



## कोरोनावायरस-2019 (COVID-19) संक्रमण वाले लोगों और उनके परिवारों या करीबी संपर्कों के लिए घर में आइसोलेशन और क्वारनटाइन निर्देश अपडेट किया सितंबर 10, 2021

### आइसोलेशन और क्वारनटाइन में क्या अंतर है?

1. आइसोलेशन बीमार लोगों या COVID-19 के लिए पॉज़िटिव पाए गए लोगों को, जिनमें लक्षण नहीं हैं, अन्य लोगों से दूर रखती है, उनके घर में भी। यदि आपके पास लैब से एक पुष्टिकरण है, या आपके पास डाक्टर की तरफ से COVID-19 का निदान है, तो आप यहाँ पर दिए गए आइसोलेशन स्वास्थ्य अधिकारी आदेश के अधीन हैं: <https://covid-19.acgov.org/isolation-quarantine>
2. क्वारनटाइन COVID-19 से संक्रमित किसी व्यक्ति के करीबी संपर्क में आने वाले व्यक्ति को अन्य लोगों से दूर रखता है। यदि आप COVID-19 से संक्रमित व्यक्ति के पारिवारिक सदस्य हैं या करीबी संपर्क है, तो आप यहाँ पर दिए गए क्वारनटाइन स्वास्थ्य अधिकारी आदेश के अधीन हैं: <https://covid-19.acgov.org/isolation-quarantine>
3. रोज़ाना कार्यस्थल जाँच के भाग के रूप में टेस्ट किए जाने वाले बिना लक्षण वाले कर्मचारियों और स्वास्थ्य देखभाल कर्मियों के लिए, टेस्ट के परिणामों के लिए इंतज़ार करते समय आइसोलेट करना आवश्यक नहीं है। लेकिन, पॉज़िटिव पाए गए टेस्ट के परिणाम और संदिग्ध COVID-19 लक्षणों के कारण टेस्ट किए गए किसी व्यक्ति के लिए आइसोलेशन आवश्यक है।



## घर में आइसोलेशन के निर्देश

यदि आप में COVID-19 का निदान किया गया है, तो आपको बिमारी को फैलने से रोकने के लिए इन घर में आइसोलेशन करने के चरणों का पालन करना चाहिए। यदि आप पॉज़िटिव पाए जाते हैं, तो हम, आपका स्थानीय स्वास्थ्य विभाग आपको यह जानने के लिए कॉल कर सकते हैं कि आप कैसा महसूस कर रहे हैं और संपर्क ट्रेस करने के लिए भी। यदि आपका संदिग्ध COVID-19 लक्षणों की वजह से टेस्ट किया गया है और आप टेस्ट के परिणामों का इंतज़ार कर रहे हैं, तो टेस्ट के परिणाम आने तक इन आइसोलेशन निर्देशों का पालन करें।

## रिकवर होने तक घर पर रहें

- COVID-19 से संक्रमित अधिकांश लोगों को हल्का सा बुखार होगा और यह स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता को देखे बिना घर में सही देखभाल किए जाने पर बेहतर हो सकता है। यदि आप की आयु 65 वर्ष या इससे अधिक है, आप गर्भवती हैं, या आपको हृदय की बिमारी, अस्थमा, फेफड़ों की बिमारी, मधुमेह रोग, गुर्दे की बिमारी, या कमज़ोर प्रतिरक्षा प्रणाली है, तो आप अधिक गंभीर बिमारी या जटिलताओं के उच्चतम जोखिम पर हैं।
- काम पर, स्कूल, या सार्वजनिक जगहों पर न जाएं।
- जब तक आप निम्नलिखित तीन मानदंडों को पूरा नहीं कर लेते घर पर रहें
  - पहली बार लक्षण पैदा होने के बाद कम से कम 10 दिन
  - बिना बुखार की दवा लिए (जैसे कि टाइलेनोल या इबुप्रोफ़ेन) 24 घंटों तक बुखार न होना
  - COVID-19 के अन्य लक्षणों (जैसे कि खांसी, सांस फूलना, आदि) में सुधार
- - उदाहरण के लिए, यदि आपने 1 जनवरी को COVID-19 से बिमार महसूस होना शुरू किया है, तो आप 11 जनवरी तक आइसोलेशन में रहेंगे, और केवल तब ही 12 जनवरी को काम या स्कूल में वापिस जा पाएँगे, यदि आपको अब बुखार नहीं है और आप बेहतर महसूस कर रहे हैं।
- यदि आपको कभी भी बुखार नहीं हुआ पर आप SARS-CoV-2 के लिए पॉज़िटिव पाए जाते हैं, जो कि COVID-19 उत्पन्न करने वाला वायरस है, तो अपने टेस्ट की तिथि के बाद कम से कम 10 दिनों के लिए घर पर रहें।
- आपके घर में रहने वाले लोगों, आपके साथियों, और देखभालकर्ताओं को “करीबी संपर्क” माना जाता है और उन्हें **घर में कारनटाइन करने के निर्देशों** का पालन करना होगा। इसमें वह व्यक्ति भी शामिल हैं जिनका आपके साथ आपके लक्षणों की शुरुआत होने से पहले 48 घंटों से लेकर आपके द्वारा स्वयं को आइसोलेट करने तक करीबी संपर्क रहा हो। कृपया इस दस्तावेज़ को उनके साथ सांझा करें। इस बारे में अधिक जानकारी के लिए, कि किसे एक करीबी संपर्क के रूप में गिना जाता है, विज़िट करें <https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/isolation-quarantine/close-contact-infographic-eng-2020.10.12.pdf>

## यदि आप अन्य लोगों से खुद को अलग न कर पाएँ तो क्या होगा?

- जब आप आइसोलेशन में हैं और कोई व्यक्ति जिसका टीकाकरण ना हुआ हो, और वह लगातार नज़दीकी संपर्क में रहता है, उदाहरण के लिए, देखभालकर्ता, उसे अपनी कारनटाइन की अवधि बढ़ानी होगी और पहला दिन वह माना जाएगा जिस दिन वह अंतिम बार आपके संपर्क में आया।

## क्या स्वास्थ्य देखभाल कर्मचारियों के लिए कोई विशेष नियम हैं, जिनमें वह लोग भी शामिल हैं जो नर्सिंग घरों या सहायक जीविका सुविधाओं जैसी दीर्घ कालिक सुविधाओं (LTCF) में काम करते हैं?

