अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न

मुझे क्वारंटीन में कितना समय रहना चाहिए?

क्वारंटीन क्या होता है?

क्वारंटीन किसी ऐसे व्यक्ति को दूसरों से दूर रखता है जो संभवतः COVID-19 फैलाने वाले वायरस SARS-CoV-2 के संपर्क में आया हो सकता है।

क्वारंटीन	• गैर–टीकाकृत; **या** • टीकाकृत और बूस्टर-योग्य** परंतु अभी तक अपनी बूस्टर खुराक प्राप्त **नहीं** की है	• **COVID-19 पीड़ित किसी व्यक्ति के साथ अपने आखिरी संपर्क के बाद,** कम से कम 5 दिनों के लिए घर पर रहें। • यदि आपको कोई लक्षण नहीं हैं **और** दिन 5 या इसके बाद आपका टेस्ट नेगेटिव आता है तो दिन 5 के बाद क्वारंटीन खतम हो सकता है। ➢ यदि टेस्ट **पॉज़िटिव** है, तो आइसोलेशन की सिफारिशों का पालन करें। • यदि परीक्षण करने में असमर्थ हैं या परीक्षण नहीं करने का फैसला लेते हैं, तो दिन 10 तक क्वारंटीन करना सबसे बढ़िया है। • पूरे 10 दिनों के लिए दूसरे लोगों के आस-पास मास्क लगाएँ, खासकर इनडोर स्थितियों में। • यदि आपको लक्षण हैं, तो घर पर रहें और संभव हो तो टेस्ट करें। यदि आप टेस्ट नहीं कर सकते हैं या आपका टेस्ट पॉज़िटिव है, तो आइसोलेशन सिफारिशों का पालन करें।
कोई क्वारंटीन नहीं	• बूस्टर ले चुके; **या** • टीकाकृत, परंतु अभी तक बूस्टर-योग्य नहीं	• दिन 5 को टेस्ट करें। ➢ यदि टेस्ट **पॉज़िटिव** है, तो आइसोलेशन की सिफारिशों का पालन करें। • पूरे 10 दिनों के लिए दूसरों के आस-पास अच्छे से फिट होने वाला मास्क पहनें, खास कर इनडोर स्थितियों में (अतिरिक्त जानकारी के लिए नीचे मास्क संबंधी मार्गदर्शन देखें)। • यदि आपको लक्षण हैं, तो घर पर रहें और संभव हो तो टेस्ट करें। यदि आप टेस्ट नहीं कर सकते हैं या आपका टेस्ट पॉज़िटिव है, तो आइसोलेशन सिफारिशों का पालन करें।

****कार्यस्थल का माहौल** (स्वास्थ्य-सेवा कर्मियों पर लागू नहीं होता): जो लोग टीकाकृत और बूस्टर-योग्य हैं, लेकिन अभी तक बूस्टर प्राप्त नहीं किया है, वे काम पर लौट सकते हैं यदि उनमें लक्षण नहीं हैं और:

- COVID-19 पीड़ित किसी व्यक्ति के साथ आखिरी संपर्क के बाद 3-5 दिनों के भीतर एक **नेगेटिव** डायग्नोस्टिक टेस्ट प्राप्त होता है।

कृपया बूस्टर-योग्य की परिभाषाओं के लिए यह लिंक देखें: www.bit.ly/Vx-Eligible

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 दूर क्वारंटीन 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 का सबसे प्रभावपूर्ण ढंग से इस्तेमाल करने के तरीके के 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