सुझाव

मैं आइसोलेशन कब छोड़ूँ

वे व्यक्ति जिनका कोविड-19 टेस्ट पॉज़िटिव आता है	अनुशंसित कार्रवाई

यदि कोविड के लिए आपका टेस्ट **पॉज़िटिव** आया है, तो आपको **आइसोलेट** करना चाहिए, भले ही आपकी टीकाकरण स्थिति कुछ भी हो या आपमें इसके लक्षण नहीं हों।
 	
इस अनुशंसित कार्रवाई का पालन नहीं करने पर संभवतः दूसरों में कोविड-19 फैलने की संभावना बढ़ सकती है।
	• **कम से कम 5 दिनों के लिए घर पर रहें।**
	• **5 दिनों के बाद आइसोलेशन खत्म हो सकती है यदि:**
	  ◦ **लक्षण मौजूद नहीं हैं, या हल्के हैं और इनमें सुधार हो रहा है; और**
	  ◦ **आपको 24-घंटे तक बुखार नहीं रहता है (बुखार कम करने वाली दवा का इस्तेमाल किए बगैर)।**
	• यदि बुखार है, तो आइसोलेशन तब तक जारी रखें जब तक बुखार कम से कम 24 घंटों के लिए खत्म नहीं हो जाता (टाइलेनॉल/आइब्यूप्रोफेन जैसी बुखार कम करने वाली दवाओं का इस्तेमाल किए बगैर)।
	• यदि दूसरे लक्षण ठीक नहीं हो रहे हैं, तो लक्षणों के ठीक होने तक या दिन 10 के बाद तक आइसोलेट करना जारी रखें।
	• दूसरे लोगों के आस-पास पूरे 10 दिनों के लिए एक अच्छे से फिट होने वाला मास्क पहनें, खास कर इनडोर स्थितियों में। (नीचे मास्क संबंधी मार्गदर्शन देखें)।
	• गंभीर कोविड-19 बीमारी की रोकथाम के लिए दवाएं उपलब्ध हैं। कृपया यहां जाएं: https://covid-19.acgov.org/treatment.page

जो व्यक्ति ऐसे स्थानों में रहते, काम करते, या जाते हैं जहां गंभीर कोविड-19 फैलने का उच्च-जोखिम है या जहां अति-संवेदनशील व्यक्ति हैं (उदाहरण: स्वास्थ्य सेवा और इमरजेंसी सेवाएं, जेल, बेघरों के लिए शेल्टर), उन्हें सुविधा (facility) की कोई भी अतिरिक्त आवश्यकताओं या मार्गदर्शन का पालन करना चाहिए।	

ध्यान दें:

ऊपर दिए गए दिशानिर्देश CDC और CDPH (कैलिफोर्निया डिपार्टमेंट ऑफ पब्लिक हेल्थ) द्वारा सबसे ताज़ा सिफारिशों को दर्शाते हैं। ये दिशानिर्देश आपके लिए एक विकल्प के रूप में उपलब्ध हैं, हालांकि हो सकता है कि रोग-संचार का खतरा 5 दिनों के बाद भी मौजूद हो। 10 दिनों के लिए दूसरों से आइसोलेट करना अभी भी सबसे सुरक्षित विकल्प बना हुआ है।

मास्क पहनने संबंधी मार्गदर्शन:

आपका इन्फेक्शन शुरू होने के बाद पूरे 10 दिनों तक, दूसरे लोगों की सुरक्षा के लिए एक अच्छे से फिट होने वाला मास्क पहनना अनिवार्य है। आइसोलेशन खत्म होने के बाद, लोग 24 घंटे के अंतराल पर दो सिलसिलेवार नेगेटिव टेस्टों (प्राथमिकता के तौर पर एंटीजन टेस्ट) के साथ दिन 10 से पहले अपना मास्क उतार सकते हैं। ध्यान दें: यह सिर्फ़ आम जनता को प्रभावित करेगा लेकिन CalOSHA विनियमों में वर्तमान भाषा की वजह से कवरड कर्मचारियों पर लागू नहीं किया जा सकता है। मास्क से सर्वाधिक सुरक्षा प्राप्त करने के तरीके के बारे में अधिक जानकारी यहां से लें https://www.bit.ly/3TayrUV

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

Updated: 3/13/2023

कोविड- करीबी संपर्कों के लिए

क्या आप एक करीबी संपर्क हैं?

यदि आप 24 घंटे के भीतर 15 मिनट या उससे अधिक समय के लिए किसी ऐसे व्यक्ति के साथ एक ही इनडोर हवा में साँस लेते हैं, जिसे कोविड-19 है, तो आप एक करीबी संपर्क हैं।

यदि आप कोविड-19 के संपर्क में आए हैं (करीबी संपर्क)	दूसरों की रक्षा के लिए कार्यवाई

यदि आप किसी ऐसे व्यक्ति के संपर्क में आए हैं जिसे कोविड-19 है, तो आपको क्वारंटीन **नहीं** करना होगा। हालाँकि, यदि आप में बीमारी के लक्षण पैदा हो जाते हैं, तो फौरन आइसोलेट करें और कोविड-19 के लिए टेस्ट करें!
 	
