



कोरोनावायरस-2019 (COVID-19) से संक्रमित लोगों और उनके परिवार या करीबी संपर्क वाले व्यक्तियों के लिए घर में आइसोलेशन और क्वारन्टीन के बारे में निर्देश

- 1) यदि आपके पास COVID-19 के लिए किसी लैब की पुष्टि है या किसी डॉक्टर द्वारा आपको COVID-19 होना बताया गया है, तो आपको <http://www.acphd.org/2019-ncov/resources/quarantine-and-isolation> पर आइसोलेशन के बारे में दिया गया स्वास्थ्य अधिकारी (Health Officer) का आदेश मानना होगा
- 2) यदि आप COVID-19 से ग्रस्त किसी व्यक्ति के परिवार के सदस्य हैं या उसके नजदीकी संपर्क में हैं, तो आपको <http://www.acphd.org/2019-ncov/resources/quarantine-and-isolation> पर क्वारन्टीन के बारे में दिया गया स्वास्थ्य अधिकारी (Health Officer) का आदेश मानना होगा
- 3) कार्यस्थल पर रोजमर्रा के परीक्षण प्रयासों के भागस्वरूप जिन बिना लक्षण वाले कर्मचारियों और स्वास्थ्य देखभाल कर्मचारियों का परीक्षण किया जा रहा है, उनके लिए परीक्षण का परिणाम आने तक आइसोलेट होना जरूरी नहीं है। हालांकि परीक्षण का परिणाम पॉज़िटिव आने वाले और COVID-19 के संदिग्ध लक्षणों के कारण परीक्षण किए गए किसी भी व्यक्ति को आइसोलेशन में रहना होगा।

घर पर आइसोलेशन के लिए निर्देश

यदि यह पाया गया है कि आपको COVID-19 है, तो आपको बीमारी को फैलने से रोकने के लिए घर पर आइसोलेशन के निम्नलिखित निर्देशों का पालन करना होगा। यदि COVID-19 के संदिग्ध लक्षणों के कारण आपका परीक्षण किया गया है और आप परीक्षण परिणामों का इंतज़ार कर रहे हों, तो परीक्षण के परिणाम आने तक इन आइसोलेशन निर्देशों का पालन करें। यदि आपके परीक्षण का परिणाम नेगेटिव है, तो आगे कुछ और करने की आवश्यकता नहीं है, ये निर्देश आप पर लागू नहीं होते।

जब तक आप स्वस्थ नहीं हो जाते, तब तक घर पर ही रहें

- COVID-19 वाले अधिकतर लोगों में बीमारी हल्के स्तर की होगी और वे किसी प्रोवाइडर से मिले बिना घर पर उचित देखभाल के साथ ठीक हो सकते हैं। यदि आपकी आयु 65 वर्ष या इससे अधिक है, आप गर्भवती हैं, या आपको दिल की बीमारी, दमा, फेफड़ों की बीमारी, डायबिटीज़, गुर्दे की बीमारी है, या आपकी रोग प्रतिरक्षा प्रणाली (इम्यून सिस्टम) कमजोर है, तो आपको अधिक गंभीर बीमारी या जटिलताएं होने का जोखिम अधिक है।
- काम पर, स्कूल, या सार्वजनिक क्षेत्रों में न जाएं।
- पहली बार बीमार होने के बाद कम से कम 10 दिन तक और स्वस्थ हो जाने के बाद कम से कम 3 दिन तक घर पर रहें। स्वस्थ होने का मतलब है कि बुखार कम करने वाली दवाइयों (जैसे Tylenol®) का प्रयोग किए बिना आपको 72 घंटे तक बुखार नहीं आया है और साँस से संबंधित आपके लक्षण (जैसे खाँसी, साँस फूलना) ठीक हो चुके हैं।
- यदि आप कभी भी बीमार नहीं हुए थे लेकिन आप COVID-19 से ग्रस्त हो गए हैं, तो आपके द्वारा परीक्षण करवाए जाने के दिन से कम से कम 10 दिन तक घर पर रहें।
- आपके घर में मौजूद लोग, आपके अंतरंग पार्टनर, और आपकी देखभाल करने वालों को "करीबी संपर्क वाले व्यक्ति" माना जाता है और उन्हें घर पर क्वारन्टीन के निर्देशों का

