सुझाव

मैं आइसोलेशन कब छोड़ सकता/ती हूं?

जिन व्यक्तियों का COVID-19 टेस्ट पॉज़िटिव आया है (आइसोलेशन)	अनुशंसित कार्रवाई
यदि COVID के लिए आपका टेस्ट **पॉज़िटिव** आया है, तो आपको टीकाकरण की स्थिति या लक्षण न होने की परवाह किए बगैर **आइसोलेट** करने की आवश्यकता होगी।	• कम से कम 5 दिन घर पर ही रहें। • यदि लक्षण मौजूद नहीं हैं या ठीक हो रहे हैं **और** डायग्नोस्टिक टेस्ट (**प्राथमिक रूप से एंटीजन**) नेगेटिव है तो दिन 5 के बाद आइसोलेशन समाप्त हो सकता है। • यदि टेस्ट करने में असमर्थ हैं या टेस्ट नहीं करने का फैसला लेते हैं, तो दिन 10 तक आइसोलेट करना सबसे बढ़िया है। • यदि बुखार है, तो आइसोलेशन तब तक जारी रहनी चाहिए जब तक कम से कम 24 घंटों के लिए बुखार ठीक नहीं हो जाता (टायलेनॉल/आइबुप्रोफ़ेन जैसी बुखार कम करने वाली दवाओं का इस्तेमाल किए बगैर)। • यदि अन्य लक्षण ठीक नहीं हो रहे हैं, तो लक्षणों के ठीक होने तक या दिन 10 के बाद तक आइसोलेट करना जारी रखें। • यह जानने के लिए अपने मेडिकल प्रदाता से संपर्क करें कि क्या आप गंभीर COVID बीमारी के लिए उच्च जोखिम में हैं और COVID उपचारों के लिए योग्य हैं या नहीं। आप अधिक जानकारी यहां प्राप्त कर सकते हैं https://covid-19.acgov.org/antibody-treatment

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 आइसोलेट 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 से अधिकतम सुरक्षा कैसे प्राप्त करें, इस बारे में अधिक जानकारी आप यहां प्राप्त कर सकते हैं

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

कोविड-19 करीबी संपर्कों के लिए मार्गदर्शन

क्या आप एक करीबी संपर्क हैं?

यदि आप 24 घंटे के भीतर 15 मिनट या उससे अधिक समय तक उसी इनडोर हवा को किसी ऐसे व्यक्ति के साथ साझा करते 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 कार्रवाई

यदि आप किसी ऐसे व्यक्ति के संपर्क में आए हैं, जिसे कोविड-19 है, तो आपको क्वारन्टीन **नहीं** करना होगा। हालाँकि, यदि आप में बीमारी के लक्षण विकसित होते 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 के 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 दिन बाद कोविड-19 टेस्ट करें।
	• 10 दिनों के लिए दूसरों के आस-पास अच्छी तरह से फिट होने वाला मास्क पहनें, खासकर इनडोर स्थितियों में।
	• 10 दिनों के लिए लक्षणों के लिए खुद की बारीकी से निगरानी करें।
	    ◦ यदि आपमें लक्षण विकसित होते हैं, तो आप तब तक घर पर और दूसरे लोगों से 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 वाले 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 लोग गंभीर कोविड-19 फैलने के लिए उच्च-जोखिम वाले स्थानों या अति संवेदनशील आबादी वाले स्थानों में रहते, काम करते, जाते हैं (उदाहरण: नर्सिंग होम, जेल, बेघरों के लिए आश्रय) उन्हें सुविधा के अतिरिक्त मार्गदर्शन का पालन करना चाहिए।

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

कों या बूस्टर खुराक की पात्रता के बारे में जानकारी के लिए, कृपया यहाँ देखें: www.bit.ly/Vx-Eligible

मास्क पहनने संबंधी मार्गदर्शन:

संपर्क में आने के बाद दूसरों की सुरक्षा के लिए 10 दिनों तक अच्छी तरह से फिट होने वाला मास्क पहनना जरूरी है।

