



जिन व्यक्तियों का COVID-19 टेस्ट पॉज़िटिव आया है (आइसोलेशन)

अनुशंसित कार्रवाई

यदि COVID के लिए आपका टेस्ट **पॉज़िटिव** आया है, तो आपको टीकाकरण की स्थिति या लक्षण न होने की परवाह किए बगैर **आइसोलेट** करने की आवश्यकता होगी।

- कम से कम 5 दिन घर पर ही रहें।
- यदि लक्षण मौजूद नहीं हैं या ठीक हो रहे हैं **और** डायग्नोस्टिक टेस्ट (**प्राथमिक रूप से एंटीजन**) नेगेटिव है तो दिन 5 के बाद आइसोलेशन समाप्त हो सकता है।
- यदि टेस्ट करने में असमर्थ हैं या टेस्ट नहीं करने का फैसला लेते हैं, तो दिन 10 तक आइसोलेट करना सबसे बढ़िया है।
- यदि बुखार है, तो आइसोलेशन तब तक जारी रहनी चाहिए जब तक कम से कम 24 घंटों के लिए बुखार ठीक नहीं हो जाता (टायलेनॉल/आइबुप्रोफ़ेन जैसी बुखार कम करने वाली दवाओं का इस्तेमाल किए बगैर)।
- यदि अन्य लक्षण ठीक नहीं हो रहे हैं, तो लक्षणों के ठीक होने तक या दिन 10 के बाद तक आइसोलेट करना जारी रखें।
- पूरे 10 दिनों के लिए दूसरों के आस-पास अच्छी तरह से फिट होने वाला मास्क पहनें, खासकर इनडोर स्थितियों में (अतिरिक्त जानकारी के लिए नीचे मास्क संबंधी मार्गदर्शन देखें)।

नोट:

उपरोक्त दिशानिर्देश CDC और CDPH (California Department of Public Health) द्वारा सब से ताज़ा सिफारिशों को दर्शाते हैं। यह आपके लिए एक विकल्प के रूप में उपलब्ध है, हालांकि संक्रमण का जोखिम 5 दिनों में बाद भी मौजूद हो सकता है। 10 दिनों के लिए दूसरों से आइसोलेट करना सबसे सुरक्षित विकल्प बना हुआ है।

मास्क संबंधी मार्गदर्शन:

आपका संक्रमण शुरू होने के बाद पूरे 10 दिनों तक दूसरों की सुरक्षा के लिए अच्छी तरह से फिट होने वाला मास्क पहनना ज़रूरी है। मास्क का सबसे प्रभावपूर्ण ढंग से इस्तेमाल करने के तरीके के बारे में जानकारी के लिए, कृपया यह लिंक देखें:

<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/Get-the-Most-out-of-Masking.aspx>



**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

www.acphd.org

Updated: 1/14/2022



कारंटीन क्या होता है?

कारंटीन किसी ऐसे व्यक्ति को दूसरों से दूर रखता है जो संभवतः COVID-19 फैलाने वाले वायरस SARS-CoV-2 के संपर्क में आया हो सकता है।



