



प्राप्तकर्ता: Alameda County के सभी कर्मचारी
प्रेषक: निकोलस जे. माँस, MD, MPH, स्वास्थ्य कार्यालय
विषय: पीड़ितों और नज़दीकी संपर्कों के लिए काम पर वापिस जाने के लिए दिशा-निर्देश

Alameda County सरकारी स्वास्थ्य विभाग (ACPHD) Alameda County में रहने या काम करने वाले प्रत्येक व्यक्ति के स्वास्थ्य और सुरक्षा को सुनिश्चित करने के लिए वचनबद्ध है। हम कार्यस्थल सुरक्षा के लिए राज्य और स्थानीय आवश्यकताओं के साथ आपके अनुपालन की सराहना करते हैं, जिसमें चेहरे को ढकने वाली सामग्री का उपयोग करने की आवश्यकता, यह सुनिश्चित करना कि प्रत्येक व्यक्ति 6 फुट की दूरी बना रहा है, लगातार लक्षणों की जाँचें करना, और घर पर रहने वाले बीमार कर्मचारियों का समर्थन करना शामिल हैं।

COVID-19 हमारे समुदाय में काफी फैला हुआ है और आपके पास कर्मचारी हो सकते हैं जिन्हें वायरस हो सकता है। हमारे स्वास्थ्य अधिकारी आदेशों के अनुसार, COVID-19 से संक्रमित लोगों को कम से कम 10 दिनों के लिए घर पर रहने और अन्य लोगों से आइसोलेट करने की ज़रूरत है। ग्यारहवें दिन पर, यदि उनको बुखार न हुआ और उनके बाकी के लक्षणों में सुधार हुआ, तो वह आइसोलेशन से बाहर निकल सकते हैं, और काम पर वापिस जा सकते हैं। **ACPHD कठोरता से सिफारिश करता है कि रोज़गारदाता COVID-19 से संक्रमित लोगों को लक्षणों की शुरुआत (या पहले टेस्ट से, यदि कोई लक्षण नहीं थे) के 10 दिन बाद काम पर वापिस आने के लिए इजाज़त दें।**

वह लोग जिनका टीकाकरण हो चुका है और उन्हें लक्षण महसूस नहीं हो रहे, उन्हें कारनटाइन होने की आवश्यकता नहीं है, लेकिन 14 दिनों तक लक्षणों पर ध्यान देना चाहिए। COVID-19 वाले किसी व्यक्ति के नज़दीकी संपर्क में रहने वाले वह लोग जिनका टीकाकरण अभी नहीं हुआ है, उन्हें घर पर कारनटाइन होने की आवश्यकता है। कारनटाइन की अवधि निर्धारित करने के लिए दो विकल्प हैं।

विकल्प 1: अगर आप COVID टेस्ट नहीं करवा रहे तो आपको संपर्क में आने के बाद 10 दिनों तक घर में रहना चाहिए।

विकल्प 2: आपको 7 दिनों के लिए घर पर रहना चाहिए और यदि आपका COVID टेस्ट नेगेटिव आता है तो आप 8वें दिन बाहर आ सकते हैं (टेस्ट 5वें दिन या उसके बाद हुआ होना चाहिए)। यदि आपका नतीजा पॉजिटिव आता है, या आप में COVID का कोई भी लक्षण पैदा हुआ हो तो आपको तुरंत आइसोलेट होना चाहिए और आइसोलेशन के निर्देशों के लिए पब्लिक हेल्थ डिपार्टमेंट के अपने हेल्थ केयर प्रोवाइडर से संपर्क करना चाहिए।

COVID-19 से संक्रमित किसी व्यक्ति के साथ करीबी संपर्क वाले अधिकांश लोगों को संपर्क की अंतिम तिथि के बाद कम से कम 10 दिनों के लिए कारनटाइन में घर पर रहने की ज़रूरत है। ग्यारहवें दिन पर, यदि उन्होंने कभी भी लक्षण विकसित नहीं किए हैं, तो वह कारनटाइन छोड़ सकते हैं और काम पर वापिस जा सकते हैं। कुछ समूहों को 14-दिनों के कारनटाइन का पालन करना चाहिए; इसमें वह लोग शामिल हैं जो COVID-19 की गंभीर बिमारी के उच्च जोखिम वाले लोगों के करीबी संपर्क में हैं (उदाहरण के लिए, किस्म II मधुमेह रोग वाले मरीज़ या जो कैसर का इलाज करवा रहे हैं), और साथ ही वह लोग जो एक ही इमारतों में रहते हैं (उदाहरण के लिए, जेल, , और नर्सिंग होम)। हम अपना **कारनटाइन** पूरा कर चुके लोगों के लिए काम पर वापिस जाने के लिए नेगेटिव टेस्ट की आवश्यकता के विरुद्ध सिफारिश करते हैं।

यह सिफारिशें वैज्ञानिक प्रमाण और कैलीफोर्निया सार्वजनिक स्वास्थ्य विभाग (CDPH) और बिमारी नियंत्रण और रोकथाम (CDC) के संघीय केंद्रों के मार्गदर्शन पर आधारित सार्वजनिक स्वास्थ्य मापदंड हैं। जो लोग पूर्व समय में पॉजिटिव पाए गए हैं, उनके लिए दुबारा टेस्ट करवाना अनिवार्य नहीं है – इसका कम क्लीनिकल मूल्य होता है; और सबूत स्पष्ट है कि अधिकांश लोग 10 दिनों के बाद संक्रमित नहीं होंगे।

नेगेटिव स्पष्टता टेस्ट इस बात को निर्धारित करने का प्रभावशाली ढंग नहीं है कि कोई व्यक्ति संक्रमण फैला सकता है या नहीं, क्योंकि किसी व्यक्ति के संक्रमित होना बंद होने के कई सप्ताह बाद बहुत ही संवेदनशील टेस्ट मृत वायरस कोषाणुओं का पता लगा सकते हैं। स्पष्टता टेस्टिंग स्वास्थ्य देखभाल संरचना को भी प्रभावित करती है। **ACPHD लोगों को काम पर वापिस भेजने के लिए स्पष्टता पत्र प्रदान नहीं करती है और डॉक्टरों और मेडिकल प्रदाता की तरफ से नोट्स की भी सिफारिश नहीं की जाती है।**

आपके सहयोग और हमारे समुदायों को सुरक्षित रखने के लिए आपके द्वारा निभाई जाने वाली महत्वपूर्ण भूमिका के लिए आपका धन्यवाद।