



## क्या आप एक करीबी संपर्क हैं?

यदि आप 24 घंटे के भीतर 15 मिनट या उससे अधिक समय तक उसी इनडोर हवा को किसी ऐसे व्यक्ति के साथ साझा करते हैं, जिसे कोविड-19 है, तो आप एक करीबी संपर्क हैं।



यदि आप कोविड-19 के संपर्क में आए हैं (करीबी संपर्क)	दूसरों की रक्षा के लिए कार्रवाई
<p>यदि आप किसी ऐसे व्यक्ति के संपर्क में आए हैं, जिसे कोविड-19 है, तो आपको क्वारंटीन <b>नहीं</b> करना होगा। हालाँकि, यदि आप में बीमारी के लक्षण विकसित होते हैं, तो फौरन आइसोलेट करें और कोविड-19 के लिए टेस्ट करें!</p> <p><b>संपर्क में आने (Exposed)</b> का अर्थ है 24 घंटे की अवधि में कुल 15 मिनट के लिए एक ही इनडोर हवा में सांस लेना। (उदाहरण: 5-मिनट के लिए आमने-सामने होने के 3 अलग-अलग अवसर 15-मिनट के संपर्क के बराबर होते हैं।)</p> <p>यदि आपको कोविड-19 है, तो आपको खांसी, गले में खराश, दस्त, थकान, या सिरदर्द के लक्षण महसूस होना शुरू होने से 2 दिन पहले (या यदि आप बीमार महसूस नहीं करते हैं तो आपका पॉजिटिव टेस्ट लिए जाने के 2 दिन पहले) ही आपसे वायरस फैलना शुरू हो सकता है।</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>संपर्क में आने के 3 से 5 दिन बाद कोविड-19 टेस्ट करें।</li> <li>10 दिनों के लिए दूसरों के आस-पास अच्छी तरह से फिट होने वाला मास्क पहनें, खासकर इनडोर स्थितियों में।</li> <li>10 दिनों के लिए लक्षणों के लिए खुद की बारीकी से निगरानी करें।             <ul style="list-style-type: none"> <li>यदि आपमें लक्षण विकसित होते हैं, तो आप तब तक घर पर और दूसरे लोगों से दूर रहें जब तक आप एक कोविड-19 टेस्ट नहीं कर सकते हैं। यदि आपका पहला टेस्ट नेगेटिव है, तो 24 से 48 घंटे तक इंतज़ार करें और फिर दूसरा टेस्ट करें क्योंकि कोविड-19 वाले कुछ लोगों का टेस्ट तुरंत पॉजिटिव नहीं आता है।</li> <li>यदि आपका कोविड-19 टेस्ट पॉजिटिव है, तो आइसोलेशन मार्गदर्शन का पालन करें: <a href="https://bit.ly/AC-C19">https://bit.ly/AC-C19</a></li> </ul> </li> <li>जो लोग गंभीर कोविड-19 फैलने के लिए उच्च-जोखिम वाले स्थानों या अति संवेदनशील आबादी वाले स्थानों में रहते, काम करते, जाते हैं (उदाहरण: नर्सिंग होम, जेल, बेघरों के लिए आश्रय) उन्हें सुविधा के अतिरिक्त मार्गदर्शन का पालन करना चाहिए।</li> </ul>

**ध्यान दें:** जबकि आपको क्वारंटीन करने की आवश्यकता नहीं है, परंतु 10 दिनों के लिए गंभीर कोविड-19 बीमारी के उच्च-जोखिम वाले लोगों से दूर रहने पर विचार करें जैसे: वृद्ध वयस्क, पुरानी स्वास्थ्य समस्याओं वाले लोग, लोगों के इम्यून सिस्टम को कमजोर बनाने वाली स्वास्थ्य समस्याओं से पीड़ित लोग, और वे लोग जिनका टीकाकरण नहीं हुआ है। अधिक जानकारी/संसाधन यहाँ प्राप्त करें <https://bit.ly/AC-C19>

कों या बूस्टर खुराक की पात्रता के बारे में जानकारी के लिए, कृपया यहाँ देखें: [www.bit.ly/Vx-Eligible](http://www.bit.ly/Vx-Eligible)

### मास्क पहनने संबंधी मार्गदर्शन:

संपर्क में आने के बाद दूसरों की सुरक्षा के लिए 10 दिनों तक अच्छी तरह से फिट होने वाला मास्क पहनना जरूरी है। मास्क का सबसे कारगर ढंग से इस्तेमाल कैसे किया जाए, इसके 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](http://www.acphd.org)

Update: 7/21/2022