COVID-19

उन लोगों के लिए दिशा-निर्देश जिनका COVID-19 से संक्रमित किसी व्यक्ति से करीबी संपर्क हुआ है

अगर आप 2019 नोवेल कोरोना वायरस (COVID-19) से संक्रमित किसी व्यक्ति के संपर्क में आए हैं, तो हो सकता है कि आप भी COVID-19 से संक्रमित हो गए हों. डीएचईसी की सलाह है कि आपकी अपनी और दूसरों की सुरक्षा के लिए, आप निम्नलिखित निर्देशों के अनुसार क्वारंटीन में जाएं।

आपको कब तक क्वारंटाइन रहना चाहिए

1. COVID-19 से ग्रसित व्यक्ति के संपर्क में आने के बाद से 14 दिन क्वारंटाइन में रहें। और प्रसार रोकने की यह श्रेष्ठ रणनीति है। क्वारंटाइन कम करने के विकल्प के तौर पर अपने लक्षणों पर ध्यान देते हुए पूरे 14 दिनों तक दूसरों के इर्द-गिर्द रहने पर मास्क पहनना जारी रखें। क्वारंटाइन की अवधि में अपने स्कूल या कार्य स्थल से परामर्श करें और उनके मार्गदर्शन का पालन करें।
   - अगर आपके शरीर में कोई लक्षण दिखाई नहीं देते, तो आपकी क्वारंटीन अवधि उस दिन से 10 के बाद समाप्त हो सकती है, जब आप अंतिम बार कोविड-19 से पीड़ित किसी व्यक्ति के संपर्क में आए।
   - एक अन्य विकल्प के तहत, जिस व्यक्ति में कोविड-19 की पुष्टि हुई हो, उसके साथ संपर्क में आने के 7 दिन के बाद आपको क्वारंटीन से बाहर आने की अनुमति दी जा सकती है, अगर आपकी जांच का नतीजा, जो क्वारंटीन में कम से कम 5 दिन रहने से पहले ना की गई हो, नेगेटिव आता है और आप में कोई लक्षण नहीं है।
2. किसी ऐसे व्यक्ति के साथ रहने पर जिसे COVID-19 हो, आपका क्वारंटाइन तब शुरू होगा जब बीमार व्यक्ति आपसे अलग हो जाए (अलग बाथरूम सहित अलग कमरे में) अथवा जब बीमार व्यक्ति 10-दिन की अपनी क्वारंटाइन अवधि पूरी कर ले)।
3. इनमें से एक या दोनों स्थितियां आप पर लागू होने पर, संभव है आपको क्वारंटाइन की जरूरत न पड़े।
   - यदि आपको पिछले 90 दिनों में COVID-19 हुआ था और आप ठीक हुए हों, तो आपको तब तक क्वारंटाइन की जरूरत नहीं जब तक आपमें नए लक्षण दिखाई न दें।
   - संपूर्ण COVID-19 वैक्सीन सीरीज पूरी करने पर 2 या अधिक सप्ताह बीतने पर, आपको तब तक क्वारंटाइन होने की जरूरत नहीं जब तक आपमें नए लक्षण दिखाई न दें। अपने एक्सपोज़र के 5 से 7 दिन बाद आपको परीक्षण करवाना चाहिए, भले आपको लक्षण न हों और एक्सपोज़र के 14 दिन बाद या आपका टेस्ट परिणाम नकारात्मक होने तक, सार्वजनिक तौर पर मास्क पहनें।

क्वारंटाइन के दौरान इन गतिविधियों को करें

1. घर पर रहें और दूसरों के संपर्क में आने से बचें.
2. दफ़्तर या स्कूल न जाएं.
   - वापिस लौटने से पहले, अपनी हालत के बारे में अपने नियोक्ता या स्कूल के साथ बातचीत करें।
   - काम पर या स्कूल में वापसी के लिए डीएचईसी द्वारा कोई दस्तावेज़ प्रदान नहीं किया जाता। बिज़नेस और स्कूलों के लिए कोविड-19 से संबंधित दिशा निर्देश scdhec.gov/covid19 पर देखे जा सकते हैं।
3. सार्वजनिक परिवहन, टैक्सी या राइड-शेयर वगैरह का इस्तेमाल न करें.
4. यदि आप दूसरों से बच नहीं सकते तो मास्क पहनें और कम से कम 6 फीट की दूरी बनाए रखें।
5. बीमार महसूस न करने पर भी, अपना COVID-19 टेस्ट तुरंत करवाएं। अगर आपकी COVID-19 जांच की रिपोर्ट निगेटिव आती है, तब भी आपको क्वारंटीन रहने की अवधि पूरी करनी चाहिए, जैसा कि ऊपर बताया गया है. क्वारंटीन में COVID-19 के लक्षण विकसित होने पर भी आप अपना टेस्ट करवाएं।
6. COVID-19 के लक्षणों पर नज़र रखें और साफ़-सफ़ाई पर ध्यान दें.
   - बुखार, खांसी, सांस लेने में दिक्कत होने या COVID-19 के अन्य लक्षणों पर ध्यान दें। अगर आप अपना क्वारंटीन 7वें या 10वें दिन समाप्त करते हैं, तो तब तक अपने लक्षणों का ध्यान रखें जब तक आपको कोविड-19 से पीड़ित व्यक्ति के साथ आख़री बार संपर्क में आए 14 दिन ना हो जाएं।
   - खांसते या छींकते समय अपने मुंह और नाक को टिशू या अपनी बांह (हाथ का इस्तेमाल न करें) से ढकें.
   - बीच-बीच में अपने हाथों को साबुन और पानी से कम से कम 20 सेकंड तक धोएं या ऐल्कोहल वाले सैनिटाइज़र से हाथ साफ़ करें जिसमें ऐल्कोहल की मात्रा 60 से 95 प्रतिशत तक हो.

अगर आपको बुख़ार, खांसी, सांस लेने में कठिनाई या कोविड-19 से संबंधित कोई और लक्षण महसूस हो रहे हैं तो निम्नलिखित कदम उठाएं:

- अपने-आप को तुरंत आइसोलेट करें और दूसरे लोगों से मिलना-जुलना बंद करें.
- कोविड-19 की जांच करवाएं।
- ज़रूरी हो तो स्वास्थ्य सेवाओं की मदद लें.
  - डॉक्टर के कार्यालय या आपातकालीन कक्ष में जाने से पहले कॉल कर COVID-19 के संभावित जोखिम और अपने लक्षणों के बारे में उन्हें बताएं।
  - वहां पहुंचने पर लोगों के संपर्क में आने से बचें.
  - साउथ कैरोलाइना में स्वास्थ्य सेवाएं देने वाली बहुत सारी संस्थाएं, लोगों को फ़ोन पर ही स्वास्थ्य की जांच-पड़ताल के विकल्प दे रही हैं.
- ज़्यादा जानकारी के लिए, www.scdhec.gov/telehealth पर जाएं.

dhec
Healthy People. Healthy Communities.

ज़्यादा जानकारी के लिए, scdhec.gov/COVID19 पर जाएं या आम सवालों के लिए, 1-855-472-3432 पर CARELINE को कॉल करें.

CR-012802 10/21