VERMONT
DEPARTMENT OF HEALTH

संशोधन 12/18/2020

यदि आपका COVID-19 टेस्ट पॉजिटिव आता है तो क्या करें

अलगाव तब रखना है जब COVID-19 से संक्रमित व्यक्ति घर में रहते हैं और दूसरे लोगों से दूर रहते हैं, जब तक वे ठीक नहीं हो जाते हैं। यह वायरस के और अधिक प्रसार को रोकने के लिए है।

घर में अलगाव:

मामूली बीमारी वाले ज्यादातर लोग घर में ही ठीक हो जाते हैं। हालांकि COVID-19 के लिए कोई विशिष्ट उपचार नहीं है, आपको खूब आराम करना चाहिए, बहुत सारे तरल पदार्थ पीना चाहिए, और यदि आवश्यक हो तो बुखार कम करने वाली दवा लेनी चाहिए।

- घर पर रहें, 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।
- जहाँ तक 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 छह फीट (या दो मीटर) की दूरी बनाए रखें।
- 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।
- अपने पालतू पशुओं की देखभाल के लिए किसी अन्य व्यक्ति को रखें। COVID-19 से कुछ पालतू पशुओं के बीमार होने के मामले देखे गए हैं। वायरस से संक्रमित व्यक्तियों को पशुओं के साथ सीमित संपर्क रखना चाहिए जब तक कि अधिक जानकारी ज्ञात नहीं हो जाती है। यदि आपको अपने पालतू पशु की देखभाल करना आवश्यक है, तो मास्क लगाएं और देखभाल से पहले और उसके बाद हाथ धोएं।
- दोस्तों और परिवार के साथ संवाद करने के लिए प्रौद्योगिकी का उपयोग करके दूसरों के साथ जुड़े रहें।

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 आपको संक्रमण के लक्षण थे या कोई लक्षण नहीं थे तो जब से आप संपर्क में आए थे उस समय से लेकर जब आप अलगाव को समाप्त कर सकते हैं, वह समयसीमा देखें।

दैनिक सफाई और धुलाई:

- अपने अलग कमरे और बाथरूम में सतहों को साफ और कीटाणुरहित करें। आपके 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 धोयें।
- 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।

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। अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता या 9-1-1 को बताएं कि आप COVID-19 से संक्रमित हैं और घर पर अलगाव में हैं।

आपके करीबी संपर्कों को संगरोध में जाना होगा:

जो लोग आपकी संक्रामक अवधि के दौरान आपके निकट संपर्क में थे, उन्हें 14 दिनों तक संगरोध करना आवश्यक होगा और यदि आप COVID-19 से संक्रमित किसी व्यक्ति के निकट संपर्क हैं तो क्या करना चाहिए। में बताए कदमों का पालन करना चाहिए।

- 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। 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।
- 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 आपके ठीक होने तक जारी रहता है।
- आपके करीबी संपर्कों को जितनी जल्दी हो सके उतनी जल्दी जाँच करानी होगी। यदि उनमें COVID-19 के लक्षण हैं, तो उन्हें अपने स्वास्थ्य देखभाला प्रदाता से बात करनी चाहिए कि कहाँ जाँच कराएं। भले ही उनकी रिपोर्ट निगेटिव आती है, उन्हें संगरोध करना और स्वास्थ्य विभाग द्वारा दिए गए निर्देशों का पालन करना आवश्यक है।
- यदि कोई व्यक्ति आपके करीबी संपर्क के निकट संपर्क में था, तो उन्हें तब तक निर्देशों का पालन करने की आवश्यकता नहीं है जब तक उनमें कोई लक्षण न हो।

आप कब ठीक होंगे और घरेलू अलगाव खत्म कर सकते हैं:

जब आप ठीक हो जाते हैं तब आप घरेलू अलगाव समाप्त कर सकते हैं, जिसका मतलब है आप निम्नलिखित पूरा करते हैं:

यदि आपमें लक्षण थे, तो आप घर से बाहर जा सकते हैं और दूसरों के साथ रह सकते हैं जब ये तीन बातें हो जाती हैं (जब तक कि आपके स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता द्वारा निर्देश न दिया गया हो):

