VERMONT
DEPARTMENT OF HEALTH

संशोधित 5/6/2021

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

निकट संपर्क का मतलब है 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।

यदि आप एक **स्वास्थ्य देखभाल कर्मी** हैं, तो कृपया देखें COVID-19: यदि आप स्वास्थ्य देखभाल कर्मी हैं तो क्या करें।

निकट संपर्क **जिन्हें** COVID-19 **था** या **पूरी तरह से टीकाकरण** हो चुका है, उन्हें संगरोध करने की आवश्यकता नहीं है। और अधिक पढ़ें।

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 किसी काम 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 जांच निगेटिव है, तब भी आपको संगरोध में रहना चाहिए और स्वास्थ्य विभाग के निर्देशों का पालन करना चाहिए। यदि जांच पॉजिटिव है, आपको स्वास्थ्य विभाग के अलगाव निर्देशों का पालन करना चाहिए। पता करें कि जांच कहाँ करानी है। जांच 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। अगले पृष्ठ पर "आप संगरोध कब समाप्त कर सकते हैं" के बारे में और अधिक पढ़ें।

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, गहरी साँस लेने में असमर्थता 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 दस्त जैसे लक्षणों पर नज़र रखें, भले ही वे 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 अलग कमरे में रह रहे हैं और 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 आपका कोई स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता नहीं है, 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 तकलीफ, लगातार दर्द या सीने में दबाव, भ्रम की स्थिति, जागने या जागे रहने में असमर्थता, या आपके होठों, मसूड़ों, चेहरे, आंखों के आसपास या नाखूनों के रंग में परिवर्तन हो तो तुरंत चिकित्सकीय सेवा प्राप्त करें। अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता या 9-1-1 को बताएं कि आप घर में संगरोध कर रहे हैं क्योंकि आप COVID-19 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 का विकल्प है। जांच के नतीजे प्राप्त होने तक आपको संगरोध में ही रहना चाहिए। यदि परिणाम निगेटिव आते हैं, और आपमें अभी भी कोई लक्षण नहीं हैं तो आप संगरोध खत्म कर सकते हैं। पूरे 14 दिनों तक खुद की निगरानी करते हुए लक्षणों पर नज़र रखें। कुछ सामूहिक आवास परिस्थितियों में रहने वाले कर्मचारियों और निवासियों को पूरे 14 दिनों तक संगरोध को पूरा करना होगा।

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 कॉन्टैक्ट ट्रेसिंग 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

Rev. 5/6/2021

What to do if you are a close contact of someone with COVID-19

Close contact means being within six feet (or two meters), for a total of 15 minutes or more over a 24-hour period, of someone with COVID-19 during their infectious period. The infectious period starts two days before any symptoms began -- or for people without any symptoms, two days before the day they got tested – and continues until they are recovered.

If you are a **health care worker**, please see COVID-19: What to do if you are a health care worker.

Close contacts **who had COVID-19** or are **fully vaccinated** may not need to quarantine. Read more.

Quarantine at home, get tested, and watch for symptoms for 14 days:

Quarantine means you need to stay home and away from other people for 14 days. This means you can't do any activities outside of your home, like going to school, work, or out to do errands.

Get tested twice – as soon as two days after you were exposed to the person with COVID-19, and again seven days after the exposure. If your initial test is negative, you will need to remain in quarantine and follow guidance from the Health Department. If this test is positive, you must follow isolation guidance from the Health Department. Find out where to get tested. It's okay to leave home for testing.

Getting tested right away means you can find out if you have COVID-19 early. This also helps the Health Department find other people who have COVID-19 more quickly. Getting tested before day 7 cannot be used to end quarantine. Read more about "When you can end quarantine" on the next page.

Here's what you need to do to quarantine:

- Day 0 is the day you were last in contact with the person who has COVID-19. Stay home, except to get tested, for urgent medical care, or if you feel unsafe at home. Wear a face mask if you need to leave home.
- Call ahead before visiting a health care provider or emergency department and tell them you are quarantining because you are a close contact of someone with COVID-19.
- Watch for symptoms, even if mild, of cough, shortness of breath or difficulty breathing, fever, chills, fatigue, muscle or body aches, headache, sore throat, new loss of taste or smell, congestion or runny nose, nausea or vomiting, or diarrhea.
- If possible, stay in a specific room in your home and use a separate bathroom.
- Stay at least 6 feet away from others in your home at all times. Find out what to do if you cannot avoid close contact with someone you take care of or with someone who takes care of you.
- Wear a mask if you're in any room with other people, unless you have trouble breathing. Don't share household items.

See the timeline from when you were exposed to when you can end quarantine.

Daily cleaning and washing:

- Clean and disinfect surfaces in your home. As much as possible, if you are staying in a separate room and using a separate bathroom, clean them yourself, and have someone else clean the other areas of the home.
- Thoroughly wash household items, like utensils, after using them.
- Wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds. Use alcohol-based hand sanitizer if soap and water aren't available.

If at any point you start to feel sick or you develop symptoms:

- Call your health care provider. Let them know you are quarantining at home because you are a close contact of someone with COVID-19.
- If you're having a medical emergency, call 9-1-1 or go to the hospital.
- If you have mild illness, treat your symptoms at home by getting plenty of rest, drinking plenty of fluids, and taking fever-reducing medication if needed.
- If you test positive for COVID-19, you will be contacted again by a Health Department Contact Tracer and you will need to begin isolation.

If you don't have a health care provider, call 2-1-1 to be connected to care, or contact the nearest federally qualified health center or one of Vermont's free & referral clinics.

When to get medical care immediately:

Get medical care immediately if you have trouble breathing, persistent pain or pressure in the chest, new confusion, inability to wake or stay awake, or changes in color on your lips, gums, face, around the eyes, or nails. Tell your health care provider or 9-1-1 that you are quarantining at home because you are a close contact of someone with COVID-19.

When you can end quarantine:

If after 14 days you still don't have symptoms, you may end your quarantine.

If you have not had symptoms, you have the option to get a PCR test on or after day 7. Remain in quarantine until you get your results. If the results are negative, and you still don't have any symptoms, you can end your quarantine. Continue to monitor yourself for symptoms for the full 14 days. Staff and residents in certain group living settings must complete the full 14-day quarantine.

Proof of a negative test should **not** be required from your employer to return to work. The Health Department does not provide letters indicating that you can return to work. Find out more about returning to work safely.

Find more information:

- Close contacts and contact tracing web page
- Frequently asked questions about quarantine
- Tips about quarantining when you share a home