गंभीर से लेकर घातक बिमारी वाले स्वास्थ्य देखभाल कर्मियों (उदाहरण के लिए, अस्पताल में रात भर रहे) या जिनकी प्रतिरक्षा प्रणाली गंभीर रूप से कमज़ोर है (उदाहरण के लिए कीमोथेरेपी करवाना), को काम पर वापिस आने से पहले पहली बार लक्षण दिखाई देने के बाद 20 दिनों तक इंतज़ार कर सकते हैं। यदि आप इस वर्ग में आते हैं और आपको इस संबंध में प्रश्न हैं कि आपको



आइसोलेशन में कितने समय तक रहना होगा, तो अतिरिक्त मार्गदर्शन के लिए अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता या ACPHD के साथ संपर्क करें।

## क्या किसी को COVID-19 से दूसरी बार संक्रमण हो सकता है?

दूसरी बार संक्रमित होना संभव है, लेकिन यह आम नहीं है, विशेष रूप से यदि COVID-19 के पहले लक्षण दिखाई देने या आपके पहली बार पॉज़िटिव टेस्ट किए जाने के बाद 90 दिनों से कम समय हुआ है।

- यदि आप COVID-19 संक्रमण से रिकवर हो गए हैं और आपके नए लक्षण दिखाई दिए हैं, तो किसी स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से बात करना बेहतर रहेगा। प्रदाता एक नया टेस्ट करवाने की सिफारिश कर सकता है, विशेष रूप से यदि आप में पहली बार लक्षण दिखाई देने या पहली बार पॉज़िटिव टेस्ट किए जाने के बाद 90 दिनों से अधिक समय हो चुका है।
- यदि आप में कोई नए लक्षण नहीं हैं लेकिन पहली बार लक्षण दिखाई देने या टेस्ट के पॉज़िटिव पाए जाने के बाद 90 दिनों के अंदर पॉज़िटिव COVID-19 टेस्ट परिणाम आया है, तो आपको आइसोलेट करने की ज़रूरत नहीं है, और आपके करीबी संपर्कों को कारनटाइन करने की ज़रूरत नहीं है। यदि आप में लक्षण विकसित हो जाएँ तो अपना निरीक्षण करने और एक स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से मिलना सुनिश्चित करें।
- यदि आप स्वयं के संक्रमण से रिकवर होने के 90 दिनों के अंदर COVID-19 से ग्रस्त किसी अन्य व्यक्ति के संपर्क में आते हैं, तो आपको कारनटाइन करने की आवश्यकता नहीं है, लेकिन आपको 14 दिनों के लिए लक्षणों के लिए अपना ध्यान रखना चाहिए और यदि कोई नए लक्षण या बिमारी विकसित होती है, तो तुरंत आइसोलेट करना चाहिए और अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता के साथ संपर्क करना चाहिए।

## यदि मुझे पूर्व समय में COVID-19 हुआ था, तो भी मुझे वैक्सीनेट होना चाहिए?

- यदि आपको वर्तमान समय में COVID-19 है या SARS-CoV-2 के लिए पॉज़िटिव टेस्ट है, तो आपको अपने लक्षणों के समाप्त होने (यदि आपको लक्षण हैं) और अपनी आइसोलेशन अवधि समाप्त होने तक वैक्सीनेट होने के लिए इंतज़ार करना चाहिए।
- यदि आपको पूर्व समय में COVID-19 रहा है, तो आपको फिर भी वैक्सीनेट हो जाना चाहिए जब आप इसके लिए पात्र हों, क्योंकि यह बात अस्पष्ट है कि संक्रमण से होने वाली प्रतिरक्षा कितने समय तक के लिए रहेगी।
- यदि आपको COVID-19 रहा है और आपका पिछले 90 दिनों में मोनक्लोनल एंटीबॉडीज़ या कॉनवलेसेंट प्लाज़मा का उपचार किया गया है, तो अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से बातें करें कि आपको कब वैक्सीनेट होना चाहिए। CDC की तरफ से मार्गदर्शन यहाँ पाया जा सकता है <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/faq.html>।

## घर में कारनटाइन के निर्देश

यदि आप COVID-19 के लिए निदान किए किसी व्यक्ति के घर में रहते हैं या उनके साथ करीबी संपर्क किया है (जिसमें उनके द्वारा कोई लक्षण अनुभव करने पर खुद को स्व-आइसोलेट करने से 48 घंटे के अंदर हुआ संपर्क शामिल है), आपको इन घर में कारनटाइन करने के चरणों का पालन करना चाहिए। लक्षण दिखाई देने में 2-14 दिनों तक का समय लग सकता है, इसलिए आपको शायद 14 दिनों तक पता नहीं लग सकेगा कि आप संक्रमित है या नहीं। इस समय के दौरान घर पर रहना और अपने स्वास्थ्य का निरीक्षण करना अनिवार्य है ताकि अन्य लोगों को संभावित रूप से संक्रमित किए जाने से बचा जाए।