घर पर क्वारन्टीन के लिए निर्देश

यदि आप COVID-19 से ग्रस्त किसी व्यक्ति के साथ एक घर में रहते हैं या उसके साथ करीबी संपर्क में रहे हैं (उसके द्वारा लक्षण महसूस किए जाने से 48 घंटे पहले से लेकर उसके द्वारा अपने आप को आइसोलेट किए जाने तक), तो आपको घर पर क्वारन्टीन के इन निर्देशों का पालन करना होगा। लक्षण दिखाई देने में 2-14 दिन लग सकते हैं, इसलिए यह संभव है कि 14 दिन तक आपको पता न चले कि आप संक्रमित हैं या नहीं। इस दौरान संभावित संक्रमण को किसी और में फैलाने से रोकने के लिए आपके लिए घर पर रहना और अपने स्वास्थ्य की निगरानी करना बहुत जरूरी है।

यह देखने के लिए घर पर रहें कि क्या आपमें लक्षण उत्पन्न होते हैं

- आपके लिए क्वारन्टीन का अंतिम दिन उस दिन से 15वां दिन है जिस दिन आप अंतिम बार COVID-19 से ग्रस्त किसी व्यक्ति के करीबी संपर्क में आए थे। यदि आप लगातार करीबी संपर्क में बने रहते हैं तो 15 दिन की क्वारन्टीन अवधि को फिर से शुरू करना होगा।
 - करीबी संपर्क का मतलब है कि आप 15 मिनट से अधिक समय तक COVID-19 से ग्रस्त किसी व्यक्ति के 6 फीट के दायरे के अंदर रहे हैं या आपने उचित सावधानी के बिना उसके बाँड़ी फ्लूइड्स या सीक्रेशन (शरीर के द्रव या स्राव) को छूआ है।
 - यदि आप करीबी संपर्क से नहीं बच पा रहे हैं, तो आपको COVID-19 से ग्रस्त व्यक्ति द्वारा उसकी आइसोलेशन अवधि पूरी कर लिए जाने के बाद 15 दिन तक क्वारन्टीन में अवश्य रहना चाहिए। यह कुल मिलाकर संभवतः लगभग 24 दिन होगा।

यदि आपके अंदर लक्षण दिखाई देने लगें, तो क्या करें?

- COVID-19 के लक्षणों में खाँसी, साँस फूलना या साँस लेने में परेशानी, बुखार, कंपकंपी, सर्दी से बार-बार काँपना, मांसपेशी में दर्द, सिर दर्द, गले में खराश या स्वाद या गंध महसूस नहीं होना

पालन करना चाहिए। इनमें वे लोग शामिल हैं जो आपमें लक्षण आने से 48 घंटे पहले से आपके द्वारा अपने आप को आइसोलेट किए जाने तक आपके करीबी संपर्क में थे। कृपया उन्हें यह दस्तावेज़ दिखाएँ।

यदि आप स्वयं को दूसरों से अलग नहीं कर पा रहे हों, तो क्या करें?

- जो भी व्यक्ति आपके करीबी संपर्क में बना रहता है, उसे आपके साथ करीबी संपर्क रखने के अंतिम दिन या आपको छोड़े जाने के दिन से 15 दिन का एक नया क्वारन्टीन साइकल शुरू करना होगा।

शामिल हैं।

- यदि आपमें ये लक्षण उत्पन्न हो जाते हैं, तो आप COVID-19 से ग्रस्त हो सकते हैं और आपको घर पर आइसोलेशन के निर्देशों का पालन करना चाहिए।
- अपने लक्षणों पर बारीकी से नजर रखें और यदि लक्षण गंभीर हो जाते हैं, तो डॉक्टरों से देखभाल प्राप्त करें। आपको केवल संक्रमण की पुष्टि करने के लिए जाँच करवाने की आवश्यकता नहीं है क्योंकि COVID-19 सहित साँस में संक्रमण वाले अधिकतर व्यक्तियों में बीमारी हल्के स्तर पर होगी जो घर पर देखभाल से ठीक हो सकती है। यदि आप जाँच करवाते हैं तो 14-दिन की अवधि के अंदर जाँच का परिणाम नैगेटिव आने का मतलब यह नहीं है कि आप बाद में पॉज़िटिव नहीं हो सकते। आपको 14-दिन की पूरी अवधि के लिए क्वारन्टीन में अवश्य रहना चाहिए। अगले पृष्ठ पर अतिरिक्त जानकारी

