

# मुझे क्वारंटीन में कितना समय रहना चाहिए?



सामान्यतः पूछे जाने वाले प्रश्न

## क्वारंटीन क्या होता है?

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



क्वारंटीन	<ul style="list-style-type: none"><li>अटीकाकृत</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>COVID-19 पीड़ित किसी व्यक्ति के साथ अपने आखिरी संपर्क के बाद, कम से कम 5 दिनों के लिए घर पर रहें।</li><li>यदि आपको कोई लक्षण नहीं हैं तो दिन 5 के बाद क्वारंटीन खतम हो सकता है।<ul style="list-style-type: none"><li>दिन 5 या इसके बाद, आपको क्वारंटीन खतम करने से पहले COVID-19 के लिए टेस्ट करना चाहिए</li><li>यदि टेस्ट पॉज़िटिव है, तो आइसोलेशन संबंधी सिफारिशों का पालन करें</li><li>यदि टेस्ट करने में असमर्थ हैं या टेस्ट नहीं करने का फैसला लेते हैं, तो दिन 10 तक क्वारंटीन करना सबसे बढ़िया रहेगा।</li></ul></li><li>दूसरे लोगों के आस-पास पूरे 10 दिनों के लिए अच्छे से फिट होने वाला मास्क पहनें, खास कर इनडोर स्थितियों में। (अतिरिक्त जानकारी के लिए नीचे मास्क संबंधी मार्गदर्शन देखें)।</li><li>यदि आप में लक्षण विकसित हो जाते 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।</li></ul>
कोई क्वारंटीन नहीं	<ul style="list-style-type: none"><li>पूरी तरह टीकाकृत</li><li>पिछले 90 दिनों के अंदर कोई पहला COVID-19 संक्रमण</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>दिन 5 को टेस्ट करें।<ul style="list-style-type: none"><li>यदि टेस्ट पॉज़िटिव है, तो आइसोलेशन संबंधी सिफारिशों का पालन करें</li><li>छूट: आपको COVID-19 संक्रमण के बाद 90 दिनों तक टेस्ट करवाने की ज़रूरत नहीं है।</li></ul></li><li>दूसरे लोगों के आस-पास पूरे 10 दिनों के लिए अच्छे से फिट होने वाला मास्क पहनें, खास कर इनडोर स्थितियों में (अतिरिक्त जानकारी के लिए नीचे मास्क संबंधी मार्गदर्शन देखें)।</li><li>यदि आप में लक्षण विकसित हो जाते 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।</li><li>जो व्यक्ति ऐसे माहौल में रहते, काम करते, या नियमित रूप से जाते रहते हैं जिसे गंभीर COVID-19 फैलाव के लिए उच्च-जोखिम वाला माना जाता है या जहां कमज़ोर आबादी है (उदाहरण: नर्सिंग होम, जेल, बेघरों के लिए आश्रय), उन्हें अपनी सुविधा (facility) के अतिरिक्त मार्गदर्शन का पालन करना चाहिए।</li></ul>

### नोट (4/18/22):

एलमीडा काउंटी (Alameda County) के स्थानीय स्वास्थ्य अधिकार-क्षेत्र (Local Health Jurisdiction) द्वारा CDC दिशानिर्देशों का पालन जारी है जो इस समय कैलिफोर्निया के जन स्वास्थ्य विभाग (California Department of Public Health) और बर्कले शहर द्वारा अपनाए गए दिशानिर्देशों के मुकाबले अधिक सख्त हैं, जो कि एक स्वतंत्र स्थानीय स्वास्थ्य अधिकार-क्षेत्र है। उपरोक्त मार्गदर्शन एलमीडा काउंटी की न्यूनतम ज़रूरतों को सूचीबद्ध करता है, हालांकि रोग-संचार का जोखिम 5 दिनों के बाद भी मौजूद हो सकता है। 10 दिनों के लिए दूसरों से दूर रहना अभी भी सबसे सुरक्षित विकल्प बना हुआ है।

कृपया वैक्सीन या बूस्टर खुराकों के लिए योग्यता के बारे में जानकारी के लिए, यहाँ जाएं: [www.bit.ly/Vx-Eligible](http://www.bit.ly/Vx-Eligible)

### मास्क संबंधी मार्गदर्शन:

आपके संपर्क के बाद पूरे 10 दिनों तक दूसरे लोगों की सुरक्षा के लिए अच्छे 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](http://www.acphd.org)

Update: 4/18/2022