## कोई व्यक्ति करीबी संपर्क कैसे बनता है?

- करीबी संपर्क का अर्थ है कि आप कम से कम 15 मिनटों के लिए COVID-19 से संक्रमित व्यक्ति से 6 फुट की दूरी के अंदर रहे हैं, इस बात की परवाह किए बिना कि वह व्यक्ति चेहरे को ढकने वाली सामग्री पहना हुआ था या नहीं, या उसने उचित सावधानियों का उपयोग किए बिना शारीरिक तरल पदार्थों या रिसावों को स्पर्श किया है या नहीं।
- संगठित संपर्क जो एक दिन में 15 या इससे अधिक मिनटों को पूरा करते हैं, को संपर्क की तीव्रता पर निर्भर करते हुए करीबी संपर्क माना जाएगा (उदाहरण के लिए, क्या उस व्यक्ति ने लक्षण वाले COVID-19 संक्रमित व्यक्ति के साथ सीमित स्थान में कई बार संपर्क किया है)।
- किसी व्यक्ति के आइसोलेशन में होते हुए और जिसका टीकाकरण ना हुआ हो, और वह लगातार नज़दीकी संपर्क में रहता है, उदाहरण के लिए, देखभालकर्ता, उसे अपनी कारनटाइन की अवधि बढ़ानी होगी और पहला दिन वह माना जाएगा जिस दिन वह अंतिम बार COVID-19 से पीड़ित किसी व्यक्ति के संपर्क में आया।

## आपको कितने समय के लिए घर पर रहना चाहिए?

अधिकांश लोगों के लिए जिनका टीकाकरण ना हुआ हो, कारनटाइन की अवधि जानने के लिए दो विकल्प हैं। कृपया नोट करें कि संपर्क में आने वाले दिन को दिन 0 माना जाएगा। अगर आपका संपूर्ण टीकाकरण हो चुका है तो आप अगले प्रष्ठ पर मौजूद अनुभाग देखें।

*विकल्प 1: अगर आप COVID-19 का टेस्ट नहीं करवा रहे, आपको संक्रमण होने से 10 दिन तक घर पर रहना चाहिए।*

*विकल्प 2: आपको 7 दिन के लिए घर पर रहना चाहिए और नेगेटिव COVID टेस्ट आने पर आप बाहर आ सकते हैं (टेस्ट 5वें दिन या उसके बाद हुआ होना चाहिए)। अगर आपके टेस्ट का नतीजा पॉजिटिव आता है, या आपको COVID ले लक्षण महसूस होते हैं, आपको तुरंत अपने आप को आइसोलेट करना चाहिए और अपने हेल्थकेयर प्रोवाइडर या पब्लिक हेल्थ डिपार्टमेंट से आइसोलेशन के निर्देश जानने के लिए संपर्क करना चाहिए।*

पूरे 14 दिनों के लिए किसे कारनटाइन होना चाहिए?

लोगों को 14 दिनों के लिए घर पर रहना चाहिए यदि वह ऐसे किसी व्यक्ति के साथ लगातार संपर्क में हैं जो कि गंभीर COVID-19 बिमारी के उच्चतम जोखिम पर है, जैसे कि कैसर या किस्म II मधुमेह रोग से संक्रमित कोई व्यक्ति, या यदि वह एक ही इमारत में रहते हैं या काम करते हैं। ऐसी इमारतों में निम्न शामिल हैं:

- आवासीय उपचार सुविधाएं
- मानसिक स्वास्थ्य पुनर्वास सुविधाएं
- सुधारक सुविधाएँ
- कुशल नर्सिंग सुविधाएं
- बुजुर्गों के लिए आवासीय देखभाल सुविधाएं
- वयस्क आवासीय देखभाल सुविधाएं
- सहायक रिहायश
- दिमागी तौर पर बीमार लोगों के लिए सहायक रिहायश
- मध्यवर्ती देखभाल सुविधाएं
- दीर्घकालिक तीव्र देखभाल सुविधाएं

**कृपया ध्यान दें कि स्वास्थ्य अधिकारी, अन्य मण्डली के निवासियों को मामले-दर-मामला आधार पर 14 दिनों के लिए कारनटाइन होने का निर्देश दे सकते हैं।**

कुछ अनिवार्य कर्मचारी काम पर पहले लौट सकते हैं। कर्मियों में अनिवार्य कमी होने के दौरान, स्वास्थ्य देखभाल कर्मी, आपातकालीन



कर्मि, और सामाजिक सेवा कर्मि जो बाल भलाई प्रणाली या सहायक जीविका इमारतों में ग्राहकों के साथ रोज़ाना आमने-सामने का संपर्क करते हैं— दिन 7 के बाद काम पर वापिस लौट सकते हैं, यदि दिन 5 के बाद किया गया उनका PCR टेस्ट नेगेटिव है। स्टाफ में गंभीर कमी होने के दौरान, यही कर्मचारी 7वें दिन से पहले काम पर लौट सकते हैं, लेकिन 7वें दिन से पहले अलग-अलग दिनों में कई बार PCR का नतीजा नेगेटिव होना चाहिए (उदाहरण के लिए, तीसरे दिन नेगेटिव PCR टेस्ट और 5वें दिन नेगेटिव PCR टेस्ट।

अधिक जानकारी के लिए यहाँ पर Alameda County की COVID-19 वेबसाइट देखें <https://covid-19.acgov.org/isolation-quarantine#quarantine>।

### **किसी K-12 के छात्र को जिसका टीकाकरण अभी नहीं हुआ, उसे कितना समय क्वारंटाइन होने की आवश्यकता है?**

किसी स्कूली छात्र को जिसका टीकाकरण अभी नहीं हुआ हो, को छात्र के स्कूल/ज़िले से कैलीफोर्निया डिपार्टमेंट आफ पब्लिक हैल्थ द्वारा सेट किए गए कैलीफोर्निया (2021-2022 स्कूली साल) दस्तावेज़ में, K-12 स्कूलों के लिए COVID-19 पब्लिक हैल्थ गार्डिडेंस के क्वारंटाइन के किसी भी विकल्प का पालन करने के लिए अनुमति मिल सकती है। [अपने स्कूल के क्वारंटाइन निर्देशों की पुष्टि करने के लिए कृपया अपने स्कूल के साथ अनुवर्ती कार्रवाई करें।](#)

- अक्सर पूछे जाने वाले सवाल: <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/Schools-FAQ.aspx>
- व्यापक निर्देश:- (<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/K-12-Guidance-2021-22-School-Year.aspx>).
- अतिरिक्त स्रोत: <https://www.acoe.org/schoolguidance>