कारंटीन	<ul style="list-style-type: none"> गैर-टीकाकृत; या टीकाकृत और बूस्टर-योग्य** परंतु अभी तक अपनी बूस्टर खुराक प्राप्त नहीं की है 	<ul style="list-style-type: none"> COVID-19 पीड़ित किसी व्यक्ति के साथ अपने आखिरी संपर्क के बाद, कम से कम 5 दिनों के लिए घर पर रहें। यदि आपको कोई लक्षण नहीं हैं और दिन 5 या इसके बाद आपका टेस्ट नेगेटिव आता है तो दिन 5 के बाद कारंटीन खतम हो सकता है। <ul style="list-style-type: none"> यदि टेस्ट पॉज़िटिव है, तो आइसोलेशन की सिफारिशों का पालन करें। यदि परीक्षण करने में असमर्थ हैं या परीक्षण नहीं करने का फैसला लेते हैं, तो दिन 10 तक कारंटीन करना सबसे बढ़िया है। पूरे 10 दिनों के लिए दूसरे लोगों के आस-पास मास्क लगाएँ, खासकर इनडोर स्थितियों में। यदि आपको लक्षण हैं, तो घर पर रहें और संभव हो तो टेस्ट करें। यदि आप टेस्ट नहीं कर सकते हैं या आपका टेस्ट पॉज़िटिव है, तो आइसोलेशन सिफारिशों का पालन करें।
कोई कारंटीन नहीं	<ul style="list-style-type: none"> बूस्टर ले चुके; या टीकाकृत, परंतु अभी तक बूस्टर-योग्य नहीं 	<ul style="list-style-type: none"> दिन 5 को टेस्ट करें। <ul style="list-style-type: none"> यदि टेस्ट पॉज़िटिव है, तो आइसोलेशन की सिफारिशों का पालन करें। पूरे 10 दिनों के लिए दूसरों के आस-पास अच्छे से फिट होने वाला मास्क पहनें, खास कर इनडोर स्थितियों में (अतिरिक्त जानकारी के लिए नीचे मास्क संबंधी मार्गदर्शन देखें)। यदि आपको लक्षण हैं, तो घर पर रहें और संभव हो तो टेस्ट करें। यदि आप टेस्ट नहीं कर सकते हैं या आपका टेस्ट पॉज़िटिव है, तो आइसोलेशन सिफारिशों का पालन करें।

****कार्यस्थल का माहौल** (स्वास्थ्य-सेवा कर्मियों पर लागू नहीं होता): जो लोग टीकाकृत और बूस्टर-योग्य हैं, लेकिन अभी तक बूस्टर प्राप्त नहीं किया है, वे काम पर लौट सकते हैं यदि उनमें लक्षण नहीं हैं और:

- COVID-19 पीड़ित किसी व्यक्ति के साथ आखिरी संपर्क के बाद 3-5 दिनों के भीतर एक **नेगेटिव** डायग्नोस्टिक टेस्ट प्राप्त होता है।

कृपया बूस्टर-योग्य की परिभाषाओं के लिए यह लिंक देखें: www.bit.ly/Vx-Eligible

नोट:

उपरोक्त दिशानिर्देश CDC और CDPH (California Department of Public Health) द्वारा सब से ताज़ा सिफारिशों को दर्शाते हैं। यह आपके लिए एक विकल्प के रूप में उपलब्ध हैं, हालांकि संक्रमण का जोखिम 5 दिनों में बाद भी मौजूद हो सकता है। 10 दिनों के लिए दूसरों से दूर कारंटीन करना सबसे सुरक्षित विकल्प बना हुआ है।

मास्क संबंधी मार्गदर्शन:

आपका संक्रमण शुरू होने के बाद पूरे 10 दिनों तक दूसरों की सुरक्षा के लिए अच्छी तरह से फिट होने वाला मास्क पहनना ज़रूरी है। मास्क का सबसे प्रभावपूर्ण ढंग से इस्तेमाल करने के तरीके के बारे में जानकारी के लिए, कृपया यह लिंक देखें:

<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/Get-the-Most-out-of-Masking.aspx>