प्रतिबंध और सूचना दोनों पर लागू जो घर पर आइसोलेशन और क्वारन्टीन में हैं

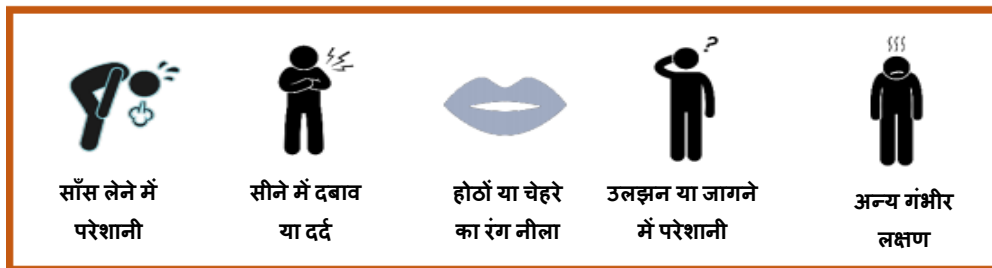
- घर पर रहें। काम पर, स्कूल, या सार्वजनिक क्षेत्रों में न जाएँ।
- अपने घर में अपने आप को दूसरों से अलग कर लें। अपने घर के अंदर किसी विशेष कमरे में रहें और जहाँ तक संभव हो दूसरों से दूर रहें। ऐसे लोगों से दूर रहना बहुत जरूरी है जिन्हें गंभीर रूप से बीमार होने का अधिक जोखिम है।
- यदि उपलब्ध हो, तो अलग बाथरूम का इस्तेमाल करें।
- अन्यो के लिए भोजन तैयार न करें या न परोसें।
- अपने घर में मुलाकातियों को न आने दें।
- सार्वजनिक परिवहन का उपयोग न करें, साइकिल या टैक्सियों का उपयोग न करें।

इसके फैलने को रोकें:

- अपनी खाँसी और छींक को ढकें। छींकते समय अपने मुँह और नाक को टिश्यू से ढकें या अपनी आस्तीन में छींकें – अपने हाथों में नहीं – उसके बाद टिश्यू को कूड़ेदान में डाल दें और तुरंत अपने हाथ धो लें।
- अपने हाथों को बार-बार और साबुन तथा पानी से कम से कम 20 सेकंड तक अच्छी तरह से धोएँ – खासकर खाँसने, छींकने, या नाक साफ करने के बाद या बाथरूम जाने के बाद। यदि हाथ गंदे नहीं दिखाई दे रहे हैं, तो साबुन और पानी की बजाय कम से कम 62% अल्कोहल वाले अल्कोहल-आधारित हैंड सैनिटाइजर का प्रयोग किया जा सकता है।
- घर की चीजों को दूसरे सदस्यों के साथ मिलकर इस्तेमाल करने से बचें। प्लेटों, कपों, बर्तनों, तौलिये, बिस्तर और अन्य चीजों को अपने घर के दूसरे लोगों के साथ शेयर न करें। इन चीजों का प्रयोग करने के बाद उन्हें साबुन और पानी से अच्छी तरह से धोएँ। कपड़ों को किसी सामान्य वाशिंग मशीन में गरम पानी और डिटर्जेंट से धोया जा सकता है; इसमें ब्लीच मिलाया जा सकता है लेकिन यह जरूरी नहीं है।
- “ज्यादा छूई जाने वाली” जगहों को रोज साफ और निस्संक्रामक (disinfect) करें। ज्यादा छूई जाने वाली सतहों में काउंटर, मेज का ऊपरी हिस्सा, दरवाजे के नॉब, फिक्सचर, टॉयलेट, फोन, टीवी रिमोट, चाबियाँ, कीबोर्ड, मेज़ और बिस्तर के पास की मेज शामिल हैं। किन्हीं ऐसी सतहों को भी साफ और निस्संक्रामक करें जिनमें बाँडी फ्लूइड्स होने की संभावना हो। घर की सफाई के और निस्संक्रामक स्प्रे या वाइप्स का प्रयोग, प्रोडक्ट के लेबल पर दिए गए निर्देशों के अनुसार करें।

घरे पर स्वयं की देखभाल करें:

- आराम करें, अत्यधिक मात्रा में तरल पदार्थ लें, बुखार और दर्द को कम करने के लिए acetaminophen (Tylenol®) लें।
 - यह ध्यान दें कि 2 साल से कम के बच्चों को डॉक्टर से सलाह किए बिना सर्दी-जुकाम की कोई ओवर-द-काउंटर दवाई नहीं दी जानी चाहिए।
 - ध्यान दें कि दवाएं COVID-19 का “उपचार” नहीं करतीं और आपको रोगाणु फैलाने से नहीं रोकतीं।
- यदि आपके लक्षण बिगड़ जाते हैं, विशेष रूप से यदि आपको गंभीर बीमारी का अधिक जोखिम हो, तो डॉक्टरी देखभाल प्राप्त करें।
- जो लक्षण यह इंगित करते हैं कि आपको डॉक्टरी देखभाल प्राप्त करनी चाहिए, उनमें ये शामिल हैं:



- यदि संभव हो, तो अपने डॉक्टर के ऑफिस या अस्पताल में जाने से पहले कॉल करें और उन्हें यह बताएं कि आप COVID-19 के लिए आइसोलेशन में हैं जिससे वे आपके आने के लिए स्वास्थ्य देखभाल कर्मचारियों को तैयार कर सकें और अन्यो को संक्रमित होने से बचा सकें।
 - किसी भी प्रतीक्षा कक्ष में प्रतीक्षा न करें और यदि संभव हो, हर समय फेसमास्क पहनें।
 - यदि आप 911 पर कॉल करते हैं, तो आपको डिस्पैच और पैरामेडिक्स को यह अवश्य सूचित करना चाहिए कि आप COVID-19 के लिए आइसोलेशन में हैं।
 - सार्वजनिक परिवहन का उपयोग न करें।

क्या जन स्वास्थ्य विभाग मेरे कार्यस्थल को सूचित करेगा?

जन स्वास्थ्य तब तक आपके कार्यस्थल को आपके बारे में सूचित नहीं करेगा या कोई भी निजी जानकारी जारी नहीं करेगा जब तक आपके स्वास्थ्य या अन्यो के स्वास्थ्य की रक्षा करने के लिए ऐसा करना आवश्यक न हो।

इस महत्वपूर्ण जन स्वास्थ्य मामले में आपके सहयोग के लिए धन्यवाद।

COVID-19 लोगों के लिए तनावपूर्ण हो सकता है, यहाँ अनिश्चित समय के दौरान भावनात्मक स्वास्थ्य का प्रबंधन करने के लिए कुछ सुझाव दिए गए हैं:

<http://www.acphd.org/media/558462/covid19-managing-emotional-health-20200306.pdf>

इन निर्देशों के विस्तृत संस्करण और स्वास्थ्य अधिकारी के सभी आदेश इस पर उपलब्ध हैं: <http://www.acphd.org/2019-ncov/resources/quarantine-and-isolation>.

यदि आपके अतिरिक्त प्रश्न हैं, तो कृपया www.acphd.org पर जाएं, हमारी सामान्य COVID लाइन को 510-268-2101 पर कॉल करें या हमें ncov@acgov.org पर ईमेल भेजें।



COVID-19 के नियंत्रण के लिए स्वास्थ्य अधिकारी (HEALTH OFFICER) का आदेश संख्या 20-05c

जन स्वास्थ्य आपातकालीन आइसोलेशन आदेश

आदेश जारी किए जाने की तारीख: 3 अप्रैल, 2020; 4 मई, 2020 और 8 जून, 2020 को संशोधित
यह आदेश स्वास्थ्य अधिकारी (Health Officer) द्वारा लिखित में रद्द किए जाने तक लागू रहेगा।

आदेश का सार

कैलीफोर्निया COVID-19 सर्वव्यापी महामारी के कारण आपातकाल की स्थिति में है। नोवल कोरोनावायरस (COVID-19) का प्रसार Alameda काउंटी के अंदर जनता के स्वास्थ्य के लिए एक बड़ा खतरा है। COVID-19 ऐसे लोगों के बीच आसानी से फैल सकता है जो एक दूसरे के करीबी संपर्क में हैं। यह आदेश कोरोनावायरस रोग 2019 (COVID-19) से ग्रस्त होने के कारण गंभीर रूप से बीमार होने या मौत होने के टाले जा सकने वाले जोखिम से जनता के जोखिम वाले लोगों को बचाने के लिए वर्तमान में ज्ञात और उपलब्ध वैज्ञानिक प्रमाण और सर्वोत्तम पद्धतियों के आधार पर जारी किया गया है। Alameda काउंटी (“काउंटी”) की जनसंख्या के एक बड़े हिस्से की उम्र, स्थिति, और स्वास्थ्य उन्हें COVID-19 के कारण जान के खतरे के साथ-साथ स्वास्थ्य से जुड़ी गंभीर जटिलताओं के जोखिम में डालता है। लक्षण दिखाई देने से पहले ही संक्रमित लोगों से बीमारी फैलने के जोखिम के बारे में मजबूत प्रमाण हैं। इस प्रकार, लक्षण के किसी भी स्तर वाले (कोई लक्षण नहीं, कम लक्षण या गंभीर लक्षण वाले) COVID-19 से ग्रस्त व्यक्ति जनता में अन्य अधिक जोखिम वाले लोगों को अत्यधिक खतरे में डाल सकते हैं। वर्तमान में COVID-19 से बचाव के लिए कोई वैक्सिन उपलब्ध नहीं है और कोई विशेष इलाज नहीं है।