### **क्या वैक्सीनेट किए गए लोगों को क्वारंटाइन करने की ज़रूरत होती है?**

- संदिग्ध या निश्चित COVID-19 वाले व्यक्ति के साथ संपर्क में आए वैक्सीनेट किए गए लोगों को क्वारंटाइन करने की ज़रूरत नहीं है, यदि वह निम्न मापदंडों को पूर्ण करते हैं:
- आपकी अंतिम वैक्सिन खुराक को कम से कम 2 सप्ताह का समय हो चुका है—अंतिम खुराक से अर्थ है कि 2-खुराक वाली श्रृंखला (जैसे कि Pfizer या Moderna) में दूसरी खुराक), एक-खुराक वाली वैक्सिन में एक खुराक।

### **और**

- उन्हें अंतिम करीबी संपर्क के बाद COVID-19 के कोई लक्षण नहीं हुए हैं
- उदाहरण के लिए, यदि एलेक्स ने 1 जनवरी को Moderna वैक्सिन की अपनी दूसरी खुराक प्राप्त की है, और किसी ऐसे व्यक्ति के साथ 31 मार्च को करीबी संपर्क किया है, जो बाद में COVID-19 के लिए पॉज़िटिव टेस्ट हुआ, तो एलेक्स को क्वारंटाइन करने की आवश्यकता नहीं है। लेकिन, उसे 14 अप्रैल तक दो हफ्तों के लिए संक्रमण के लक्षणों के लिए निरीक्षण करना जारी रखना चाहिए। यदि वह उस समय के दौरान लक्षण विकसित करती है, तो उसे तुरंत आइसोलेशन में चले जाना चाहिए और अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता के साथ संपर्क करना चाहिए।
- लक्षण ना होने पर भी, वह लोग जिनका टीकाकरण हो चुका है उनको किसी COVID-19 केस के संपर्क में आने के 3-5 दिनों के बाद टेस्ट करवाने की सलाह दी जाती है।



## क्या आपको टेस्ट करवाना चाहिए?

- यदि आप सुरक्षित रूप से टेस्ट करवा सकते हैं, तो हम सिफारिश करेंगे कि संपर्क भी टेस्ट करवाएँ। कृपया नोट करें कि नेगेटिव टेस्ट आने का यह अर्थ नहीं है कि संपर्क में आने के बाद 14-दिन की अवधि के दौरान आप पॉज़िटिव नहीं आ सकते। आपको कारनटाइन में घर पर रहना चाहिए और इस दस्तावेज़ में पहले बताई गई बाहर आने संबंधी रणनीतियों का पालन करना चाहिए।

## यदि आप में लक्षण विकसित हो जाएँ तो क्या होगा?

- COVID-19 के लक्षणों में बुखार या कंपनी, खांसी, सांस की कमी या सांस लेने में समस्या, थकावट, मांसपेशियों या शरीर में दर्द, सर दर्द, स्वाद या सुगंध का नया नुकसान, गले में खराश, संकुलन या नाक से पानी का बहना, मतली या उल्टी आना, या दस्त रोग शामिल होते हैं।

यदि आप में लक्षण विकसित हो जाएँ, तो आपको COVID-19 हो सकता है, और आपको घर में आइसोलेशन के निर्देशों का पालन करना चाहिए। किसी स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से संपर्क करना और यथासंभव शीघ्र टेस्ट करवाना सुनिश्चित करें।



## घर में आइसोलेशन और कारनटाइन करने वाले व्यक्तियों पर लागू होने वाले प्रतिबंध और जानकारी

- घर पर रहें। काम पर, स्कूल, या सार्वजनिक जगहों पर न जाएं।
- अपने घर में यथासंभव शीघ्र अन्य लोगों से स्वयं को अलग करें और अन्य लोगों की मौजूदगी में चेहरे को ढकने वाली सामग्री पहनें। यथासंभव शीघ्र एक ही कमरे में और अपने घर में अन्य लोगों से दूर रहें। ऐसे लोगों से दूर रहना बहुत महत्वपूर्ण है जो गंभीर रूप से बीमार होने के उच्चतम जोखिम पर हैं।
- यदि उपलब्ध हो तो, एक अलग बाथरूम का उपयोग करें।
- अन्य लोगों के लिए भोजन तैयार न करें या उन्हें न परोसें।
- अपने घर में बाहर के लोगों को न आने दें।
- सार्वजनिक ट्रांसपोर्टेशन का उपयोग न करें, सांझे वाहनों में जाएं या टेक्सी का उपयोग करें।

### फैलने से रोकें:

- खांसी या छींक आने पर अपने मुँह को ढकें। अपने हाथ की बजाये -- अपनी आस्तिन या टिशु के साथ अपने मुँह और नाक को ढकें -- फिर टिशु को एक कूड़े के डब्बे में फेंके और तुरंत अपने हाथ धो लें।
- अपने हाथ बार बार और कम से कम 20 सेकेंड के लिए साबुन और पानी के साथ अच्छे से धोएँ - विशेष रूप से खांसने, छींकने, अपना नाक साफ करने के बाद, बाथरूम जाने के बाद। न्यूनतम 62% अल्कोहल के साथ अल्कोहल-आधारित हैंड सेनीटाइज़र को साबुन और पानी के बजाय उपयोग किया जा सकता है यदि हाथ स्पष्ट रूप से गंदे नहीं हैं।
- घरेलू वस्तुओं को सांझा करने से परहेज़ करें। अपने घर के अन्य लोगों के साथ बरतन, कप, पकाने वाले बरतन, तौलिए, बिस्तर और अन्य वस्तुओं को सांझा न करें। इन वस्तुओं का उपयोग करने के बाद, इन्हें साबुन और पानी के साथ अच्छे से धोएँ। कपड़ों के एक सामान्य वॉशिंग मशीन में गरम पानी और डिटर्जेंट के साथ धोया जा सकता है; ब्लीच को शामिल किया जा सकता है लेकिन यह आवश्यक नहीं है।
- प्रत्येक दिन सभी “अधिक स्पर्श की जाने वाली सतहों” को साफ और रोगाणु-मुक्त करें। अधिक स्पर्श की जाने वाली वस्तुओं में काउंटर, टेबल की ऊपरी सतहें, दरवाज़े के नॉब, फिक्सचर, टोइलेट, फोन, टीवी रिमोट, चाबियाँ, कीबोर्ड, टेबल, और बेड के पास रखे जाने वाले टेबल शामिल हैं। साथ ही, ऐसी किसी भी सतह को साफ और रोगाणु-मुक्त करें जिन पर शारीरिक तरल पदार्थ हो सकते हैं। उत्पाद लेबल निर्देशों के अनुसार, घरेलू सफाई और रोगाणु-मुक्त स्प्रे या वाइप्स का उपयोग करें।

