अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न

मुझे कितने समय तक क्वारंटाइन होना चाहिए?

क्वारंटाइन किसी भी ऐसे व्यक्ति को जो COVID-19 के संपर्क में आया हो सकता हो दूसरों से दूर रखता है। अल्मेडा काउंटी क्वारंटाइन आर्डर सभी क्वारंटाइन नियमों को सूचीबद्ध करता है।

यदि मेरा पूर्ण रूप से टीकाकरण हो चुका है तो क्या मुझे क्वारंटाइन होने की आवश्यकता है[1]?

अधिकतर मामलों में, नहीं!

यदि आपका पूर्ण रूप से टीकाकरण हो चुका है और आप में लक्षण नहीं हैं, तो COVID-19 वाले किसी व्यक्ति के आसन्न संस्पर्श[2] में आने पर आपको क्वारंटाइन होने की आवश्यकता नहीं है।

पूर्ण रूप से टीका लगवाए हुए अधिकतर व्यक्ति जिनमें लक्षण नहीं हैं वो COVID-19 वाले किसी व्यक्ति के आसन्न संस्पर्श में आने के बाद भी कार्य पर लौट सकते हैं।

कुछ अपवाद हैं:

- पूर्ण रूप से टीका लगवाए हुए ऐसे व्यक्तियों को जो किसी सामूहिक स्थान[3] में रहते हैं आसन्न संस्पर्श के बाद अभी भी 14 दिन क्वारंटाइन होना चाहिए।
- स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं[4] को कैलिफोर्निया लोक स्वास्थ्य विभाग AFL 21-08.2 में मौजूद काम पर लौटने के निर्देशों का पालन करना चाहिए।

यदि मेरा पूर्ण रूप से टीकाकरण नहीं हुआ तो मुझे कितने समय तक क्वारंटाइन होना चाहिए?

यदि आपका पूर्ण रूप से टीकाकरण नहीं हुआ है, तो अन्य लोगों की सुरक्षा और COVID-19 के फैलने के जोखिम को कम करने का सब से सुरक्षित तरीका 14 दिन का क्वारंटाइन है।

यदि आप गंभीर बीमारी के लिए उच्च जोखिम वाले, जैसे की किसी प्रतिरक्षित व्यक्ति के नियमित आसन्न संस्पर्श में हैं तो ये विशेष रूप से महत्वपूर्ण है।

यदि आप किसी सामूहिक स्थान[3] में रहते या काम करते हैं, तो आपको अपने अंतिम आसन्न संस्पर्श के बाद 14 दिन क्वारंटाइन होना चाहिए।

मैं क्वारंटाइन के 14 दिन की गणना कैसे करूँ??

किसी संक्रमित व्यक्ति के आसन्न संस्पर्श के अंतिम दिन को "दिन 0" कहा जाता है। यदि आपको कोई लक्षण नहीं है और आपकी जाँच नकारात्मक है (यदि जाँच की गई है), तो आपका 14 दिन का क्वारंटाइन 15वें दिन समाप्त होगा।

उदाहरण के लिए, यदि आपका अंतिम आसन्न संस्पर्श 1 जून को था, तो 2 जून क्वारंटाइन का पहला और 15 जून अंतिम दिन होगा।

1 पूर्ण रूप से टीकाकरण का मतलब है कि फ़ूड एंड ड्रग एडमिनिस्ट्रेशन (FDA) या वर्ल्ड हेल्थ आर्गेनाइजेशन (WHO) द्वारा अनुमोदित टीके की अंतिम (या इकलौती) खुराक के बाद ≥2 सप्ताह हो चुके हैं।

2 आसन्न संस्पर्श का मतलब है कि आप किसी COVID-19 पॉजिटिव व्यक्ति से 6 फिट से कम की दूरी पर 15 मिनट या लंबे समय तक रहे, भले ही आप दोनों लोगों ने मास्क पहना हो। एक ही दिन में 15 मिनट तक होने वाली छोटी अवधि को भी गिना जाएगा। आसन्न संस्पर्श का मतलब ये भी हो सकता है कि आप किसी COVID-19 पॉजिटिव व्यक्ति के श्वसन बूंदों के संपर्क में संक्षिप्त लेकिन मुख्य रूप से आये हों। उदाहरण के लिए, बीमार व्यक्ति ने सीधा आपके ऊपर ही खांस दिया हो। आसन्न संस्पर्श में आए स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं को CDC जोखिम मूल्यांकन निर्देशों का पालन करना जारी रखना चाहिए।

3 सामूहिक स्थानों में दीर्घकालिक देखभाल सुविधाएँ, सुधार सुविधाएँ, सिंगल रूम ऑक्यूपेंसी (SRO) होटल, शयनगृह, गैर-आवासीय व्यक्तियों के लिए आश्रय शामिल हैं।

4 स्वास्थ्य देखभाल कर्मियों को ऐसे व्यक्तियों के रूप में परिभाषित किया गया है, जो वैतनिक और अवैतनिक दोनों हैं, जो रोगी देखभाल क्षेत्रों में काम कर रहे हैं जहाँ वो संक्रामक एजेंटों (जैसे, रक्त, ऊतक, शरीर के तरल पदार्थ के साथ-साथ दूषित उपकरण, सतह या वायु) के संपर्क में आ सकते हैं। Covid-19 के संभावित संपर्क वाले स्वास्थ्य देखभाल कर्मियों के लिए जोखिम मूल्यांकन और कार्य प्रतिबंधों के लिए CDC के निर्देशों का उपयोग करते हुए HCP को संपर्क में आया हुआ माना जाना चाहिए।

अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न

मुझे कितने समय तक क्वारंटाइन होना चाहिए?