संपर्क में आने (Exposed) का अर्थ है 24-घंटे की अवधि में कुल 15 मिनट के लिए एक ही इनडोर हवा में सांस लेना। (उदाहरण: 5-मिनट के लिए आमने-सामने होने के 3 अलग-अलग अवसर 15-मिनट के संपर्क के बराबर होते हैं।)
 	
यदि आपको कोविड-19 है, तो आपको खांसी, गले में खराश, दस्त, थकान, या सिरदर्द जैसे कोई भी लक्षण महसूस होना शुरू होने से 2 दिन पहले (या यदि आप बीमार महसूस नहीं करते हैं तो आपका पॉज़िटिव टेस्ट लिए जाने के 2 दिन पहले) ही आपसे वायरस फैलना शुरू हो सकता है।
	• संपर्क में आने के 3 से 5 दिनों के बाद कोविड-19 टेस्ट करें।
	• 10 दिनों के लिए दूसरों के आस-पास एक अच्छी तरह से फिट होने वाला मास्क पहनें, खासकर इनडोर स्थितियों में।
	• 10 दिनों के लिए, खुद पर लक्षणों के लिए बारीकी से निगरानी करें।
	    • यदि आप में लक्षण विकसित होते हैं, तो घर पर और दूसरे लोगों से तब तक दूर रहें, जब तक आप एक कोविड-19 टेस्ट नहीं कर सकते हैं। यदि आपका पहला टेस्ट नेगेटिव है, तो 24 से 48 घंटे तक इंतज़ार करें और फिर दूसरा टेस्ट करें क्योंकि कोविड-19 पीड़ित कुछ लोगों का टेस्ट तुरंत पॉज़िटिव नहीं आता है।
	    • यदि आपका कोविड-19 टेस्ट पॉज़िटिव है, तो आइसोलेशन मार्गदर्शन का पालन करें: https://bit.ly/AC-C19
	• जो व्यक्ति ऐसे स्थानों में रहते, काम करते, या जाते हैं जहां गंभीर कोविड-19 फैलने का उच्च-जोखिम है या जहां अति-संवेदनशील आबादी है (उदाहरण: नर्सिंग होम, जेल, बेघरों के लिए शेल्टर), उन्हें सुविधा (facility) के अतिरिक्त मार्गदर्शन का पालन करना चाहिए।

ध्यान दें: हालांकि आपको क्वारंटीन करने की आवश्यकता नहीं है, परंतु 10 दिनों के लिए ऐसे लोगों से दूर रहने पर विचार करें जिन्हें गंभीर कोविड-19 बीमारी का उच्च-जोखिम है, जैसे: वृद्ध वयस्क, पुरानी स्वास्थ्य समस्याओं वाले लोग, इम्यून सिस्टम को कमजोर बनाने वाली स्वास्थ्य समस्याओं से पीड़ित लोग, और वे लोग जिनका टीकाकरण नहीं हुआ है। अधिक जानकारी/संसाधन यहां ढूंढें https://bit.ly/AC-C19

टीकों या बूस्टर खुराक के लिए योग्यता के बारे में जानकारी के लिए, कृपया यहां जाएं: www.bit.ly/Vx-Eligible

मास्क पहनने संबंधी मार्गदर्शन:

संपर्क में आने के बाद दूसरों की सुरक्षा के लिए 10 दिनों तक एक अच्छी तरह से फिट होने वाला मास्क पहनना अनिवार्य है। मास्क का सबसे असरदार ढंग से इस्तेमाल कैसे किया जाए, इसके 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