### घर में देखभाल करने का अभ्यास करें:

- आराम करें, बहुत सारे तरल पदार्थों का सेवन करें, बुखार और दर्द को कम करने के लिए एसिटामिनोफेन (Tylenol®) लें।
  - नोट करें कि 2 वर्ष की कम आयु वाले बच्चों को डाक्टर से बात किए बिना ओवर-दि-काउंटर दवाई नहीं दी जानी चाहिए।
  - नोट करें कि दवाईयाँ COVID-19 का “उपचार” नहीं करती और आपको किटाणु फैलाने से रोकने में सहायता नहीं करती।
- यदि आपके लक्षण अधिक गंभीर हो जाएँ, तो मेडिकल देखभाल लें, विशेष रूप से यदि आप गंभीर रूप से बीमार होने के उच्चतम जोखिम पर हैं।



- जिन लक्षणों के लिए आपको तुरंत मेडिकल देखभाल लेनी चाहिए उनमें शामिल हैं सांस लेने में समस्या, लगातार दर्द या छाती में दबाव, नया खुलल, जगने या जगे रहने की अयोग्यता, नीले रंग के होंठ या चेहरा। इस सूची में सारे संभव लक्षण शामिल नहीं हैं। कृपया अन्य किन्हीं गंभीर या चिंतामुक्त लक्षणों के लिए अपने मेडिकल प्रदाता को कॉल करें।



- संभव होने पर, अपने डॉक्टर के कार्यालय या अस्पताल में जाने से पहले कॉल करें और उन्हें बताएँ कि आप COVID-19 के लिए आइसोलेट कर रहे हैं, ताकि आप उन्हें अपने आगमन के लिए तैयारी करने के लिए कह सकें और अन्य लोगों को संक्रमित होने से बचा सकें।
  - किसी भी वेंटिंग रूम में इंतज़ार न करें और संभव होने पर हर समय फेस मास्क पहनें।
  - यदि आप 911 को कॉल करते हैं, तो आपको लेने आने वाले कर्मियों और डाक्टरों की टीम को बताना होगा कि आप COVID-19 की वजह से आइसोलेट या कारनटाइन कर रहे हैं।
  - सार्वजनिक यातायात का उपयोग न करें।

## क्या सार्वजनिक स्वास्थ्य मेरे कार्यस्थल को सूचित करेगा?

सार्वजनिक स्वास्थ्य आपके कार्यस्थल को आपके बारे में कोई जानकारी सूचित या प्रकाशित नहीं करेगा जब तक कि ऐसा करना आपके स्वास्थ्य या अन्य लोगों के स्वास्थ्य को सुरक्षित करने के लिए आवश्यक न हो।

**इस महत्वपूर्ण सार्वजनिक स्वास्थ्य मामले में आपके सहयोग के लिए आपका धन्यवाद।**

महामारी के दौरान तनाव से निपटने के लिए CDC के सुझाव:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>

इन निर्देशों के विस्तृत संस्करण और स्वास्थ्य अधिकारियों के सभी ऑर्डर यहाँ पर उपलब्ध हैं:

<https://covid-19.acgov.org/isolation-quarantine>

यदि आपके पास अतिरिक्त प्रश्न हैं, तो कृपया [www.acphd.org](http://www.acphd.org) पर जाएँ, 510-268-2101 पर हमारी सामान्य COVID लाइन पर कॉल करें या हमें [ncov@acgov.org](mailto:ncov@acgov.org) पर ईमेल करें





**प्राप्तकर्ता:** Alameda County के सभी कर्मचारी  
**प्रेषक:** निकोलस जे. माँस, MD, MPH, स्वास्थ्य कार्यालय  
**विषय:** पीड़ितों और नज़दीकी संपर्कों के लिए काम पर वापिस जाने के लिए दिशा-निर्देश

Alameda County सरकारी स्वास्थ्य विभाग (ACPHD) Alameda County में रहने या काम करने वाले प्रत्येक व्यक्ति के स्वास्थ्य और सुरक्षा को सुनिश्चित करने के लिए वचनबद्ध है। हम कार्यस्थल सुरक्षा के लिए राज्य और स्थानीय आवश्यकताओं के साथ आपके अनुपालन की सराहना करते हैं, जिसमें चेहरे को ढकने वाली सामग्री का उपयोग करने की आवश्यकता, यह सुनिश्चित करना कि प्रत्येक व्यक्ति 6 फुट की दूरी बना रहा है, लगातार लक्षणों की जाँच करना, और घर पर रहने वाले बीमार कर्मचारियों का समर्थन करना शामिल हैं।

COVID-19 हमारे समुदाय में काफी फैला हुआ है और आपके पास कर्मचारी हो सकते हैं जिन्हें वायरस हो सकता है। हमारे स्वास्थ्य अधिकारी आदेशों के अनुसार, COVID-19 से संक्रमित लोगों को कम से कम 10 दिनों के लिए घर पर रहने और अन्य लोगों से आइसोलेट करने की ज़रूरत है। ग्यारहवें दिन पर, यदि उनको बुखार न हुआ और उनके बाकी के लक्षणों में सुधार हुआ, तो वह आइसोलेशन से बाहर निकल सकते हैं, और काम पर वापिस जा सकते हैं। **ACPHD कठोरता से सिफारिश करता है कि रोज़गारदाता COVID-19 से संक्रमित लोगों को लक्षणों की शुरुआत (या पहले टेस्ट से, यदि कोई लक्षण नहीं थे) के 10 दिन बाद काम पर वापिस आने के लिए इजाज़त दें।**

