहाँ तक संभव हो, अन्य लोगों से दूर रहें। ऐसे लोगों से दूर रहना बहुत जरूरी है जिन्हें गंभीर रूप से बीमार होने का अधिक जोखिम है।
- यदि उपलब्ध हो, तो अलग बाथरूम का इस्तेमाल करें।
- अन्यो के लिए भोजन तैयार न करें या न परोसें।
- अपने घर में मुलाकातियों को न आने दें।
- सार्वजनिक परिवहन का उपयोग न करें, साइकिल या टैक्सियों का उपयोग न करें।

### इसके फैलने को रोकें:

- अपनी खाँसी और छींक को ढकें। अपने मुँह और नाक को टिशू से ढकें या अपनी आस्तीन में छींकें – अपने हाथों में नहीं – उसके बाद टिशू को कूड़ेदान में डाल दें और तुरंत अपने हाथ धो लें।
- अपने हाथों को बार-बार और साबुन तथा पानी से कम से कम 20 सेकंड तक अच्छी तरह से धोएँ – खासकर खाँसने, छींकने, या नाक साफ करने के बाद या बाथरूम जाने के बाद। यदि हाथ गंदे नहीं दिखाई दे रहे हैं, तो साबुन और पानी की बजाय कम से कम 62% अल्कोहल मात्रा वाले अल्कोहल-आधारित हैंड सैनिटाइजर का प्रयोग किया जा सकता है।
- घर की चीजों को दूसरे सदस्यों के साथ मिलकर इस्तेमाल करने से बचें। प्लेटों, कपों, बर्तनों, तौलिये, बिस्तर और अन्य चीजों को अपने घर के दूसरे लोगों के साथ शेयर न करें। इन चीजों का प्रयोग करने के बाद उन्हें साबुन और पानी से अच्छी तरह से धोएँ। कपड़ों को किसी सामान्य वाशिंग मशीन में गरम पानी और डिटरजेंट से धोया जा सकता है; इसमें ब्लीच मिलाया जा सकता है लेकिन यह जरूरी नहीं है।
- “ज्यादा छूई जाने वाली” जगहों को रोज साफ और निस्संक्रामक (disinfect) करें। ज्यादा छूई जाने वाली सतहों में काउंटर, मेज का ऊपरी हिस्सा, दरवाजे के नाँब, फिक्सचर, टॉयलेट, फोन, टीवी रिमोट, चाबियाँ, कीबोर्ड, मेज़ और बिस्तर के पास की मेज शामिल हैं। किन्हीं ऐसी सतहों को भी साफ और निस्संक्रामक करें जिनमें बॉडी फ्लूइड्स होने की संभावना हो। घर की सफाई के और निस्संक्रामक स्प्रे या वाइप्स का प्रयोग, प्रोडक्ट के लेबल पर दिए गए निर्देशों के अनुसार करें।

### घर पर स्वयं की देखभाल करें:

- आराम करें, अत्यधिक मात्रा में तरल पदार्थ लें, बुखार और दर्द को कम करने के लिए acetaminophen (Tylenol®) लें।
  - यह ध्यान दें कि 2 साल से कम के बच्चों को डॉक्टर से सलाह किए बिना सर्दी-जुकाम की कोई ओवर-द-काउंटर (बिना नुस्खे वाली) दवाई नहीं दी जानी चाहिए।
  - ध्यान दें कि दवाएं COVID-19 का “उपचार” नहीं करतीं और आपको रोगाणु फैलाने से नहीं रोकतीं।
- यदि आपके लक्षण बिगड़ जाते हैं, विशेष रूप से यदि आपको गंभीर बीमारी का अधिक जोखिम हो, तो डॉक्टरी देखभाल प्राप्त करें।
- जो लक्षण यह इंगित करते हैं कि आपको डॉक्टरी देखभाल प्राप्त करनी चाहिए, उनमें ये शामिल हैं:



- यदि संभव हो, तो अपने डॉक्टर के ऑफिस या अस्पताल में जाने से पहले कॉल करें और उन्हें यह बताएं कि आप COVID-19 के लिए आइसोलेशन में हैं जिससे वे आपके आने के लिए स्वास्थ्य देखभाल कर्मचारियों को तैयार कर सकें और अन्यो को संक्रमित होने से बचा सकें।
  - किसी भी प्रतीक्षा कक्ष में प्रतीक्षा न करें और यदि संभव हो, तो हर समय फेसमास्क पहनें।
  - यदि आप 911 पर कॉल करते हैं, तो आपको डिस्पैच और पैरामेडिक्स को यह अवश्य सूचित करना चाहिए कि आप COVID-19 के लिए आइसोलेशन में हैं।
  - सार्वजनिक परिवहन का उपयोग न करें।

## क्या जन स्वास्थ्य विभाग मेरे कार्यस्थल को सूचित करेगा?

जन स्वास्थ्य तब तक आपके कार्यस्थल को आपके बारे में सूचित नहीं करेगा या कोई भी निजी जानकारी जारी नहीं करेगा जब तक आपके स्वास्थ्य या अन्यो के स्वास्थ्य की रक्षा करने के लिए ऐसा करना आवश्यक न हो।

### इस महत्वपूर्ण जन स्वास्थ्य मामले में आपके सहयोग के लिए धन्यवाद।

COVID-19 लोगों के लिए तनावपूर्ण हो सकता है, यहाँ अनिश्चित समय के दौरान भावनात्मक स्वास्थ्य का प्रबंधन करने के लिए कुछ सुझाव दिए गए हैं:  
<http://www.acphd.org/media/558462/covid19-managing-emotional-health-20200306.pdf>.

इन निर्देशों के विस्तृत संस्करण और स्वास्थ्य अधिकारी के सभी आदेश इस पर उपलब्ध हैं: <http://www.acphd.org/2019-ncov/resources/quarantine-and-isolation>.  
यदि आपके अतिरिक्त प्रश्न हैं, तो कृपया [www.acphd.org](http://www.acphd.org) पर जाएं, हमारी सामान्य COVID लाइन को 510-268-2101 पर कॉल करें या हमें [ncov@acgov.org](mailto:ncov@acgov.org) पर ईमेल भेजें।