Alameda County Health Care Services Agency
Public Health Department
www.acphd.org

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

Public Health Department: Main Line (510) 267-8000

COVID-19 Information: (510) 268-2101

कोरोनावायरस-2019 (COVID-19) संक्रमण वाले लोगों और उनके परिवारों या करीबी संपर्कों के लिए घर में आइसोलेशन और क्वारनटाइन निर्देश

अपडेट किया 19 फरवरी, 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 लक्ष्णों 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 जाएँ।
- **आपके द्वारा पहली बार बिमार होने के बाद कम से कम 10 दिनों तक <u>और</u> आपके द्वारा रिकवर होने के बाद कम से कम एक दिन के लिए घर पर रहें। रिकवर होने का अर्थ है कि बुखार कम करने वाली दवाईयों (उदाहरण के लिए Tylenol® या ibuprofen) का उपयोग किए बिना 24 घंटों के लिए आपका बुखार जाना और आपके लक्ष्णों (उदाहरण के लिए, खांसी, स्वास में कमी, इत्यादि) में सुधार आया है।**
    - उदाहरण के लिए, यदि आपने 1 जनवरी को COVID-19 से बिमार महसूस होना शुरु 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 क्वारनटाइन करने के निर्देशों** का पालन करना होगा। इसमें वह व्यक्ति भी शामिल हैं जिनका आपके साथ आपके लक्ष्णों 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 <u>करीबी संपर्क के रूप में गिना जाता है</u>, विज़िट करें https://www.dhs.wisconsin.gov/publications/p02598ahi.pdf

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

- जो भी कोई व्यक्ति करीबी संपर्क रहना जारी रहता है, उदाहरण के लिए, देखभालकर्ता, को आपके साथ अंतिम बार करीबी संपर्क रखने, या आपके द्वारा आइसोलेशन में रहने के अंतिम दिन से लेकर एक नए क्वारनटाइन चक्र की शुरुआत करनी होगी। जिस अंतिम दिन को वह आपके संपर्क में रहे उसे 0 दिन माना जाता है, और वह अपने

क्वारनटाइन को 10 दिन के बाद समाप्त कर सकते हैं।

- उदाहरण के लिए, यदि एल्केस रोबिन की देखभाल कर रहा है, जो 1 जनवरी को पॉज़िटिव पाया गया है, तो रोबिन को आइसोलेशन से निकाला जाएगा और वह 12 जनवरी को काम पर वापिस जा सकता है। एलेक्स को 12 जनवरी को एक नए क्वारनटाइन चक्र की शुरुआत करनी होगी और वह 22 जनवरी को काम पर जा सकता है।

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, अस्तपताल 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 लक्ष्ण दिखाई देने के बाद 20 दिनों तक इंतज़ार करना चाहिए। 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 लक्ष्ण 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 है और आपके नए लक्ष्ण 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 लक्ष्ण दिखाई देने या पहली बार पॉज़िटिव टेस्ट किए जाने के बाद 90 दिनों से अधिक समय हो चुका है।
- यदि आप में कोई नए लक्ष्ण नहीं है लेकिन पहली बार लक्ष्ण 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 क्वारनटाइन करने की ज़रूरत नहीं है। यदि आप में लक्ष्ण विकसित हो जाएँ तो अपना निरीक्षण करने और एक स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से मिलना सुनिश्चित करें।

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 लक्ष्णों के समाप्त होने (यदि आपको लक्ष्ण हैं) और अपनी आइसोलेशन अवधि समाप्त होने तक वैक्सीनेट होने के लिए इंतज़ार करना चाहिए। आप वैक्सीनेट होने के लिए 90 दिनों तक का इंतज़ार कर सकते हैं, लेकिन इसकी आवश्यकता नहीं है।

- 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 अस्पषट 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 बाते करें कि आपको कब वैक्सीनेट होना चाहिए। CDC की तरफ से मार्गदर्शन यहाँ पाया जा सकता है https://www.dhs.wisconsin.gov/publications/p02872hi.pdf