वह लोग जिनका टीकाकरण हो चुका है और उन्हें लक्षण महसूस नहीं हो रहे, उन्हें कारनटाइन होने की आवश्यकता नहीं है, लेकिन 14 दिनों तक लक्षणों पर ध्यान देना चाहिए। COVID-19 वाले किसी व्यक्ति के नज़दीकी संपर्क में रहने वाले वह लोग जिनका टीकाकरण अभी नहीं हुआ है, उन्हें घर पर कारनटाइन होने की आवश्यकता है। कारनटाइन की अवधि निर्धारित करने के लिए दो विकल्प हैं।

*विकल्प 1: अगर आप COVID टेस्ट नहीं करवा रहे तो आपको संपर्क में आने के बाद 10 दिनों तक घर में रहना चाहिए।*

*विकल्प 2: आपको 7 दिनों के लिए घर पर रहना चाहिए और यदि आपका COVID टेस्ट नेगेटिव आता है तो आप 8वें दिन बाहर आ सकते हैं (टेस्ट 5वें दिन या उसके बाद हुआ होना चाहिए)। यदि आपका नतीजा पॉजिटिव आता है, या आप में COVID का कोई भी लक्षण पैदा हुआ हो तो आपको तुरंत आइसोलेट होना चाहिए और आइसोलेशन के निर्देशों के लिए पब्लिक हेल्थ डिपार्टमेंट के अपने हेल्थ केयर प्रोवाइडर से संपर्क करना चाहिए।*

COVID-19 से संक्रमित किसी व्यक्ति के साथ करीबी संपर्क वाले अधिकांश लोगों को संपर्क की अंतिम तिथि के बाद कम से कम 10 दिनों के लिए कारनटाइन में घर पर रहने की ज़रूरत है। ग्यारहवें दिन पर, यदि उन्होंने कभी भी लक्षण विकसित नहीं किए हैं, तो वह कारनटाइन छोड़ सकते हैं और काम पर वापिस जा सकते हैं। कुछ समूहों को 14-दिनों के कारनटाइन का पालन करना चाहिए; इसमें वह लोग शामिल हैं जो COVID-19 की गंभीर बिमारी के उच्च जोखिम वाले लोगों के करीबी संपर्क में हैं (उदाहरण के लिए, किस्म II मधुमेह रोग वाले मरीज़ या जो कैंसर का इलाज करवा रहे हैं), और साथ ही वह लोग जो एक ही इमारतों में रहते हैं (उदाहरण के लिए, जेल, , और नर्सिंग होम)। हम अपना **कारनटाइन** पूरा कर चुके लोगों के लिए काम पर वापिस जाने के लिए नेगेटिव टेस्ट की आवश्यकता के विरुद्ध सिफारिश करते हैं।

यह सिफारिशें वैज्ञानिक प्रमाण और कैलीफोर्निया सार्वजनिक स्वास्थ्य विभाग (CDPH) और बिमारी नियंत्रण और रोकथाम (CDC) के संघीय केंद्रों के मार्गदर्शन पर आधारित सार्वजनिक स्वास्थ्य मापदंड हैं। जो लोग पूर्व समय में पॉजिटिव पाए गए हैं, उनके लिए दुबारा टेस्ट करवाना अनिवार्य नहीं है – इसका कम क्लीनिकल मूल्य होता है; और सबूत स्पष्ट है कि अधिकांश लोग 10 दिनों के बाद संक्रमित नहीं होंगे।

नेगेटिव स्पष्टता टेस्ट इस बात को निर्धारित करने का प्रभावशाली ढंग नहीं है कि कोई व्यक्ति संक्रमण फैला सकता है या नहीं, क्योंकि किसी व्यक्ति के संक्रमित होना बंद होने के कई सप्ताह बाद बहुत ही संवेदनशील टेस्ट मृत वायरस कोषाणुओं का पता लगा सकते हैं। स्पष्टता टेस्टिंग स्वास्थ्य देखभाल संरचना को भी प्रभावित करती है। **ACPHD लोगों को काम पर वापिस भेजने के लिए स्पष्टता पत्र प्रदान नहीं करती है और डॉक्टरों और मेडिकल प्रदाता की तरफ से नोट्स की भी सिफारिश नहीं की जाती है।**

आपके सहयोग और हमारे समुदायों को सुरक्षित रखने के लिए आपके द्वारा निर्भाई जाने वाली महत्वपूर्ण भूमिका के लिए आपका धन्यवाद।



## अतिरिक्त जानकारी के लिए स्रोत:

- CDPH - <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/Updated-COVID-19-Testing-Guidance.aspx>
- CDC: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/disposition-in-home-patients.htm>

## अधिक जानकारी के लिए लिंक

- स्वास्थ्य कार्यालय आदेशों और आइसोलेशन और कारनटाइन के सहित Alameda County में किसी व्यक्ति के आइसोलेशन और संपर्कों के कारनटाइन के साथ संबंधित सब कुछ

<https://covid-19.acgov.org/isolation-quarantine.page>

- आइसोलेशन इन्फोग्राफिक को प्रकाशित करें <https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/isolation-quarantine/when-can-i-leave-isolation-2021.02.08-eng.pdf>

- SARS-CoV-2 के संपर्क में आए स्वास्थ्य देखभाल कर्मियों के लिए कारनटाइन पर CDPH मार्गदर्शन <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CHCQ/LCP/Pages/AFL-21-08.aspx>

- कारनटाइन और आइसोलेशन के बीच में अंतर के संबंध में CDC ग्राफिक

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/COVID-19-Quarantine-vs-Isolation.pdf>

- Alameda County में कर्मियों के लिए स्रोत <https://covid-19.acgov.org/recovery.page>