एल्मीडा काउंटी संसाधन

मदद के लिए संसाधन

वित्तीय संसाधन

संगठन	जानकारी:	संपर्क
HELP (सहायता और इमरजेंसी लॉजिंग प्रोग्राम)	एल्मीडा काउंटी निवासियों को बेघर होने से रोकने और स्थायी आवास में जाने के लिए एक-मुश्त इमरजेंसी सहायता प्रदान करता है।	510-259 2200 **ईमेल:** HoEmLodgP@acgov.org https://www.alamedacountysocialservices.org/our-services/Shelter-and-Housing/Other-Support/HELP
एल्मीडा काउंटी सोशल सर्विसिज़ SSA	सामान्य सहायता (GA), शरणार्थी नकद सहायता (RCA), प्रवासियों के लिए नकद सहायता प्रोग्राम (CAPI) योग्यता पूरी करने वालों को राहत और सहयोग प्रदान करते हैं।	510-263-2420 https://www.alamedacountysocialservices.org/contact-us/online-self-services-virtual-kiosk
कैथोलिक चैरिटीज़ ईस्ट बे (Catholic Charities East Bay)	ओकलैंड निवासियों के लिए किराये संबंधी सहायता	510-768-3100; 510-860-4985 www.cceb.org
सीज़न ऑफ़ शेयरिंग (Season of Sharing)	परिवारों के लिए किराये और डिपाज़िट में सहायता	510-272-3700 https://www.alamedacountysocialservices.org/our-services/Shelter-and-Housing/Other-Support/season-of-sharing
वन फेयर वेज इमरजेंसी फंड (One Fare Wage Emergency Fund)	प्रति घंटा काम करने वाले कर्मचारियों को नकद गिफ़्ट **कृपया ध्यान दें: हम इस इमरजेंसी फंड के लिए सक्रिय रूप से धन जुटा रहे हैं और फन्डिंग उपलब्ध होते ही कर्मचारियों को अस्थायी नकद गिफ़्ट देंगे।**	https://ofwemergencyfund.org/help
आवास संसाधन	एल्मीडा काउंटी में शेल्टर, ट्रांज़िशनल हाउसिंग और अन्य इमरजेंसी आवासों तक पहुँचने के बारे में जानकारी	211 पर कॉल करें http://211alamedacounty.org/
PG&E	एक-मुश्त बिल सहायता, भुगतान का प्रबंध और विस्तार (रीच प्रोग्राम)	1-800-933-9677 PG&E छूट (देखभाल प्रोग्राम)
EBMUD ग्राहक सहायता प्रोग्राम	पानी के बिल में सहायता	1-866-403-2683 https://www.ebmud.com/customers/billing-questions/financial-assistance
स्पेक्ट्रम कम्यूनिटी सेंटर (Spectrum Community Center)	ऊर्जा के बिल में सहायता (LIHEAP प्रोग्राम)	510-881-0300 एक्सटेंशन 216 एवं एक्सटेंशन 226 https://www.spectrumcs.org/
एल्मीडा काउंटी के 4C (4C's of Alameda County)	चाइल्डकेयर संसाधन, डायपर किट, वित्तीय सहायता	510- 582-2182 **ईमेल:** info@4c-alameda.org https://4calameda.org/

एल्मेडा काउंटी संसाधन

मदद के लिए संसाधन

खाद्य संसाधन		
संगठन	**जानकारी**	**संपर्क**
एल्मीडा काउंटी फूड बैंक (Alameda County Food Bank)	हेल्पलाइन आपको उसी दिन किराने के सामान या गर्म भोजन के स्रोत से जोड़ देगी, जिस दिन आप कॉल करेंगे। Cal Fresh आवेदन सहायता।	510- 635-3663 (सोमवार – शुक्रवार सुबह 9 बजे – शाम 4 बजे) फूड लोकेटर: www.foodnow.net और www.comidaahora.net
भोजन वितरण सेवाएं	स्कूल-आधारित खानों और सूची में दिए गए लिंक्स के ज़रिए खरीददारी के विशेष घंटों सहित खाद्य संसाधनों की सूची।	https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/food-housing-finance/food-access-resource-list-2021.06.21.pdf
Calfresh	CalFresh एक पूरक पोषण सहायता प्रोग्राम (Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP) है जो घरों को पौष्टिक भोजन खरीदने में सहायता प्रदान करता है।	पूरक पोषण सहायता प्रोग्राम (SNAP) https://www.mybenefitscalwin.org / 510-272-3663

स्वास्थ्य बीमा और दवाओं संबंधी संसाधन	
संगठन/जानकारी	**संपर्क**
स्वास्थ्य बीमा नामांकन सहायता (Medi-CAL और दूसरे प्रोग्राम)	1- 800- 422-9495 https://www.mybenefitscalwin.org/ https://www.alamedacountysocialservices.org/index.page
अपने नज़दीक कोई डॉक्टर या स्वास्थ्य क्लिनिक ढूंढें	https://www.alamedahealthconsortium.org/health-center/; http://www.alamedahealthsystem.org/locations/
बे एरिया कम्युनिटी हेल्थ (BACH)	http://www.bach.health लाभ नामांकन: 510-252-6808 अपॉइंटमेंट बुकिंग: 510-770-8040

भावनात्मक सहयोग/परामर्श:	
संगठन	**संपर्क**
एल्मीडा काउंटी बिहेवियरल हेल्थ ACCESS	सोम-शुक्र 8:30-5:00 बजे तक 1-800-491-9099
एल्मीडा काउंटी की संकट सहायता सेवाएं (24 घंटे)	1-800-273-8255
फैमिली पाथ्स (Family Paths) हेल्पलाइन (24 घंटे)	1-800-829-3777

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