घर में क्वारनटाइन 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 लक्ष्ण अनुभव न करने से 48 घंटे पहले से लेकर उनके द्वारा स्व-आइसोलट करने तक के बीच के समय में संपर्क करना शामिल है), आपको इन घर में क्वारनटाइन करने के चरणों का पालन करना चाहिए। लक्ष्ण 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 शारीरक 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 लक्ष्ण वाले COVID-19 संक्रमित व्यक्ति के साथ सीमित स्थान में कई बार संपर्क किया है)।
- जो भी कोई व्यक्ति करीबी संपर्क रहना जारी रहता है, उदाहरण के लिए, देखभालकर्ता, को मरीज़ के साथ अंतिम बार करीबी संपर्क रखने, या मरीज़ द्वारा आइसोलेशन में रहने के अंतिम दिन से लेकर एक नए क्वारनटाइन चक्र की शुरुआत करनी होगी। जिस अंतिम दिन को वह मरीज़ के संपर्क में रहे उसे 0 दिन माना जाता है, और वह अपने क्वारनटाइन को 10 दिन के बाद समाप्त कर सकते हैं।
    - उदाहरण के लिए, यदि एल्केस रोबिन की देखभाल कर रहा है, जो 1 जनवरी को पॉज़िटिव पाया गया है, तो रोबिन को आइसोलेशन से निकाला जाएगा और वह 12 जनवरी को काम पर वापिस जा सकता है। एलेक्स को 12 जनवरी को एक नए क्वारनटाइन चक्र की शुरुआत करनी होगी और वह 22 जनवरी को काम पर जा सकता है।

आपको कितने समय के लिए घर पर रहना चाहिए?

अधिकांश लोगों के लिए, आपको COVID-19 से संक्रमित व्यक्ति के साथ अंतिम बार करीबी संपर्क में आने के बाद 10 दिनों के लिए घर पर रहना चाहिए। करीबी संपर्क के अंतिम दिन को 0 दिन माना जाता है। आपको दिन 1-दिन 10 तक घर रहना चाहिए, और आप ग्यारहवें दिन पर क्वारनटाइन छोड़ सकते हैं।

10-दिन के नियम के लिए क्या अपवाद हैं?

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 कैंसर 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:

- दीर्घ-कालिक देखभाल इमारतें (LTFC)
- सुधारात्मक इमारतें
- एक कमरे वाले (सिंगल रूम ऑक्यूपेंसी) (SRO) होटल
- डोर्मिटोरीज़
- बेघर व्यक्तियों के लिए पनाहघर

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

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

क्या वैक्सीनेट किए गए लोगों को क्वारनटाइन करने की ज़रूरत होती है?

- संदिग्ध या निश्चित COVID-19 वाले व्यक्ति के साथ संपर्क में आए वैक्सीनेट किए गए लोगों को क्वारनटाइन करने की ज़रूरत नहीं है, यदि वह निम्न मापदंडों को पूर्ण करते हैं:
- आपकी अंतिम वैक्सिन खुराक को कम से कम 2 सप्ताह लेकिन 3 माह से अधिक समय नहीं हुआ 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 लक्ष्ण 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 क्वारनटाइन करने की आवश्यकता नहीं है। लेकिन, उसे 12 अप्रैल तक संक्रमण के लक्ष्णों के लिए निरीक्षण करना जारी रखना चाहिए। यदि वह उस समय के दौरान लक्ष्ण विकसित करती है, तो उसे तुरंत आइसोलेशन में चले जाना चाहिए और अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता के साथ संपर्क करना चाहिए।

क्या आपको टेस्ट करवाना चाहिए?

- यदि आप सुरक्षित रूप से टेस्ट करवा सकते हैं, तो हम सिफारिश करेंग कि संपर्क भी टेस्ट करवाएँ। कृपया नोट करें कि 10 दिनों की अवधि के दौरान नेगेटिव टेस्ट आने का यह अर्थ नहीं है कि आप बाद में पॉज़िटिव नहीं आ सकते। आपको समस्त 10 दिनों की अवधि के लिए क्वारनटाइन में घर पर रहना चाहिए।

यदि आप में लक्ष्ण विकसित हो जाएँ तो क्या होगा?

