

यदि आप संभावित रूप से कोविड-19 वाले किसी व्यक्ति के संपर्क में थे तो क्या करें

यदि आप कोविड-19 रोगियों के संपर्क में रहे हैं, या आपको लगता है कि आप संपर्क में हैं, तो आप अपने घर और समुदाय में दूसरों तक वायरस के प्रसार को रोकने में मदद कर सकते हैं। कृपया नीचे दिए गए मार्गदर्शन का पालन करें।

कोविड-19 के लक्षण

सामान्य [लक्षण](#) बुखार, खांसी और सांस की तकलीफ हैं। अन्य लक्षणों में ठंड लगना, मांसपेशियों में दर्द, सिरदर्द, गले में खराश और नया लक्षण स्वाद या गंध का चले जाना शामिल है।

मुझे कैसे पता चलेगा कि मैं कोविड-19 के संपर्क में आया हूँ?

जब आप किसी कोविड-19 से पीड़ित के स्राव (बूंदों) (खांसी या छींकने, चुंबन लेने, बर्तन साझा करने, आदि) के साथ सीधे संपर्क में आते हैं तो आप संक्रमित हो सकते हैं। लोग अक्सर घर के सदस्य या किसी अन्य व्यक्ति के साथ निकट संपर्क के माध्यम से संक्रमित हो जाते हैं। निकट संपर्क का मतलब है कि आप कोविड-19 से संक्रमित व्यक्ति के साथ 6 फीट के अंदर 15 मिनट या उससे अधिक समय तक रहे हैं। कुछ लोग बिना यह जाने कि वे कैसे संक्रमित हुए कोविड-19 से पीड़ित हो जाते हैं।

एक सार्वजनिक स्वास्थ्य साक्षात्कार में भाग लें

यदि कोई कोविड-19 से संक्रमित व्यक्ति सार्वजनिक स्वास्थ्य को बताता है कि वो हाल ही में आपके साथ निकट संपर्क में रहा है, तो आपको हम टेक्स्ट या फोन कॉल के माध्यम से संपर्क करेंगे। एक साक्षात्कारकर्ता आपको यह समझने में मदद करेगा कि क्या करना है और क्या सहायता उपलब्ध है। साक्षात्कारकर्ता आपको यह नहीं बताएगा कि उन्हें आपका नाम किसने दिया।

यदि आप बाद में बीमार हो जाते हैं, तो वे आपसे उन लोगों के नाम और संपर्क की जानकारी पूछेंगे जिनसे आप हाल ही में संपर्क में थे ताकि वो उन लोगों को संक्रमण के बारे में सूचित करें। जब वो उन लोगों के पास पहुंचेंगे तो वे आपका नाम साझा नहीं करेंगे।

मेरा कोविड-19 वाले किसी व्यक्ति के साथ निकट संपर्क था, लेकिन मैं बीमार नहीं हूँ। मुझे क्या करना चाहिए?

आपको घर पर रहना चाहिए और दूसरों से दूर रहना चाहिए। उस दिन से जिस दिन आपका उस व्यक्ति से निकट संपर्क हुआ था 14 दिनों तक बुखार, खांसी, और सांस की तकलीफ के लिए अपने आप की जाँच करें। 14 दिनों के लिए काम पर या स्कूल न जाएं, और सार्वजनिक स्थानों से बचें (सेल्फ क्वारंटाइन)।

मेरा किसी ऐसे व्यक्ति से निकट संपर्क था जो कोविड-19 के परिक्षण में पॉजिटिव निकला और अब मैं बीमार हूँ। मुझे क्या करना चाहिए?

यदि आप कोविड-19 से संक्रमित थे और लक्षण मिलते हैं, तो आपको घर में रहना चाहिए और घर के सदस्यों (सेल्फ आइसोलेट), सहित अन्य लोगों से दूर रहना चाहिए, भले ही आपके लक्षण बहुत हल्के हों। परीक्षण के लिए अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से संपर्क करें। उन्हें बताएं कि आप कोविड-19 संक्रमण वाले किसी व्यक्ति के संपर्क में थे और अब बीमार हैं।

मुझे कब तक खुद को आईसोलेट करने की ज़रूरत है?