10 दिन के बाद क्वारंटाइन कौन समाप्त कर सकता है?

यदि आपको कोई लक्षण नहीं हैं और आप किसी गंभीर बीमारी के उच्च जोखिम वाले व्यक्ति के नियमित आसन्न संस्पर्श में नहीं हैं तो आप 10 दिन में क्वारंटाइन समाप्त कर सकते हैं। उदाहरण के लिए, यदि आपका अंतिम आसन्न संस्पर्श 1 जून को था, तो आपके 10 दिन के क्वारंटाइन का पहला दिन 2 जून और अंतिम दिन 11 जून होगा।

यदि आप 14 से कम दिन के लिए क्वारंटाइन होते हैं तो, तो आप:

- 14 दिन तक COVID-19 के लक्षणों के लिए खुद की निगरानी करनी चाहिए। यदि आप में लक्षण दिखते हैं, तो तुरंत ही खुद को पृथक करें, अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से संपर्क करें, और जाँच करवाएं।
- फेस कवर (मास्क) का उपयोग करें और 14 दिनों तक अपने घर से बाहर होने पर दूसरों से कम से कम 6 फीट दूर रहें।

यदि मुझे COVID-19 हुआ था लेकिन अभी मेरा पूर्ण रूप से टीकाकरण नहीं हुआ है तो क्या मुझे क्वारंटाइन होने की आवश्यकता है?

यदि पिछले 3 महीनों में आपको COVID-19 हुआ था और आपको कोई लक्षण नहीं है, तो आपको क्वारंटाइन होने या जाँच करवाने की कोई आवश्यकता नहीं है।

यदि 3 महीने के भीतर आप में लक्षण विकसित हो जाते हैं, तो अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से संपर्क करें। फिर से आपकी जाँच किये जाने की आवश्यकता हो सकती है।

क्या क्वारंटाइन के दौरान मुझे जाँच करवानी चाहिए?

यदि क्वारंटाइन के दौरान आप लक्षण विकसित कर लेते हैं, तो आपको तुरंत ही जाँच करवा लेनी चाहिए। भले ही आप लक्षण विकसति ना करें, ACPHD 5वें दिन या उसके बाद (लेकिन 10वें दिन से पहले) जाँच की अनुशंसा करता है।

क्वारंटाइन की समाप्ति से पहले किसे काम पर लौटने की अनुमति है?

लाइसेंस प्राप्त अत्यधिक देखभाल और कुशल नर्सिंग सुविधाओं पर *स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं (HCP)* को कैलिफोर्निया लोक स्वास्थ्य विभाग AFL 21-08.2 में मौजूद निर्देशों का पालन करना चाहिए। हालाँकि, अन्य सुविधाओं में HCP को उनके क्वारंटाइन अवधि के दौरान काम से बाहर रखा जाना चाहिए, जब तक कि कर्मचारियों की महत्वपूर्ण कमी न हो।[5]

आपातकालीन प्रतिक्रिया कार्यकर्ता एवं सामाजिक सेवा कार्यकर्ता जो बाल कल्याण प्रणाली या सहायता प्राप्त रहने की सुविधाओं में ग्राहकों के साथ आमने-सामने काम करते हैं, वे भी महत्वपूर्ण स्टाफ की कमी के दौरान क्वारंटाइन की समाप्ति से पहले काम पर लौट सकते हैं।

इन विशिष्ट स्थितियों के बारे में अधिक जानकारी के लिए, कृपया अल्मेडा काउंटी क्वारंटाइन आर्डर **देखें।**

5 कर्मियों की संकटपूर्ण कमी तब होती है जब रोगी, निवासी या कैदी की सुरक्षित देखभाल प्रदान करने के लिए पर्याप्त कर्मचारी नहीं होते हैं। जब स्वास्थ्य देखभाल सुविधा में कर्मियों की संकटपूर्ण कमी होती है, तो सुविधाओं को गैर-आवश्यक यात्राओं और कार्यक्रमों को रद्द करने, कर्मियों के शेड्यूल को समायोजित करने, कर्मचारी अवकाश को रद्द करने या देर से देने, अतिरिक्त HCP को काम पर रखने और HCP को रोगी देखभाल गतिविधियों का समर्थन करने वाले पदों पर रोटेट करने पर दृढ़ता से विचार करना चाहिए। कर्मियों के संकटपूर्ण कमी पर और अधिक जानकारी को CDC के स्वास्थ्य सेवा कर्मियों के स्टाफ में कमी को घटाने वाली रणनीतियाँ में पाया जा सकता है। *प्रकोप के दौरान कर्मियों की संकटपूर्ण कमी का सामना करने वाले LTCF को अतिरिक्त क्वारंटाइन निर्देश के लिए ACPHD से संपर्क करना चाहिए।*

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

covid-19.acgov.org
www.acphd.org