COVID-19 के प्रसार को कम करने, जोखिम वाले लोगों को बचाने, और Alameda काउंटी में स्वास्थ्य देखभाल सिस्टम पर बहुत ज्यादा भार डालने से बचने के लिए Alameda काउंटी जन स्वास्थ्य विभाग (Alameda County Public Health Department) (“जन स्वास्थ्य”) के लिए COVID-19 से ग्रस्त व्यक्तियों को आइसोलेट करना जरूरी है।

कैलीफोर्निया स्वास्थ्य एवं सुरक्षा कोड (CALIFORNIA HEALTH AND SAFETY CODE) के सेक्शन 101040, 101085, और 120175 के तहत अधिकार का प्रयोग करते हुए **ALAMEDA** काउंटी के स्वास्थ्य अधिकारी (HEALTH OFFICER) यह आदेश देते हैं:

COVID-19 से ग्रस्त पाए गए या इसकी संभावना वाले सभी व्यक्तियों को अपने आप को आइसोलेट करना होगा। इन व्यक्तियों को इस आदेश में दिए गए और इस आदेश में उल्लिखित जन स्वास्थ्य दिशानिर्देश दस्तावेजों में दिए गए सभी निर्देशों का पालन करना होगा।

इस आदेश का उल्लंघन करना अपराध है जिसके लिए \$10,000 तक का जुर्माना और/या एक वर्ष की जेल की सजा हो सकती है। (स्वास्थ्य एवं सुरक्षा कोड §§ 120295 et seq.; Cal. दंड कोड §§ 69 & 148)

COVID-19 से ग्रस्त पाए गए या इसकी संभावना वाले व्यक्तियों के लिए आइसोलेशन की अपेक्षाएं

- A. COVID-19 से ग्रस्त पाए गए या इसकी संभावना वाले सभी व्यक्तियों को तुरंत निम्नलिखित काम करने चाहिए:
1. अपने आप को अपने घर या किसी अन्य स्थान पर **आइसोलेट** करें। वे जरूरी डॉक्टरी देखभाल लेने के सिवाए, अपने आइसोलेशन स्थान को नहीं छोड़ेंगे या किसी दूसरे सार्वजनिक या निजी स्थान में नहीं जाएंगे।
 2. <http://www.acphd.org/2019-ncov/resources/quarantine-and-isolation> में पोस्ट किए गए और इस आदेश के साथ दिए गए “घर पर आइसोलेशन के निर्देश” (“Home Isolation Instructions”) में दी गई सभी अपेक्षाओं को ध्यान से पढ़ें और इनका अच्छी तरह से पालन करें