मास्क का सबसे कारगर 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

एलमंडा काउंटी के संसाधन

सहायता के लिए संसाधन

वित्तीय संसाधन

संगठन	जानकारी:	संपर्क
CA Covid-19 किराये में राहत	आय-योग्य परिवारों को पिछले देय और भविष्य के भुगतान दोनों के लिए, किराये और उपयोगिताओं का भुगतान करने में सहायता करने के लिए फन्डिंग।	1-833-430-2122 https://housing.ca.gov/covid_rr/program_overview.html#renter
अल्मीडा काउंटी आपातकालीन किराया सहायता कार्यक्रम	आय-योग्य परिवारों को पिछले देय और भविष्य के भुगतानों दोनों के लिए, 15 महीने तक के किराए और उपयोगिताओं का भुगतान करने में सहायता।	https://www.ac-housingsecure.org/
कैथोलिक चैरिटीज़ ईस्ट बे	ओकलैंड के निवासियों के लिए किराया सहायता	510-259 2200 email: HoEmLodgP@acgov.org To apply, complete this online application
वन फेयर वेग एमरजेंसी फंड	घंटे के आधार पर काम करने वाले कर्मियों के लिए नकदी उपहार	https://ofwemergencyfund.org/help
एकता काउंसल	EDD और CalFresh सहायता, यिउटीलिटी और आवास सहायता, और नौकरी से संबंधित सेवाएँ। (अंग्रेज़ी, स्पेनी और मैम भाषा)	(510) 535-6101 ईमेल: admin@unitycouncil.org; www.unitycouncil.org/career-center
सांझा करने का सीज़न	परिवारों के लिए किराया और डिपॉज़िट सहायता	510-272-3700; https://www.alamedacountysocialservices.org/our-services/Shelter-and-Housing/Other-Support/season-of-sharing
HELP (हेल्प एवं एमरजेंसी लॉजिंग प्रोग्राम)	अल्मीडा काउंटी के निवासियों को बेघर होने से रोकने और स्थायी आवास में परिवर्तन के लिए एक बार की आपातकालीन सहायता प्रदान करता है।	510-259 2200 ईमेल: HoEmLodgP@acgov.org आवेदन करने के लिए, इस ऑनलाइन आवेदन को पूरा करें
एलमंडा काउंटी सामाजिक सेवाएँ SSA	आम सहायता (GA) और शरणार्थी नकदी सहायता (RCA) अप्रवासियों के लिए नकद सहायता कार्यक्रम (Cash Assistance Program for Immigrants - CAPI) योग्य व्यक्तियों को राहत और सहायता प्रदान करता है।	510-263-2420 https://www.alamedasocialservices.org/public/सेवाएँ/वित्तीय_सहायता/नकदी_सहायता_इमीग्रेंट लोगों_के लिए_प्रोग्राम.cfm
सेंटरो लीगल डे ला राज़ा	अल्मीडा काउंटी के निवासियों के लिए आपातकालीन किराया सहायता और अन्य संसाधन।	https://www.centrolegal.org/ 510-437-1554
स्ट्रीट के स्तर की स्वास्थ्य परियोजना	CA Covid-19 किराया राहत आवेदन और संसाधनों में सहायता। भाषाएँ: अंग्रेजी, स्पेनिश और मैम (मायन)	(510) 306-4835; http://streetlevelhealthproject.org/
आवास संसाधन	अल्मीडा काउंटी में आश्रयों, परिवर्ती आवास और अन्य आपातकालीन आवासों तक पहुँचने के बारे में जानकारी	211 पर कॉल करें; http://211alamedacounty.org/
PG&E	वन-टाइम बिल सहायता, भुगतान प्रबंधन और एक्सटेंशन (सहायता प्रोग्राम)	1-800-933-9677 PG&E छूट (देखभाल प्रोग्राम)
EBMUD ग्राहक सहायता प्रोग्राम	पानी के बिल में सहायता	1-866-403-2683
सपेक्ट्रम कम्यूनिटी सेंटर	ऊर्जा बिल सहायता (LIHEAP प्रोग्राम)	510-881-0300 ex. 216 और 510-881-0300 ex.226 https://www.spectrumcs.org/

भोजन संसाधन		
संगठन	जानकारी	संपर्क
अल्मीडा काउंटी फूड बैंक	हेल्पलाइन आपको उसी दिन किराने के सामान या गर्म भोजन के स्रोत से जोड़ेगी 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 सेवाएँ	स्कूल-आधारित भोजन सहित खाद्य स्रोतों की सूची और सूची में दिए गए लिंकस द्वारा विशेष खरीदारी के घंटे।	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 कार्यक्रम (Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP) है जो परिवारों को पौष्टिक भोजन खरीदने में मदद प्रदान करता है।	1-800-422-9495 Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) https://www.mybenefitscalwin.org/

स्वास्थ्य बीमा और दवाइयों के संसाधन

संगठन/जानकारी	संपर्क
स्वास्थ्य बीमा नामांकन सहायता (Medi-CAL और अन्य प्रोग्राम)	1-800-422-9495 https://www.mybenefitscalwin.org/; http://alamedasocialservices.org/public/index.cfm;
अपने नज़दीक एक डॉक्टर या स्वास्थ्य क्लीनिक ढूँढें	510 297-0230 https://www.alamedahealthconsortium.org/health-center/ http://www.alamedahealthsystem.org/locations/

भावात्मक सहायता/परामर्श:

संगठन	संपर्क
एलमंडा काउंटी व्यवहारात्मक स्वास्थ्य ACCESS	1-800-491-9099 8:30-5:00 सोम-शुक्र

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
Email: ncov@acgov.org
www.acphd.org

एलमंडा काउंटी के संसाधन

सहायता के लिए संसाधन