- बुखार कम करने वाली दवा का इस्तेमाल किए बिना कम से कम 24 घंटे तक आपको बुखार नहीं आया हो **और**
- दूसरे लक्षणों में सुधार हो (जैसे, जब आपकी खांसी या सांस छोटी होने की स्थिति में सुधार हो) **और**
- आपमें पहली बार लक्षण आने के दिन से कम से कम 10 दिन हो गए हों।

यदि आपमें कोई लक्षण नहीं थे, तो आप घर से बाहर जा सकते हैं और इनके बाद दूसरों के साथ मिलजुल सकते हैं:

- आपका टेस्ट पॉजिटिव होने की तारीख से 10 दिन बीत चुके हैं (जब तक कि आपके स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता द्वारा निर्देश न दिया गया हो)।

घर में अलगाव को रोकने का निर्णय आपके स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता और स्वास्थ्य विभाग के परामर्श से लिया जाना चाहिए।

ज्यादातर लोगों को यह निर्धारित करने के लिए जांच कराने की आवश्यकता नहीं है कि वे फिर से दूसरों से कब मिलजुल सकते हैं। तथापि, यदि आपका स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता जांच कराने की सिफारिश करता है, तो वे आपको बताएंगे कि आप अपनी जांच के परिणामों के आधार पर दूसरों के साथ मेलजोल कब शुरू कर सकते हैं।

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।

इस बारे में पता करें कि यदि आप COVID-19 से संक्रमित हैं तो क्या करना चाहिए।

What to do if you test positive for COVID-19

Isolation is when people with COVID-19 stay home and away from other people, until they have recovered. This is to prevent further spread of the virus.

Isolate at home:

Most people with mild illness can recover at home. While there is no specific treatment for COVID-19, you should get plenty of rest, drink plenty of fluids, and take fever-reducing medication if needed.

- Stay home, except for urgent medical care or if you feel unsafe at home. Wear a 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 isolating because you have COVID-19.
- As much as possible, stay in a specific room in your home and use a separate bathroom.
- Stay at least six feet (or two meters) away from others in your home at all times.
- Wear a mask if you're in any room with other people, unless you have trouble breathing. Don't share household items.
- Have someone else care for your pets. A small number of pets have been reported to be sick with COVID-19. People with the virus should limit contact with animals until more information is known. If you need to care for your pet, wear a mask and wash your hands before and after.
- Stay connected with others by using technology to communicate with friends and family.

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.

See the timeline from when you were exposed to when you can end isolation if you had symptoms or did not have symptoms.

Daily cleaning and washing:

- Clean and disinfect surfaces in your separate room and bathroom. Have someone else clean the other areas of your 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.

When to get medical care immediately:

If you have difficulty breathing, chest pain, confusion, or changes in color on your lips, gums, face, around the eyes, or nails, seek medical care immediately. Tell your health care provider or 9-1-1 that you have COVID-19 and are isolating at home.

Your close contacts will need to quarantine:

People who were in close contact with you during your infectious period will need to quarantine for 14 days by following the steps in 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. Close contact does not mean being more than six feet away in the same indoor environment for a short period of time, walking by, or briefly being in the same room with someone.
- An infectious period starts two days before your symptoms began – or if you did not have any symptoms, two days before the day you got tested – and continues until you are recovered.
- Your close contacts will need to get tested as soon as they can. If they have symptoms of COVID-19, they'll need to talk to their health care provider about where to get tested. They must quarantine and follow guidance provided by the Health Department even if this test is negative.
- If someone was a close contact of your close contact, they do not need to follow the guidelines, unless they have symptoms.

When you have recovered and can end home isolation:

You can stop home isolation when you have recovered, which means you have met the following:

If you had symptoms, you can leave home and be with others after these three things have happened (unless otherwise instructed by your health care provider):

- you have had no fever for at least 24 hours without the use of medicine that reduces fevers **and**
- other symptoms have improved (for example, when your cough or shortness of breath have improved) **and**
- at least 10 days have passed since your symptoms first appeared.

If you did not have any symptoms, you can leave home and be with others after:

- 10 days have passed since the date you had your positive test (unless otherwise instructed by your health care provider).

The decision to stop home isolation should be made in consultation with your health care provider and the Health Department.

Most people do not need a test to determine when they can be around others again. However, if your health care provider recommends testing, they will let you know when you can resume being around others based on your test results.

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 out more about what to do if you have COVID-19.