



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/आइबुप्रोफेन 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।
- पूरे 10 दिनों के लिए दूसरों के आस-पास अच्छी तरह से फिट होने वाला मास्क पहनें, खासकर इनडोर स्थितियों में (अतिरिक्त जानकारी के लिए नीचे मास्क संबंधी मार्गदर्शन देखें)।

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 है, 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 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

Updated: 1/14/2022