- COVID-19 के लक्ष्णों 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 लक्ष्ण 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 क्वारनटाइन करने वाले व्यक्तियों पर लागू होने वाले प्रतिबंध और जानकारी

- घर पर रहें। काम पर, स्कूल, या सार्वजनिक जगहों पर न जाएँ।
- 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 जाएँ 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 सेकिंड 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 शीरिक तरल पदार्थ हो सकते हैं। उत्पाद लेबल निर्देशों के अनुसार, घरेलू सफाई और रोगाणु-मुक्त स्प्रे या वाइप्ज़ 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 एसिटामीनोफेन (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 मेडिकल देखभाल लेनी चाहिए उनमें शामिल हैं सांस लेने में समस्या, लगातार दर्द या छाती में दबाव, नया खलल, 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 वेटिंग 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 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।

COVID-19 लोगों के लिए तनावपूर्ण हो सकता है, अनिश्चित समयों के दौरान भावात्मक स्वास्थ्य का प्रबंधन करने के लिए कुछ सुझाव निम्न दिए हुए हैं:
https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/coping/coping-with-stress-during-c-19-pandemic.pdf

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 पर जाएँ,510-268-2101 पर हमारी सामान्य COVID लाइन पर कॉल करें या हमें .ncov@acgov.org पर ईमेल करें

Alameda County Health Care Services Agency
Public Health Department
www.acphd.org

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

Public Health Department: Main Line (510) 267-8000

COVID-19 Information: (510) 268-2101

प्राप्तकर्ता: **Alameda County के सभी कर्मचारी**

प्रेषक: **निकोलस जे. मॉस, MD, MPH, स्वास्थ्य कार्यालय**

विषय: **काम पर वापिस जाने के लिए नेगेटिव COVID-19 टेस्ट परिणामों की आवश्यकता नहीं है**

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 लक्ष्णों की जाँचें 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 लक्ष्णों 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 लक्ष्णों की शुरुआत (या पहले टेस्ट से, यदि कोई लक्ष्ण नहीं थे) के 10 दिन बाद काम पर वापिस आने के लिए इजाज़त दें।**

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 क्वारनटाइ में घर पर रहने की ज़रूरत है। ग्यारहवें दिन पर, यदि उन्होंने कभी भी लक्ष्ण विकसित नहीं किए हैं, तो वह क्वारनटाइन छोड़ सकते हैं और काम पर वापिस जा सकते हैं। कुछ समूहों को 14-दिनों के क्वारनटाइन 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, डोर्मिटोरीज़, और नर्सिंग होम)। हम अपना **क्वारनटाइन** 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 पॉज़िटिव 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 हैं 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 निभाई जाने वाली महत्वपूर्ण भूमिका के लिए आपका धन्यवाद।

अतिरिक्त जानकारी के लिए स्त्रोत:

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

अधिक जानकारी के लिए लिंक

- स्वास्थ्य कार्यालय आदेशों और आइसोलेशन और क्वारनटाइन के सहित Alameda County में किसी व्यक्ति के आइसोलेशन और संपर्कों के क्वारनटाइन के साथ संबंधित सब कुछ https://covid-19.acgov.org/isolation-quarantine.page
- आइसोलेशन इन्फोग्राफिक को प्रकाशित करें https://covid-19.acgov.org/isolation-quarantine
- SARS-CoV-2 के संपर्क में आए स्वास्थ्य देखभाल कर्मियों के लिए क्वारनटाइन पर CDPH मार्गदर्शनhttps://www.cdph.ca.gov/Programs/CHCQ/LCP/Pages/AFL-21-08.aspx
- क्वारनटाइन और आइसोलेशन के बीच में अंतर के संबंध में CDC ग्राफिक https://www.dhs.wisconsin.gov/publications/p02836hi.pdf
- Alameda County में कर्मियों के लिए स्त्रोत https://covid-19.acgov.org/recovery.page