3. उनके करीबी संपर्क वाले व्यक्तियों को बताएं कि उन्हें अपने आप को क्वारन्टीन करने की जरूरत है। करीबी संपर्क वाले व्यक्ति, जिन्हें अपने आप को क्वारन्टीन करने के लिए सूचित किया जाना चाहिए, वे लोग हैं जो संक्रामक अवधि के दौरान उनके साथ थे। संक्रामक अवधि लक्षण दिखाई देना शुरू होने (लक्षण न होने की स्थिति में जाँच परिणाम पॉज़िटिव आने की तारीख) से 48 घंटे पहले से शुरू होती है और आइसोलेशन अवधि पूरी होने पर समाप्त होती है (नीचे सेक्शन C देखें)। करीबी संपर्क वाले व्यक्ति वे व्यक्ति होते हैं जो:
- उनके घर में रहते हैं या रहे हैं या
 - अंतरंग सेक्सुअल पार्टनर हैं या
 - मास्क, गाउन, और दस्ताने पहने बिना उनकी देखभाल करते हैं या देखभाल की है या
 - लंबे समय (>15 मिनट) के लिए किसी केस के 6 फीट के दायरे में थे।
4. उन्हें <http://www.acphd.org/2019-ncov/resources/quarantine-and-isolation> पर दिए गए “घर पर क्वारन्टीन के निर्देश” (“Home Quarantine Instructions”) को देखने के लिए कहें जिनमें परिवार के संपर्क व्यक्तियों, अंतरंग पार्टनर्स, और देखभाल करने वालों और करीबी संपर्क में आने वाले दूसरे लोगों द्वारा COVID-19 को फैलाने से रोकने के लिए उठाए जाने वाले कदमों के बारे में बताया गया है। करीबी संपर्क में आने वाले व्यक्तियों को संभवतः COVID-19 का खतरा रहा है, और संक्रमित होने की स्थिति में वे आसानी से COVID-19 को दूसरे लोगों में फैला सकते हैं, चाहे उनमें बहुत हल्के लक्षण ही क्यों न हों।

B. ऐसे व्यक्तियों को अपने आप को आइसोलेट करने की जरूरत है क्योंकि वे COVID-19 से ग्रस्त हैं या होने की संभावना है।

यह निर्धारण इनमें से किसी एक या अधिक कारकों पर आधारित है:

- a) COVID-19 उत्पन्न करने वाले कोरोनावायरस (जिसे SARS-CoV-2 के नाम से जाना जाता है) के लिए लैब में परीक्षण का पॉज़िटिव आना
- b) COVID-19 से ग्रस्त व्यक्ति या इससे ग्रस्त होने की संभावना वाले किसी व्यक्ति के करीबी संपर्क में आने के 14 दिन के अंदर COVID-19 के अनुरूप संकेत और लक्षण दिखाई देना या
- c) किसी स्वास्थ्य देखभाल प्रोवाइडर ने व्यक्ति को बताया है कि उसके COVID-19 से ग्रस्त होने की संभावना है।

अपने आप को आइसोलेशन में रखना जरूरी है क्योंकि COVID-19 से ग्रस्त व्यक्ति या ग्रस्त होने की संभावना वाले व्यक्ति आसानी से वायरस को अन्यो में फैला सकता है। आइसोलेशन इन बीमार लोगों को दूसरों से अलग कर देता है जिससे COVID-19 को फैलने से रोका जा सकता है।

C. आइसोलेट करने वाले लोगों को अपने आप को एक घर में आइसोलेट करना होगा और इस आदेश में दिए गए सभी निर्देशों का तब तक पालन करना होगा जब तक कि उनके द्वारा निम्नलिखित मानदंडों के आधार पर COVID-19 को फैलाने का जोखिम न रहे:

- a) स्वस्थ होने के बाद कम से कम 3 दिन (72 घंटे) का समय बीत गया हो, जिसे बुखार कम करने वाली दवाई लिए बिना बुखार न आने और खांसी, साँस फूलने और दूसरे लक्षणों में सुधार के रूप में परिभाषित किया गया है; और
- b) उनके लक्षण शुरू होने के बाद कम से कम 10 दिन गुजर गए हों; जो भी बाद में हो।
- c) पॉज़िटिव परीक्षण वाले ऐसे व्यक्तियों, जिनमें कभी कोई लक्षण उत्पन्न नहीं हुए, को पहले पॉज़िटिव जाँच परीक्षण की तारीख से 10 दिन के लिए अपने आप को आइसोलेट करना होगा।



यदि कोई ऐसा व्यक्ति जो इस आदेश के अधीन है, इस आदेश का उल्लंघन करता है या इस आदेश का पालन करने में विफल रहता है, तो स्वास्थ्य अधिकारी जन स्वास्थ्य की रक्षा करने के लिए अतिरिक्त कार्रवाई(इयाँ) कर सकता है जिसमें सिविल नज़रबंदी या किसी व्यक्ति को किसी स्वास्थ्य सुविधा-केंद्र या अन्य स्थान में रखना शामिल हो सकता है। इस आदेश का उल्लंघन करना भी एक छोटा अपराध है जिसके लिए कैद, जुर्माना या दोनों की सजा हो सकती है।

यह आदेश दिया जाता है:

Erica Pan

8 जून, 2020

डॉ. एरिका पैन (Dr. Erica Pan)
अंतरिम स्वास्थ्य अधिकारी (Interim Health Officer),
Alameda काउंटी

