



### 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/आइबुप्रोफेन 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।
- यह जानने के लिए अपने मेडिकल प्रदाता से संपर्क करें कि क्या आप गंभीर COVID बीमारी के लिए उच्च जोखिम में हैं और COVID उपचारों के लिए योग्य हैं या नहीं। आप अधिक जानकारी यहां प्राप्त कर सकते हैं <https://covid-19.acgov.org/antibody-treatment>

### 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 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 से अधिकतम सुरक्षा कैसे प्राप्त करें, इस बारे में अधिक जानकारी आप यहां प्राप्त कर सकते हैं



<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](http://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 <a href="https://housing.ca.gov/covid_rr/program_overview.html#renter">https://housing.ca.gov/covid_rr/program_overview.html#renter</a>
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।	<a href="https://www.ac-housingsecure.org/">https://www.ac-housingsecure.org/</a>
कैथोलिक चैरिटीज़ ईस्ट बे	ओकलैंड के निवासियों के लिए किराया सहायता	510-259 2200 email: <a href="mailto:HoEmLodgP@acgov.org">HoEmLodgP@acgov.org</a> To apply, complete this <a href="#">online application</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://www.alamedacountysocialservices.org/our-services/Shelter-and-Housing/Other-Support/season-of-sharing">https://www.alamedacountysocialservices.org/our-services/Shelter-and-Housing/Other-Support/season-of-sharing</a>
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: <a href="mailto:HoEmLodgP@acgov.org">HoEmLodgP@acgov.org</a> आवेदन करने के लिए, इस <a href="#">ऑनलाइन आवेदन को पूरा करें</a>
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 <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>
सेंटरो लीगल डे ला राज़ा	अल्मीडा 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	CA Covid-19 किराया राहत आवेदन और संसाधनों में सहायता। भाषाएँ: अंग्रेज़ी, स्पेनिश और मैम (मायन)	(510) 306-4835; <a href="http://streetlevelhealthproject.org/">http://streetlevelhealthproject.org/</a>
आवास संसाधन	अल्मीडा काउंटी में आश्रयों, परिवर्ती आवास और अन्य आपातकालीन आवासों तक पहुँचने के बारे में जानकारी	211 पर कॉल करें; <a href="http://211alamedacounty.org/">http://211alamedacounty.org/</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
सपेक्ट्रम कम्यूनिटी सेंटर	ऊर्जा बिल सहायता (LIHEAP प्रोग्राम)	510-881-0300 ex. 216 और 510-881-0300 ex.226 <a href="https://www.spectrumcs.org/">https://www.spectrumcs.org/</a>

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: <a href="http://www.foodnow.net">www.foodnow.net</a> और <a href="http://www.comidaahora.net">www.comidaahora.net</a>
भोजन वितरण सेवाएँ	स्कूल-आधारित भोजन सहित खाद्य स्रोतों की सूची और सूची में दिए गए लिंक्स द्वारा विशेष खरीदारी के घंटे।	<a href="https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/food-housing-finance/food-access-resource-list-2021.06.21.pdf">https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/food-housing-finance/food-access-resource-list-2021.06.21.pdf</a>
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) <a href="https://www.mybenefitscalwin.org/">https://www.mybenefitscalwin.org/</a>

## स्वास्थ्य बीमा और दवाइयों के संसाधन

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

## 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](mailto:ncov@acgov.org)  
[www.acphd.org](http://www.acphd.org)

# एलमंडा काउंटी के संसाधन

सहायता के लिए संसाधन

