VERMONT
DEPARTMENT OF HEALTH

संशोधन 2/16/2021

यदि आप COVID-19 से संक्रमित किसी व्यक्ति के निकट संपर्क में हैं तो क्या करें

निकट संपर्क का मतलब है किसी COVID-19 से संक्रमित किसी व्यक्ति की संक्रामक अवधि के दौरान 24 घंटे की अवधि में कुल 15 मिनट या उससे अधिक समय के लिए छह फीट (या दो मीटर) के भीतर रहना। संक्रामक अवधि आपमें लक्षण शुरू होने से दो दिन पहले – या यदि आपमें कोई लक्षण नहीं हैं, तो आपकी जाँच होने से दो दिन पहले शुरू होता है – और उनके ठीक होने तक जारी रहता है।
निकट संपर्क का मतलब कम समय के लिए एक ही इनडोर वातावरण में छह फीट से अधिक दूर होना, घूमना या कम समय के लिए किसी के साथ एक ही कमरे में रहना नहीं है।
यदि आप एक **स्वास्थ्य देखभाल कर्मी** हैं, तो कृपया देखें COVID-19: यदि आप स्वास्थ्य देखभाल कर्मी हैं तो क्या करें।.

घर में संगरोध करें, जांच कराएं, और 14 दिनों तक लक्षणों पर नज़र रखें:

संगरोध का मतलब है आपको 14 दिनों तक घर में और दूसरे लोगों से दूर रहना होगा। इसका मतलब है आप अपने घर के बाहर कोई भी गतिविधि नहीं कर सकते हैं, जैसे स्कूल जाना, काम पर जाना या कुछ करने या मनोरंजन के लिए बाहर जाना।
COVID-19 से संक्रमित व्यक्ति के संपर्क में आने के दो दिन बाद, और फिर संपर्क में आने के सात दिन बाद, दो बार **जांच करवाएं**। यदि आपका प्रारंभिक टेस्ट निगेटिव है, आपको तब भी संगरोध में रहना चाहिए और स्वास्थ्य विभाग के निर्देशों का पालन करना चाहिए। यदि टेस्ट पॉजिटिव है, आपको स्वास्थ्य विभाग के अलगाव निर्देशों का पालन करना चाहिए। पता करें कि कहाँ टेस्ट कराना है। टेस्ट के लिए घर से बाहर जाने में कोई बात नहीं है।
तुरंत जांच कराने का मतलब है कि आप शीघ्र पता लगा सकते हैं कि आप COVID-19 से संक्रमित हैं या नहीं। इससे स्वास्थ्य विभाग को अन्य लोगों को शीघ्रता से खोजने में मदद मिलती है जो COVID-19 से संक्रमित हैं।
संगरोध खत्म करने के लिए दिन 7 से पहले जांच कराने का उपयोग नहीं किया जा सकता है। पता करें कि दिन 7 को या उसके बाद संगरोध कैसे खत्म करें।
यहाँ बताया गया है कि संगरोध में आपको क्या करना आवश्यक है:

- दिन 0 वह होता है जिस दिन आप COVID-19 से संक्रमित व्यक्ति के साथ पिछली बार संपर्क में आए थे। घर पर रहें, जांच कराने या तत्काल चिकित्सा देखभाल के अलावा या यदि आप घर पर असुरक्षित महसूस करते हैं। अगर आपको घर से बाहर जाना आवश्यक है तो फेस मास्क लगाएं।
- स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता या आपातकालीन विभाग में जाने से पहले कॉल करें और उन्हें बताएं कि आप अलगाव में रह रहे हैं क्योंकि आप COVID-19 से संक्रमित है।
- खाँसी, सांसों का छोटा होना या साँस लेने में कठिनाई, बुखार, ठंड लगना, थकान, मांसपेशियों या शरीर में दर्द, सिरदर्द, गले में खराश, स्वाद या गंध का फिर से गायब होना, अवरोध या बहती नाक, मतली या उल्टी, या स्तु जैसे लक्षणों पर नज़र रखें, भले ही वो मामूली क्यों न हों।
- यदि संभव हो, अपने घर में किसी विशेष कमरे में ही रहें और अलग बाथरूम का इस्तेमाल करें।

- अपने घर में हर वक्त दूसरे लोगों से कम से कम 6 फीट की दूरी बनाए रखें। यह पता करें कि यदि आप किसी ऐसे व्यक्ति के निकट संपर्क में आने से नहीं बच सकते हैं जिसकी आप देखभाल करते हैं या कोई व्यक्ति जो आपकी देखभाल करता है तो क्या करना चाहिए।
- यदि आप किसी कमरे में दूसरे लोगों के साथ हैं तो तब तक मास्क लगाएं रखें जब तक कि सांस लेने में कोई तकलीफ न हो। घर के सामानों को साझा नहीं करें।