परिभाषाएँ

केस	• जिस व्यक्ति को COVID-19 होने की लैब द्वारा पुष्टि हो गई होती है • 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 लक्ष्णों 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।
संपर्क	• 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 ≥ 15 मिनट बिताए हों (मास्क के साथ या बिना)। • 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।

संक्रमित अवधि	• वह समयावधि जिसके दौरान एक केस अन्य लोगों को वायरस दे सकता है – जब वह संक्रमित हैं। • संक्रमित अवधि की **शुरुआत** । पहले लक्ष्णों से 48-घंटे पहले (केवल लक्ष्ण दिखाने वाले केस), या नमूना संग्रहित किए जाने की तिथि से 48 घंटे पहले (केवल लक्ष्णों के बिना वाले केस)। • संक्रमित अवधि की **समाप्ति** । कम से कम 10 दिन **और** रिकवरी के कम से कम 24 घंटे
रोगोद्भवन अवधि	• किसी संपर्क के संक्रमित होने के समय से लेकर उनके द्वारा लक्ष्ण विकसित करने (या संभावित रूप से लक्ष्ण विकसित कर सकते हैं) तक के बीच का समय • रोगोद्भवन **अवधि** की लंबाई: संपर्क में आने के बाद 2-14 दिन (संपर्क निरंतर हो सकते हैं)

अपने परिवार की सहायता करने के लिए स्त्रोत

राज्य भर की COVID-19 हॉटलाइन: 1-833-422-4255 - सत्पाह के सातों दिन

Alameda County सरकारी स्वास्थ्य विभाग (ACPHD) COVID-19 वेबसाइट
https://covid-19.acgov.org/index.page

स्त्रोत पृष्ठ: https://covid-19.acgov.org/help

ACPHD COVID-19 हॉटलाइन: (510) 268-2101 ncov@acgov.org

भोजन

- भोजन बैंक: (510) 635-3663 – सभी भोजन वितरण कार्यक्रमों के लिए, विज़िट करें, **Https://covid-19.acgov.org/food-housing-finance.page** **और क्लिक करें** भोजन प्राप्ति स्त्रोत सूची

स्वास्थ्य देखभाल लाभ

- स्वास्थ्य बीमा नामांकन सहायता, स्वास्थ्य बीमा टेक्नीशियन: 1-800-422-9495
- MediCAL और अन्य कार्यक्रमों के लिए ऑनलाइन अप्लाई करें: https://www.mybenefitscalwin.org/

मानसिक स्वास्थ्य

- पहुँच: 1-800-491-9099 8:30-5:00 M-F Alameda County की संकट समर्थन सेवाएँ (24 घंटे): 1-800-273-8255
- Alameda County की संकट समर्थन सेवाएँ टीन टेक्स्ट लाइन: 20121 पर "SAFE" टेक्स्ट करें, शाम 4 बजे-रात11 बजे रोज़ाना।
- **नशा उपयोग उपचार और संदर्भ हेल्पलाइन: 1-844-682-7215 सुबह 8:30 बजे-रात 9:00 बजे M-F, व्यापारिक घंटों के बाहर प्राप्त हुई कॉलों के लिए वोइसमेल।**
- **राष्ट्रीय आत्म-हत्या रोकथाम लाइफलाइन (24 घंटे): 1-800-273-8255 (अंग्रेज़ी) या 1-888-628-9454 (स्पेनी)**
- **संकट निराशा हेल्पलाइन (24 घंटे): 1-800-985-5990 या 66746 पर "TalkWithUs" टेक्स्ट करें**
- **अधिक निपटान स्त्रोतों के लिए Alameda County की COVID वेबसाइट को विज़िट करें: https://covid-19.acgov.org/coping.page**

वित्तीय सहायता

शहर विशिष्ट COVID-संबंधित वित्तीय सहायता के लिए अपनी स्थानीय शहर की सरकार की जाँच करें:

- Oakland- https://www.oaklandca.gov/topics/covid-19
- Alameda- https://www.alamedaca.gov/ALERTS-COVID-19
- San Leandro- https://www.sanleandro.org/c19/

- Hayward- https://www.hayward-ca.gov/covid-19
- Fremont- https://www.fremont.gov/3571/Coronavirus-Disease-2019
- Berkeley- https://www.cityofberkeley.info/covid-19/
- Albany- https://www.albanyca.org/our-city/covid-19-response-resources
- Emeryville- http://www.emeryville.org/coronavirus
- Newark- https://www.newark.org/residents/covid-19-coronavirus
- Dublin- https://www.dublin.ca.gov/coronavirus
- Pleasanton- https://covid19.cityofpleasantonca.gov/index.html
- Livermore- https://cityoflivermore.net/about/emergency/covid19.htm
- Union City- https://www.unioncity.org/445/Coronavirus-Disease-COVID-19
- Piedmont- https://piedmont.ca.gov/government/covid-19

आवास और अन्य स्त्रोत

- 211 पर कॉल करें

कैरियर/नौकरियाँ (कैरियर केंद्र)

- **एडेन क्षेत्र**

वेबसाइटें: www.edenareaonestop.org

ईमेल: edenareaajcc@rubiconprograms.org

फोन: (510) 672-4150 या (925) 914-7675

- **ट्राई-शहर**

वेबसाइट: www.ohlone.edu/careercenter

ईमेल: careercenter@ohlone.edu

फोन: (510) 742-2323

- **उत्तरी शहर**

ईमेल: coa-ncitiescc@peralta.edu

फोन: (510) 748-2208

- **ट्राई-वैली**

वेबसाइट: www.trivalleyonestop.org

ईमेल: employerservices@clpccd.org

फोन: (925) 560-9431

Tips

सुझाव: मैं कब आइसोलेशन से बाहर निकल सकता/सकती हूँ?

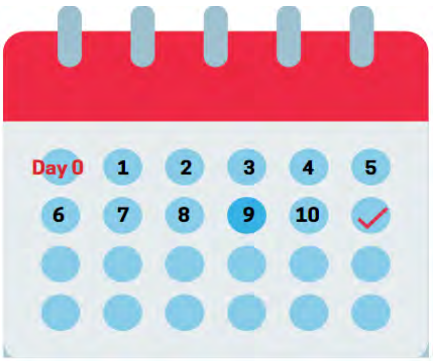
मुझे लगता है और मैं जानता/ती हूँ कि मुझे COVID-19 है, और मुझे लक्षण हैं। मैं कब आइसोलेशन से बाहर निकल सकता/सकती हूँ?

आप अन्य लोगों के आस-पास जा सकते हैं जब:

- आपके लक्षणों के पहली बार दिखाई देने के बाद 10 दिन हो गए हों और
- बिना बुखार के 24 घंटे हो गए हों और
- आपके COVID-19 लक्षणों में सुधार आ गया हो।

मैं COVID-19 के लिए पॉज़िटिव पाया/पाई गई, लेकिन मुझे कभी कोई लक्षण नहीं हुए। मैं कब आइसोलेशन से बाहर निकल सकता/सकती हूँ?

घर पर रहें और अन्य लोगों से दूर रहें जब तक आपके टेस्ट को पॉज़िटिव पाए जाने के बाद 10 दिन न हो गए हों।



शून्य (0) दिन आपके लक्षण दिखाई देने का पहला दिन होता है या वह दिन जब आपका टेस्ट हुआ हो।

ग्यारहवें दिन पर आप आइसोलेशन से बाहर निकल सकते हैं।*

आपको आइसोलेशन से बाहर निकलने या काम पर वापिस जाने के लिए नेगेटिव टेस्ट की आवश्यकता नहीं है।

**कुछ लोगों को 20 दिनों के लिए आइसोलेट करना चाहिए यदि उनके डॉक्टर ने ऐसा करने के लिए बोला हो।*

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