1. अगर आप में COVID-19 बीमारी की पुष्टि हो चुकी है या होने का संदेह किया जा रहा है और **आप में लक्षण हैं**, तो आप निम्न शर्तों के अनुसार होम आइसोलेशन समाप्त कर सकते हैं:
 - जब आप बुखार कम करने वाली दवाई लिए बिना कम से कम 24 घंटों के लिए बुखार-मुक्त रहे हों **और...**
 - आपके **लक्षणों** में सुधार हुआ है, **और**
 - आपके पहले लक्षण दिखाई देने के बाद कम से कम 10 दिन बीत चुके हैं।
2. यदि आप का कोविड-19 परीक्षण पॉजिटिव मिलता है, लेकिन **कोई लक्षण नहीं हैं**, तो आप निम्न शर्तों के अनुसार होम आइसोलेशन समाप्त कर सकते हैं:
 - आपके पहले पॉजिटिव कोविड-19 परीक्षण की तारीख को कम से कम 10 दिन बीत चुके हैं, **और**
 - आपको कोई और बीमारी नहीं है

उन [लोगों के लिए जिनको कोविड-19 है या होने का संदेह है](#) अधिक मार्गदर्शन उपलब्ध है।

आइसोलेशन और क्वारंटाइन के बीच क्या अंतर है?

- **आइसोलेशन** तब होता है जब आप में कोविड-19 के लक्षण हैं, या आप का कोविड-19 परीक्षण पॉजिटिव हुआ है। आइसोलेशन का मतलब है कि आप घर पर रहें और बीमारी से फैलने से बचने के लिए अनुशंसित समय के लिए दूसरों (घर के सदस्यों सहित) से दूर रहें।
- **क्वारंटाइन** तब होता है जब आप कोविड-19 के संपर्क में आए हैं। क्वारंटाइन का मतलब है कि आप संक्रमित होने और संक्रामक होने की स्थिति में अनुशंसित समय के लिए घर पर रहें और दूसरों से दूर रहें। यदि आप बाद में कोविड-19 के लिए पॉजिटिव होते हैं या आप में कोविड-19 के लक्षण दिखाई देते हैं, तो क्वारंटाइन आइसोलेशन हो जाता है।

कोविड-19 पर ज़्यादा जानकारी और सहायक सामग्री

वाशिंगटन में वर्तमान कोविड-19 की स्थिति, [Governor Inslee की उद्घोषणा](#), [लक्षण](#), [यह कैसे फैलता है](#), और [कैसे और कब लोगों का परीक्षण किया जाना चाहिए](#) के बारे में सामयिक रहें। अधिक जानकारी के लिए हमारे [अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न](#) देखें।

कोविड-19 का जोखिम जाति, जातीयता या राष्ट्रीयता से जुड़ा नहीं है। [कलंक बीमारी से लड़ने में मदद नहीं करेगा](#)। अफवाहें और गलत सूचना फैलने से रोकने के लिए दूसरों के साथ सटीक जानकारी शेयर करें।

- [WA स्टेट Department of Health 2019 नॉवल कोरोनावायरस प्रकोप \(कोविड-19\)](#)
- [WA स्टेट कोरोनावायरस रेस्पॉन्स \(कोविड-19\)](#)
- [अपने स्थानीय स्वास्थ्य विभाग या जिले का पता लगाएं](#)
- [CDC कोरोनावायरस \(कोविड-19\)](#)
- [कलंक में कमी संसाधन](#)

कोविड-19 के बारे में आपके प्रश्न हैं? हमारी हॉटलाइन को **1-800-525-0127 पर कॉल करें और # दबाएँ**। इंटरप्रेटिव सेवाओं के लिए, कॉल का उत्तर दिए जाने पर अपनी भाषा बताएं। **हॉटलाइन घंटे:**

सुबह 6 बजे से रात 10 बजे तक सोमवार-शुक्रवार और सुबह 8 बजे से शाम 6 बजे तक सप्ताह के अंत पर। अपने स्वास्थ्य, कोविड-19 परीक्षण या परीक्षण परिणामों के बारे में प्रश्नों के लिए, अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से संपर्क करें।

इस दस्तावेज़ को किसी अन्य प्रारूप में अनुरोध करने के लिए, 1-800-525-0127 पर कॉल करें। बधिर या सुनने में मुश्किल होने वाले ग्राहक, कृपया 711 पर ([Washington Relay](#)) को कॉल करें या civil.rights@doh.wa.gov पर ईमेल करें।