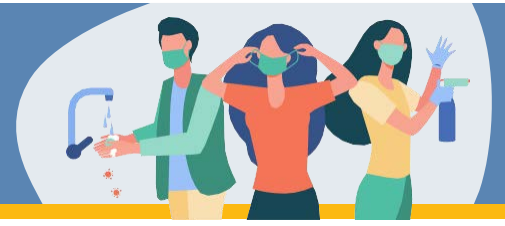


## परिभाषाएँ

केस	<ul style="list-style-type: none"><li>• जिस व्यक्ति को COVID-19 हानि को लंबे द्वारा पुष्टि हो गई होती है</li><li>• कम से कम दस (10) दिनों के लिए आइसोलेशन में रहना चाहिए और कार्यस्थल से बाहर। उनके आइसोलेशन के अंतिम 24 घंटों के दौरान, उनको Tylenol या बुखार कम करने वाली अन्य दवाईयाँ लिए बिना बुखार नहीं होना चाहिए, और बाकी सब लक्षणों में लगातार सुधार होना चाहिए। यदि कोई व्यक्ति यह सारे मापदंड पूर्ण करता है, तो उसे संक्रमित नहीं माना जाएगा। यदि वह सभी मापदंडों को पूरा नहीं करते हैं, तो उन्हें मापदंड पूरा होने तक आइसोलेशन में रहना चाहिए। वह स्वयं को आइसोलेशन से बाहर रख सकते हैं और सामान्य जीवन में वापसी कर सकते हैं। इसमें काम पर वापिस जाना शामिल है।</li></ul>
संपर्क	<ul style="list-style-type: none"><li>• किसी केस के सभी पारिवारिक सदस्य, केस के देखभालकर्ता, या कोई ऐसा व्यक्ति जिसने केस की संक्रमण अवधि के दौरान केस से 6 फुटकी दूरी के अंदर <math>\geq 15</math> मिनट बिताए हों (मास्क के साथ या बिना)।</li><li>• एक संपर्क ऐसा व्यक्ति होता है जो संक्रमण अवधि के दौरान किसी केस के संपर्क में आया हो। CDC संपर्क में आने को मास्क के साथ या बिना 15 मिनटों या अधिक समय के लिए संक्रमित व्यक्ति के 6 फुट की दूरी के अंदर आने को परिभाषित करते हैं। संगठित संपर्क जो एक दिन में 15 या इससे अधिक मिनटों को पूरा करते हैं, को करीबी संपर्क माना जा सकता है।</li></ul>
संक्रमित अवधि	<ul style="list-style-type: none"><li>• वह समयावधि जिसके दौरान एक केस अन्य लोगों को वायरस दे सकता है – जब वह संक्रमित हैं।</li><li>• संक्रमित अवधि की <b>शुरुआत</b>। पहले लक्षणों से 48-घंटे पहले (केवल लक्षण दिखाने वाले केस), या नमूना संग्रहित किए जाने की तिथि से 48 घंटे पहले (केवल लक्षणों के बिना वाले केस)।</li><li>• संक्रमित अवधि की <b>समाप्ति</b>। कम से कम 10 दिन, पिछले 24 घंटों के अंदर बुखार ना हुआ हो, और अन्य लक्षणों में सुधार हुआ हो।</li></ul>
रोगोद्भव अवधि	<ul style="list-style-type: none"><li>• किसी संपर्क के संक्रमित होने के समय से लेकर उनके द्वारा लक्षण विकसित करने (या संभावित रूप से लक्षण विकसित कर सकते हैं) तक के बीच का समय</li><li>• रोगोद्भव <b>अवधि</b> की लंबाई: संपर्क में आने के बाद 2-14 दिन (संपर्क निरंतर हो सकते हैं)</li></ul>