तारीख



COVID-19 के नियंत्रण के लिए स्वास्थ्य अधिकारी (HEALTH OFFICER) का आदेश संख्या 20-06c

जन स्वास्थ्य आपातकालीन **क्वारेन्टीन** आदेश (Public Health Emergency Quarantine Order)
आदेश जारी किए जाने की तारीख: 3 अप्रैल, 2020, 4 मई, 2020 और 8 जून, 2020 को संशोधित
यह आदेश स्वास्थ्य अधिकारी (Health Officer) द्वारा लिखित में रद्द किए जाने तक लागू रहेगा।

आदेश का सार

कैलीफोर्निया COVID-19 सर्वव्यापी महामारी के कारण आपातकाल की स्थिति में है। नोवल कोरोनावायरस (COVID-19) का प्रसार Alameda काउंटी के अंदर जनता के स्वास्थ्य के लिए एक बड़ा खतरा है। COVID-19 ऐसे लोगों के बीच आसानी से फैल सकता है जो एक दूसरे के करीबी संपर्क में हैं। यह आदेश कोरोनावायरस रोग 2019 (COVID-19) से ग्रस्त होने के कारण गंभीर रूप से बीमार होने या मौत होने के टाले जा सकने वाले जोखिम से जनता के जोखिम वाले लोगों को बचाने के लिए वर्तमान में ज्ञात और उपलब्ध वैज्ञानिक प्रमाण और सर्वोत्तम पद्धतियों के आधार पर जारी किया गया है। Alameda काउंटी ("काउंटी") की जनसंख्या के एक बड़े हिस्से की उम्र, स्थिति, और स्वास्थ्य उन्हें COVID-19 के कारण जान के खतरे के साथ-साथ स्वास्थ्य से जुड़ी गंभीर जटिलताओं के जोखिम में डालता है। लक्षण दिखाई देने से पहले ही संक्रमित लोगों से बीमारी फैलने के जोखिम के बारे में मजबूत प्रमाण हैं। इस प्रकार, लक्षण के किसी भी स्तर वाले (कोई लक्षण नहीं, कम लक्षण या गंभीर लक्षण वाले) COVID-19 से ग्रस्त व्यक्ति जनता में अन्य अधिक जोखिम वाले लोगों को अत्यधिक खतरे में डाल सकते हैं। वर्तमान में COVID-19 से बचाव के लिए कोई वैक्सीन उपलब्ध नहीं है और कोई विशेष इलाज नहीं है।

COVID-19 के प्रसार को कम करने, जोखिम वाले लोगों को बचाने, और Alameda काउंटी में स्वास्थ्य सेवा सिस्टम पर बहुत ज्यादा भार डालने से बचने के लिए Alameda काउंटी के जन स्वास्थ्य अधिकारी ("स्वास्थ्य अधिकारी") के लिए COVID-19 से ग्रस्त व्यक्ति के संपर्क में आने वाले व्यक्तियों को क्वारेन्टीन करना जरूरी है। क्वारेन्टीन COVID-19 के जोखिम में आने वाले व्यक्तियों को अन्यो से तब अलग करता है, जब तक कि यह निर्धारित न हो जाए कि उनसे इस बीमारी के फैलाने का जोखिम नहीं है।

कैलीफोर्निया स्वास्थ्य एवं सुरक्षा कोड (CALIFORNIA HEALTH AND SAFETY CODE) के सेक्शन 101040, 101085, और 120175 के तहत अधिकार का प्रयोग करते हुए ALAMEDA काउंटी के स्वास्थ्य अधिकारी (HEALTH OFFICER) यह आदेश देते हैं:

COVID-19 से ग्रस्त किसी व्यक्ति के परिवार के सभी सदस्य, अंतरंग पार्टनर, देखभाल करने वाले और COVID-19 से ग्रस्त व्यक्ति के करीबी संपर्क में आने वाले सभी व्यक्तियों को अपने आप को क्वारेन्टीन करना होगा। इन व्यक्तियों को इस आदेश में दिए गए और इस आदेश में उल्लिखित जन स्वास्थ्य दिशानिर्देश दस्तावेजों में दिए गए सभी निर्देशों का पालन करना होगा।

इस आदेश का उल्लंघन करना अपराध है जिसके लिए \$10,000 तक का जुर्माना और/या एक वर्ष की जेल की सजा हो सकती है। (स्वास्थ्य एवं सुरक्षा कोड §§ 120295 et seq.; Cal. दंड कोड §§ 69 & 148)