आपके संपर्क में आने से लेकर संगरोध खत्म करने तक के लिए समय-सीमा देखें।

दैनिक सफाई और धुलाई:

- अपने घर में सतहों की सफाई करें और कीटाणुरहित करें। यदि आप एक अलग कमरे में रह रहें हैं और एक अलग बाथरूम का उपयोग कर रहे हैं, तो जहां तक संभव हो, उन्हें खुद ही साफ करें, और घर के दूसरे हिस्से की सफाई के लिए किसी अन्य व्यक्ति को रखें।
- बर्तनों जैसे घरेलू सामानों को इस्तेमाल करने के बाद अच्छी तरह से धोएं।
- अपने हाथों को अक्सर साबुन और पानी से कम से कम 20 सेकंड तक धोएं। यदि साबुन और पानी उपलब्ध नहीं है तो अल्कोहल आधारित हैंड सैनेटाइजर का इस्तेमाल करें।

यदि किसी भी समय आप बीमार महसूस करते हैं या लक्षण विकसित होने लगते हैं तो:

- अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता को कॉल करें। उन्हें बताएं कि आप घर में संगरोध कर रहे हैं क्योंकि आप COVID-19 से संक्रमित किसी व्यक्ति के निकट संपर्क में थे।
- यदि आप एक चिकित्सकीय आपात स्थिति में हैं, तो 9-1-1 पर कॉल करें या अस्पताल जाएं।
- अगर आपको मामूली बीमारी है, तो घर पर अपने लक्षणों का इलाज करें, खूब आराम करें, बहुत सारे तरल पदार्थ पीएं, और ज़रूरत पड़ने पर बुखार कम करने वाली दवा लें।
- यदि आपका COVID-19 टेस्ट पॉजिटिव आता है, तो आपको स्वास्थ्य विभाग के कॉन्टेक्ट ट्रेसर द्वारा पुन: संपर्क किया जाएगा और आपको अलगाव शुरू करने की आवश्यकता होगी।

यदि आपके स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता नहीं हैं, तो देखभाल से जुड़े रहने के लिए 2-1-1 पर कॉल करें, या निकटतम फ़ेडरल क्वालिफाइड हेल्थ सेंटर से संपर्क करें या वेरमोंट के मुफ़्त और रेफरल क्लीनिकों में किसी से संपर्क करें।

कब तुरंत चिकित्सीय देखभाल प्राप्त करनी चाहिए:

यदि आपको सांस लेने में कठिनाई, सीने में दर्द, भ्रम, या आपके होंठ, मसूड़ों, चेहरे, आंखों या नाखूनों के रंग में परिवर्तन होता है, तो तुरंत चिकत्सीय देखभाल प्राप्त करें। उन्हें बताएं कि आप घर में संगरोध कर रहे हैं क्योंकि आप COVID-9-1-1 से संक्रमित किसी व्यक्ति के निकट संपर्क में थे।

आप संगरोध कब खत्म कर सकते हैं:

यदि 14 दिनों के बाद भी आपमें कोई लक्षण नहीं हैं, तो आप संगरोध खत्म कर सकते हैं।

यदि आपमें कोई लक्षण नहीं हैं, तो आपके पास 7 दिन या उसके बाद PCR जांच कराने और निगेटिव परिणाम के बाद अपने संगरोध को खत्म करने का विकल्प है। जाँच के नतीजे प्राप्त होने तक आपको संगरोध जरूर करना चाहिए। यदि परिणाम निगेटिव आते हैं, और आपमें अभी भी कोई लक्षण नहीं हैं तो आप संगरोध खत्म कर सकते हैं। इसके बावजूद, आपको पूरे 14 दिनों तक खुद की निगरानी करके लक्षणों पर नज़र रखना चाहिए। काम पर वापस आने के लिए आपके नियोक्ता से टेस्ट निगेटिव होने का प्रमाण प्रस्तुत करना आवश्यक **नहीं** होना चाहिए। स्वास्थ्य विभाग ऐसा पत्र नहीं देता है जिसमें दर्शाया गया हो कि आप काम पर लौट सकते हैं। सुरक्षित रूप से काम पर लौटने के बारे में और अधिक जानें।

और अधिक जानकारी पाएं:

- निकट संपर्क और संपर्क अनुरेखण वेब पेज
- संगरोध के बारे में बार-बार पूछे जाने वाले प्रश्न
- घर साझा करते हुए संगरोध करने के बारे में सुझाव

VERMONT
DEPARTMENT OF HEALTH

संशोधन 2/16/2021

•