**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

www.acphd.org

एलमंडा काउंटी के संसाधन

सहायता के लिए संसाधन



वित्तीय संसाधन

संगठन	जानकारी:	संपर्क
CA Covid-19 किराये में राहत	आय-योग्य परिवारों को पिछले देय और भविष्य के भुगतान दोनों के लिए, किराये और उपयोगिताओं का भुगतान करने में सहायता करने के लिए फंडिंग।	1-833-430-2122 https://housing.ca.gov/covid_rr/program_overview.html#renter
अल्मीडा काउंटी आपातकालीन किराया सहायता कार्यक्रम	आय-योग्य परिवारों को पिछले देय और भविष्य के भुगतानों दोनों के लिए, 15 महीने तक के किराए और उपयोगिताओं का भुगतान करने में सहायता।	https://www.ac-housingsecure.org/
कैथोलिक चैरिटीज़ ईस्ट बे	ओकलैंड के निवासियों के लिए किराया सहायता	510-259 2200 email: HoEmLodgP@acgov.org To apply, complete this online application
वन फेयर वेग एमरजेंसी फंड	घंटे के आधार पर काम करने वाले कर्मियों के लिए नकदी उपहार	https://ofwemergencyfund.org/help
एकता काउंसल	EDD और CalFresh सहायता, यिउटीलिटी और आवास सहायता, और नौकरी से संबंधित सेवाएँ। (अंग्रेज़ी, स्पेनी और मैम भाषा)	(510) 535-6101 ईमेल: admin@unitycouncil.org ; www.unitycouncil.org/career-center
सांझा करने का सीज़न	परिवारों के लिए किराया और डिपॉज़िट सहायता	510-272-3700; https://seasonofsharing.org/
HELP (हेल्प एवं एमरजेंसी लॉजिंग प्रोग्राम)	अल्मीडा काउंटी के निवासियों को बेघर होने से रोकने और स्थायी आवास में परिवर्तन के लिए एक बार की आपातकालीन सहायता प्रदान करता है।	510-259 2200 ईमेल: HoEmLodgP@acgov.org आवेदन करने के लिए, इस ऑनलाइन आवेदन को पूरा करें
एलमंडा काउंटी सामाजिक सेवाएँ SSA	आम सहायता (GA) और शरणार्थी नकदी सहायता (RCA) अप्रवासियों के लिए नकद सहायता कार्यक्रम (Cash Assistance Program for Immigrants - CAPI) योग्य व्यक्तियों को राहत और सहायता प्रदान करता है।	510-263-2420 https://www.alamedasocialservices.org/public/सेवाएँ/वित्तीय_सहायता/नकदी_सहायता_इमीग्रेंट_लोगों_के_लिए_प्रोग्राम.cfm
सेंटरो लीगल डे ला राज़ा	अल्मीडा काउंटी के निवासियों के लिए आपातकालीन किराया सहायता और अन्य संसाधन।	https://www.centrolegal.org/ 510-437-1554
स्ट्रीट के स्तर की स्वास्थ्य परियोजना	CA Covid-19 किराया राहत आवेदन और संसाधनों में सहायता। भाषाएँ: अंग्रेज़ी, स्पेनिश और मैम (मायन)	(510) 306-4835; http://streetlevelhealthproject.org/
आवास संसाधन	अल्मीडा काउंटी में आश्रयों, परिवर्ती आवास और अन्य आपातकालीन आवासों तक पहुँचने के बारे में जानकारी	211 पर कॉल करें; http://211alamedacounty.org/
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
स्पेक्ट्रम कम्युनिटी सेंटर	ऊर्जा बिल सहायता (LIHEAP प्रोग्राम)	510-881-0300 ex. 216 और 510-881-0300 ex.226 https://www.spectrumcs.org/

भोजन संसाधन		
संगठन	जानकारी	संपर्क
अल्मीडा काउंटी फूड बैंक	हेल्पलाइन आपको उसी दिन किराने के सामान या गर्म भोजन के स्रोत से जोड़ेगी जिस दिन आप कॉल करेंगे। Cal Fresh आवेदन सहायता।	510-635-3663 (सोमवार – शुक्रवार सुबह 9 बजे – शाम 4 बजे) फूड लोकेटर: www.foodnow.net और www.comidaahora.net
भोजन वितरण सेवाएँ	स्कूल-आधारित भोजन सहित खाद्य स्रोतों की सूची और सूची में दिए गए लिंक्स द्वारा विशेष खरीदारी के घंटे।	https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/food-housing-finance/food-access-resource-list-2021.06.21.pdf
CalFresh	CalFresh एक पूरक पोषण सहायता कार्यक्रम (Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP) है जो परिवारों को पौष्टिक भोजन खरीदने में मदद प्रदान करता है।	1-800-422-9495 Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) https://www.mybenefitscalwin.org/

स्वास्थ्य बीमा और दवाइयों के संसाधन

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

भावात्मक सहायता/परामर्श:

संगठन	संपर्क
एलमंडा काउंटी व्यवहारात्मक स्वास्थ्य ACCESS	1-800-491-9099 8:30-5:00 सोम-शुक्र



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
www.acphd.org

एलमंडा काउंटी के संसाधन

सहायता के लिए संसाधन

