



## क्वारंटीन क्या होता है?

क्वारंटीन किसी ऐसे व्यक्ति को दूसरों से दूर रखता है जो संभवतः SARS-CoV-2, वायरस जो COVID-19 का कारण बनता है, के संपर्क में आये हो सकते हैं।



## मुझे क्वारंटीन में कितना समय रहना चाहिए?

| गैर-टीकाकृत  | पूरी तरह से टीकाकृत   |
|--|---|
| <p>सभी करीबी संपर्कों को COVID-19 के लिए टेस्ट करवाने की सलाह दी जाती है। अधिकांश <b>गैर-टीकाकृत</b> लोगों के लिए, आपके क्वारंटीन की अवधि को निर्धारित करने के लिए दो विकल्प होते हैं। कृपया ध्यान दें कि संपर्क (एक्सपोज़र) में आने का दिन, दिन 0 माना जाता है।</p> <p><b>विकल्प 1:</b> यदि आप COVID टेस्ट नहीं करवा रहे हैं तो आपको संपर्क में आने के बाद 10 दिनों तक घर पर रहना चाहिए।</p> <p><b>विकल्प 2:</b> आपको 7 दिनों के लिए घर पर रहना चाहिए और यदि आपका COVID टेस्ट नेगेटिव है, तो आप दिन 8 को बाहर निकल सकते हैं (टेस्ट <b>दिन 5 को या बाद में होना आवश्यक है</b>)। यदि आपका नतीजा पॉज़िटिव आता है, या आपमें COVID के कोई लक्षण विकसित हो जाते हैं, तो आपको तुरंत आइसोलेट करना होगा और आइसोलेशन मार्गदर्शन के लिए अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता या जन स्वास्थ्य विभाग से संपर्क करना होगा।</p> | <p><b>टीकाकृत</b> लोगों को किसी संदिग्ध या संपुष्ट COVID-19 पीड़ित व्यक्ति के संपर्क में आने के कारण क्वारंटीन करने की आवश्यकता नहीं है यदि वे निम्नलिखित सभी मानदंडों को पूरा करते हैं:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>आपके टीके की अंतिम खुराक को कम से कम 2 हफ़्ते हो चुके हैं – टीके की अंतिम खुराक का अर्थ है 2-खुराक वाली श्रृंखला में दूसरी खुराक (जैसे फाइज़र (Pfizer), मॉडरना (Moderna), या WHO-अधिकृत किसी टीके जैसे कि कोविशील्ड (Covishield) या एस्ट्राज़ेनेका (AstraZeneca)), या एकल-खुराक वाली वैक्सीन की 1 खुराक (जॉनसन एंड जॉनसन (Johnson &amp; Johnson))</li> </ul> <p><b>तथा</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>आपको पिछले करीबी संपर्क के बाद से COVID-19 के कोई लक्षण नहीं हैं</li> </ul> <p>यहाँ तक कि बिना लक्षणों के भी, टीकाकृत लोगों को किसी COVID-19 केस के साथ संपर्क में आने के 5-7 दिन बाद टेस्ट करवाने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है।</p> |

कैलिफोर्निया जन स्वास्थ्य विभाग (California Department of Public Health) ने CDC के मार्गदर्शन पर आधारित COVID-19 का अपडेट किया हुआ क्वारंटीन मार्गदर्शन जारी किया है, जिसे यहाँ देखा जा सकता है <https://bit.ly/3hWbBPo>

एलमीडा काउंटी स्वास्थ्य अधिकारी (Alameda County Health Officer) द्वारा क्वारंटीन पर आदेश यहाँ मिल सकता है <https://bit.ly/3kznDQk>

पूरे क्वारंटीन मार्गदर्शन के लिए, कृपया यह व्यापक आइसोलेशन/क्वारंटीन पैकेट देखें <https://bit.ly/3hYz7vc>. यदि आप इस लिंक से आगे जाने में असमर्थ हैं, तो कृपया 510.268.2101 पर कॉल करें, और आपको एक पैकेट डाक द्वारा भेजा जा सकता है।



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)

Ver: 9-14-2021