

उन लोगों के लिए दिशा-निर्देश जो COVID-19 की जांच में पॉज़िटिव पाए गए हैं

COVID-19 का आपका पॉज़िटिव टेस्ट होने पर, ज़रूरी है कि आप अन्य लोगों के स्वास्थ्य की रक्षा के लिए सावधानी बरतें और इस बीमारी का फैलाव सीमित करें। DHEC की अनुशंसा है कि आप खुद को दूसरों से अलग कर लें और ये काम करें:

1. लोगों के साथ सीधे संपर्क में न आएं।

- घर पर रहें और दूसरों के संपर्क में आने से बचें।
 - इस अवधि के दौरान दफ़्तर या स्कूल न जाएं।
 - वापसी से पहले अपने नियोक्ता अथवा स्कूल से संपर्क 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 sdcshc.gov/covid19 पर देखें जा सकते हैं।
- सार्वजनिक परिवहन, टैक्सी या राइड-शेयर वगैरह का इस्तेमाल न करें।
- भीड़-भाड़ वाली जगहों में (जैसे कि शॉपिंग मॉल और सिनेमा हॉल) न जाएं और सार्वजनिक गतिविधियों में शामिल न हों।
- अपने घर में दूसरे लोगों के संपर्क में आने से बचें। घर के सदस्यों को किसी और कमरे में रहना चाहिए या जितना हो सके आपसे अलग रहना चाहिए। अगर उपलब्ध हो, तो घर के दूसरे सदस्यों को अलग बेडरूम और बाथरूम का इस्तेमाल करना चाहिए।
- दूसरों से अपनी दूरी बनाए रखें (करीब 6 फ़ीट) और मिलने-जुलने आने वाले लोगों को न आने दें।
- पालतू और अन्य जानवरों के संपर्क में आने से बचें। बीमारी के दौरान, अगर आपके लिए अपने पालतू जानवर का ध्यान रखना या अन्य जानवरों के आस-पास होना ज़रूरी है, तो जानवरों को छूने से पहले और बाद में साबुन से हाथ धोएं, और चेहरे पर फ़ेस मास्क पहनें या चेहरे को किसी कपड़े 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।
- दूसरों के आस-पास रहते हुए मास्क पहन कर रखें और दूसरों को भी आपके आस-पास रहते हुए मास्क पहनना चाहिए।
- निजी और घरेलू सामान शेयर करने से बचें, जैसे कि बर्तन, बिस्तर, तौलिए, और अन्य चीज़ें। इन चीज़ों को इस्तेमाल करने के बाद, अच्छी तरह से धोकर रखें।
- घरेलू स्प्रे या वाइप्स से 'हाई-टच' सतहों (दरवाजे की घुंडियां, बाथरूम फिक्स्चर, फोन इत्यादि) की बार-बार सफाई करें।
- संक्रामक अवधि के दौरान, लक्षण दिखने शुरू होने से 2 दिन पहले से शुरू (या जांच से 2 दिन पहले, अगर आपको कोई लक्षण नहीं है), अगर आप किसी के नज़दीक रहे हैं (15 मिनट या उससे अधिक समय के लिए 6 फुट से कम दूरी), तो उसे संक्रमण हुआ होगा। अपने निकट संपर्क में आने वालों को तुरंत सूचित करें कि संभव है वे संक्रमित हों, ताकि उन्हें पता हो कि क्या करना है, एवं उन्हें डीएचईसी की वेबसाइट से अवगत कराएँ: sdcshc.gov/covid19।
- डीएचईसी की सलाह है कि आप इन गतिविधियों को तब तक करते रहें जब तक कि आपके अंदर बीमारी के लक्षण खत्म नहीं हो जाते और जब तक कि आपको बीमार हुए कम से कम 5 दिन न बीत जाएं और जब तक कि बुखार कम करने वाली दवाइयों को लिए बिना ही बुखार आना बंद हुए 0 घंटे न बीत गए हों। यदि आपकी COVID-19 जांच रिपोर्ट पॉज़िटिव हो, लेकिन आपमें इसका कोई लक्षण नहीं दिखाई देता, तो DHEC का सुझाव है कि अपनी जांच के लिए नमूना देने की तारीख से 5 दिन बाद तक आप इन गतिविधियां करते रहें। यदि 5वे दिन के बाद आपके शरीर में कोई लक्षण नहीं हैं, तो आप एकांतवास समाप्त कर सकते हैं लेकिन दूसरों के आस-पास मास्क लगा कर रखें। यदि आप दूसरों के आस-पास मास्क लगाकर रखने में असमर्थ हैं, तो पूरे 10 दिनों तक एकांतवास जारी रखें।
 - अगर आप गंभीर रूप से बीमार रहे हैं या आपकी रोगों से लड़ने की क्षमता बहुत कमज़ोर है तो आपको, बीमारी के शुरू होने से लेकर **20 दिन** बाद तक और बुखार कम करने वाली दवाइयों के बिना ही बुखार आना बंद हुए 24 घंटे बीत जाने तक और बीमारी के लक्षण खत्म होने तक, आइसोलेट रहना (अलग रहना) ज़रूरी है। इतने लंबे समय तक आइसोलेट रहने के बारे में अपने डॉक्टर या अस्पताल से बात करें।
- अपने स्वास्थ्य-सेवा प्रदाता से संभावित उपचार विकल्पों के विषय में बातचीत करें।

2. अगर आपको इस अवधि के दौरान स्वास्थ्य संबंधी देखभाल की ज़रूरत पड़ती है, तो:

- अपने डॉक्टर के पास या अस्पताल जाने से पहले उन्हें फ़ोन करें।
- अगर किसी भी स्थिति में आपातकालीन इलाज की ज़रूरत हो, तो 911 पर कॉल करें। 911 ऑपरेटर और आपातकालीन सेवा देने वाले लोगों को बताएं कि आप COVID-19 की वजह से होम आइसोलेशन में हैं।

3. ठीक होने के बाद टीका लगवाएं।

- यदि आपका पूरा टीकाकरण न हुआ हो, तो COVID-19 सीरीज शुरू करने या पूरा करने की अपॉइंटमेंट लें। sdcshc.gov/vaxlocator पर जाएं या COVID-19 वैक्सीन संबंधी प्रश्नों और जानकारी की मदद के लिए 1-866-365-8110 पर कॉल करें।