COVID-19 से ग्रस्त व्यक्तियों के संपर्क में आने वाले परिवार के सदस्यों, अंतरंग पार्टनर्स, देखभाल करने वालों, और करीबी संपर्क वाले व्यक्तियों के लिए क्वारन्टीन की आवश्यकताएँ

COVID-19 से ग्रस्त व्यक्तियों (“केसों”) के करीबी संपर्क में आने वाले व्यक्तियों को ऐसे व्यक्तियों के रूप में परिभाषित किया गया है:

- जो केस के घर में रहते हैं या ठहरे हों या
- जो केस के अंतरंग सेक्सुअल पार्टनर हैं या
- जो मास्क, गाउन, और दस्ताने पहने बिना केस की देखभाल करते हैं या देखभाल की है या
- जो लंबे समय (>15 मिनट) तक किसी केस के 6 फीट के दायरे के अंदर रहे हैं।

और

यह संपर्क तब हुआ जब केस को संक्रामक (infectious) निर्धारित किया गया। कोई केस इसके लक्षणों के शुरू होने से 48 घंटे पहले और उसे आइसोलेशन से निकाले जाने तक संक्रामक होता है।

जिन व्यक्तियों को COVID-19 से ग्रस्त व्यक्ति के करीबी संपर्क में आने वाला व्यक्ति पाया गया है, उन सभी को तुरंत निम्नलिखित काम अवश्य करने चाहिए:

1. COVID-19 से संक्रमित व्यक्ति या इससे संभावित रूप से संक्रमित व्यक्ति के संपर्क में आने की अंतिम तारीख से 14 दिन तक अपने घर या किसी अन्य स्थान में रहें। व्यक्तियों को पूरे 14-दिन की इनक्यूबेशन अवधि तक स्वयं को क्वारांटीन करने की जरूरत है क्योंकि उन्हें COVID-19 होने या उनके द्वारा इसे फैलाने का अधिक जोखिम होता है।
2. क्वारांटीन किए गए व्यक्ति क्वारांटीन किए जाने के अपने स्थान से नहीं जाएंगे या वे जरूरी डॉक्टर देखभाल लेने के सिवाए किसी अन्य सार्वजनिक या निजी स्थान में नहीं जाएंगे।
3. <http://www.acphd.org/2019-ncov/resources/quarantine-and-isolation> में “घर पर क्वारांटीन के निर्देश” (“Home Quarantine Instructions”) में दी गई सभी अपेक्षाओं को ध्यान से पढ़ें और उनका अच्छी तरह से पालन करें।
4. यदि क्वारांटीन किया गया कोई व्यक्ति बुखार, खाँसी, या साँस फूलने से बीमार हो जाता है (भले ही उसके लक्षण बहुत मामूली हों), तो उसे घर पर स्वयं को आइसोलेट कर लेना चाहिए और अन्य लोगों से दूर रहना चाहिए और <http://www.acphd.org/2019-ncov/resources/quarantine-and-isolation> में पोस्ट किए गए “घर पर आइसोलेशन के निर्देश” (“Home Isolation Instructions”) का पालन करना चाहिए। ऐसा इसलिए है क्योंकि उसे COVID-19 होने की संभावना है, और यदि ऐसा है, तो वह इसे जोखिम वाले व्यक्तियों में फैला सकता है।

यदि कोई ऐसा व्यक्ति जो इस आदेश के अधीन है, इस आदेश का उल्लंघन करता है या इस आदेश का पालन करने में विफल रहता है, तो स्वास्थ्य अधिकारी जन स्वास्थ्य की रक्षा करने के लिए अतिरिक्त



कार्रवाई(इयाँ) कर सकता है जिसमें सिविल नज़रबंदी या किसी व्यक्ति को किसी स्वास्थ्य सुविधा-केंद्र या अन्य स्थान में रखना शामिल हो सकता है। इस आदेश का उल्लंघन करना भी एक छोटा अपराध है जिसके लिए कैद, जुर्माना या दोनों की सजा हो सकती है।

यह आदेश दिया जाता है:

A handwritten signature in blue ink that reads "Erica Pan".

8 जून, 2020

डॉ. एरिका पैन (Dr. Erica Pan)

तारीख

अंतरिम स्वास्थ्य अधिकारी (Interim Health Officer),
Alameda काउंटी