# एलमंडा काउंटी के संसाधन

## सहायता के लिए संसाधन

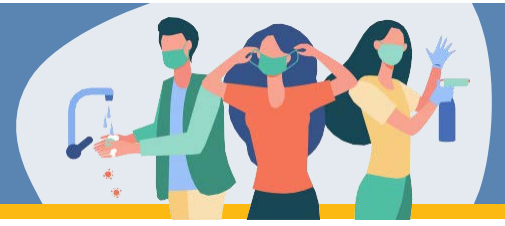


### वित्तीय संसाधन

संगठन	जानकारी:	संपर्क
बे एरिया कम्युनिटी सेवाएँ (BACS)	रेंटल रिलीफ फंड के साथ सहायता (ओकलैंड, हेवार्ड, और एमेरीविले के निवासियों)	510 613-0330
स्पार्क पॉइंट (स्टे हाउस प्रोग्राम)	रेंटल सबसिडी प्रोग्राम (हेवार्ड, यूनिन सिटी, नेवार्क, फ्रेमोंट के निवासी)	510-574-2003
कैथोलिक चैरिटीज़ ईस्ट बे	ओकलैंड के निवासियों के लिए किराया सहायता	510-768-3100; 510-860-4985 <a href="http://www.cceb.org">www.cceb.org</a>
वन फेयर वेग एमरजेंसी फंड	घंटे के आधार पर काम करने वाले कर्मियों के लिए नकदी उपहार	<a href="https://ofwemergencyfund.org/help">https://ofwemergencyfund.org/help</a>
एकता काउंसल	EDD और CalFresh सहायता, यिउटीलिटी और आवास सहायता, और नौकरी से संबंधित सेवाएँ। (अंग्रेज़ी, स्पेनी और मैम भाषा)	(510) 535-6101 ईमेल: <a href="mailto:admin@unitycouncil.org">admin@unitycouncil.org</a> ; <a href="http://www.unitycouncil.org/career-center">www.unitycouncil.org/career-center</a>
सांझा करने का सीज़न	परिवारों के लिए किराया और डिपॉज़िट सहायता	510-272-3700; <a href="https://seasonofsharing.org/">https://seasonofsharing.org/</a>
HELP (हेल्प एवं एमरजेंसी लॉजिंग प्रोग्राम)	सिंगल बालगों के लिए किराया एवं डिपॉज़िट सहायता	(510) 259 2200; ईमेल: <a href="mailto:HoEmLodgP@acgov.org">HoEmLodgP@acgov.org</a>
एलमंडा काउंटी सामाजिक सेवाएँ SSA	आम सहायता (GA) और शरणार्थी नकदी सहायता (RCA)	510-263-2420 <a href="https://www.alamedasocialservices.org/public/सेवाएँ/वित्तीय_सहायता/नकदी_सहायता_इमीग्रेंट_लोगों_के_लिए_प्रोग्राम.cfm">https://www.alamedasocialservices.org/public/सेवाएँ/वित्तीय_सहायता/नकदी_सहायता_इमीग्रेंट_लोगों_के_लिए_प्रोग्राम.cfm</a>
सेंट्रो लीगल डे ला राज़ा	Covid-19 से प्रभावित एलमंडा काउंटी के निवासियों के लिए आपातकालीन किराया सहायता और अन्य संसाधन	<a href="https://www.centrolegal.org/">https://www.centrolegal.org/</a> 510-437-1554
स्ट्रीट के स्तर की स्वास्थ्य परियोजना	AC/ओकलैंड एमरजेंसी रेंटल सहायता आवेदन में सहायता (अंग्रेज़ी, स्पेनी और मैम भाषा सामर्थ्य)	(510) 306-4835; <a href="http://streetlevelhealthproject.org/">http://streetlevelhealthproject.org/</a>
सामाजिक सेवाओं का CA विभाग (CDSS)	इमीग्रेंट लोगों के लिए नकदी सहायता प्रोग्राम (CPA)	916-651-8848; <a href="https://www.cdss.ca.gov/benefits-services">https://www.cdss.ca.gov/benefits-services</a>
आवास संसाधन	किराया और अन्य चीज़ों का भुगतान करने में सहायता	211 पर कॉल करें; <a href="http://211alamedacounty.org/">http://211alamedacounty.org/</a>
फ्रेमोंट FRC वित्तीय नेवीगेशन सेवाएँ	निवासियों को वित्तीय चिंताओं का प्रबंधन करने के लिए प्रोग्रामों तक पहुँच देने के लिए निवासियों का समर्थन करता है	510-574-2000; <a href="https://finnav.org/alameda">https://finnav.org/alameda</a>
PG&E	वन-टाइम बिल सहायता, भुगतान प्रबंधन और एक्सटेंशन (सहायता प्रोग्राम)	1-800-933-9677 PG&E छूट (देखभाल प्रोग्राम)
EBMUD ग्राहक सहायता प्रोग्राम	पानी के बिल में सहायता	1-866-403-2683; <a href="http://www.ebmud.com/customers/billing-प्रोग्राम">प्रोग्राम/https://www.ebmud.com/customers/billing-</a>
सपेक्ट्रम कम्युनिटी सेंटर	ऊर्जा बिल सहायता (LIHEAP प्रोग्राम)	510-881-0300 ex. 216 & 510-881-0300 ex.226 <a href="https://www.spectrumcs.org/">https://www.spectrumcs.org/</a>

# एलमंडा काउंटी के संसाधन

## सहायता के लिए संसाधन



### भोजन संसाधन

संगठन	संपर्क
एलमंडा काउंटी कम्युनिटी फूड बैंक	भोजन हेल्पलाइन एवं CalFresh आवेदन: 510-635-3663 (सोमवार – शुक्रवार 9am – 4pm) फूड लोकेटर: <a href="http://www.foodnow.net">www.foodnow.net</a> और <a href="http://www.comidaahora.net">www.comidaahora.net</a>
भोजन वितरण सेवाएँ	<a href="https://www.finance/food-access-resource-list-2020.09.30.pdf">finance/food-access-resource-list-2020.09.30.pdf</a> <a href="https://www.covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/food-housing-">https://www.covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/food-housing-</a>
CalFresh भोजन प्रोग्राम	CalFresh आवेदन हेल्पलाइन: 1-510-272-3663 या <a href="http://www.getcalfresh.org">www.getcalfresh.org</a> पूरक पोषण सहायता प्रोग्राम (SNAP); <a href="https://www.mybenefitscalwin.org/">https://www.mybenefitscalwin.org/</a> ; 1-800-422-9495

### स्वास्थ्य बीमा और दवाइयों के संसाधन

संगठन/जानकारी	संपर्क
स्वास्थ्य बीमा नामांकन सहायता (Medi-CAL और अन्य प्रोग्राम)	1-800-422-9495 <a href="http://alamedasocialservices.org/public/index.cfm">http://alamedasocialservices.org/public/index.cfm</a> ; <a href="https://www.mybenefitscalwin.org/">https://www.mybenefitscalwin.org/</a>
अपने नज़दीक एक डॉक्टर या स्वास्थ्य क्लीनिक ढूँढें	<a href="https://www.alamedahealthconsortium.org/health-center/">https://www.alamedahealthconsortium.org/health-center/</a> 510 297-0230; <a href="http://www.alamedahealthsystem.org/locations/">http://www.alamedahealthsystem.org/locations/</a>

### भावात्मक सहायता/परामर्श:

संगठन	संपर्क
एलमंडा काउंटी व्यवहारात्मक स्वास्थ्य ACCESS	8:30-5:00 सोम-शुक्र 1-800-491-9099
एलमंडा काउंटी की संकट सहायता सेवाएँ (24 घंटे)	1-800-273-8255 <a href="https://covid-19.acgov.org/coping.page">https://covid-19.acgov.org/coping.page</a>
परिवार पाथज़ हेल्पलाइन (24 घंटे)	1-800-829-3777



## ALAMEDA COUNTY HEALTH CARE SERVICES AGENCY PUBLIC HEALTH DEPARTMENT

Colleen Chawla – Agency Director  
Kimi Watkins-Tartt – Director  
Nicholas Moss, MD – Health Officer

Contact  
Public Health Department:  
(510) 267-8000 Main Line  
COVID-19 Information:  
(510) 268-2101  
Email: [ncov@acgov.org](mailto:ncov@acgov.org)  
[www.acphd.org](http://www.acphd.org)