

यदि आप संभावित रूप से किसी ऐसे व्यक्ति के संपर्क में आए थे जिनमें कोरोनावायरस बीमारी (कोविड-19) होने की पुष्टि की गई हो, तो क्या किया जाए

15 नवंबर, 2021 के परिवर्तन का सारांश

- कोई व्यक्ति कोविड-19 के संपर्क में कैसे आता है, इसके बारे में जानकारी को अपडेट किया गया
- उन निकट संपर्कों के लिए अपडेट किया गया परीक्षण, मास्किंग और कारंटाइन मार्गदर्शन जिनका टीकाकरण अभी तक पूरा नहीं हुआ है और जिनको लक्षण नहीं है
- टीकाकरण पूरा कर चुके उन निकट संपर्कों के लिए अपडेट किया गया परीक्षण, मास्किंग और कारंटाइन मार्गदर्शन जिनको लक्षण नहीं है
- उन लोगों के लिए जोड़ा गया मार्गदर्शन, जिनका पिछले 90 दिनों में कोविड-19 के लिए परीक्षण पॉजिटिव रहा है और ठीक हो गए थे और उनमें लक्षण नहीं थे
- लक्षणों वाले निकट संपर्कों के लिए अपडेट किया गया मार्गदर्शन

परिचय

यदि आप कोविड-19 से संक्रमित हो गए हैं या आपको ऐसा लगता है तो आप अपने परिवार और समुदाय में दूसरों के बीच वायरस के प्रसार को रोकने में मदद कर सकते हैं। कृपया नीचे दिए गए मार्गदर्शन का पालन करें। K-12 स्कूलों में छात्रों और कर्मचारियों को [K-12 आवश्यकताओं](#) (केवल अंग्रेजी में) का पालन करना चाहिए।

मैं COVID-19 के संपर्क में कैसे आया?

कोविड-19 की बीमारी उन लोगों के बीच सबसे अधिक फैलती है जो एक-दूसरे के निकट संपर्क में हैं (लगभग 6 फीट या 2 हाथ की दूरी के भीतर)। एक संक्रमित व्यक्ति अपनी संक्रामक अवधि के दौरान सांस में निकलने वाली बूंदों या [एरोसोल](#) (केवल अंग्रेजी में) जैसे छोटे कणों के माध्यम से [वायरस फैला](#) (केवल अंग्रेजी में) सकता है; कोविड-19 से ग्रस्त लोग लक्षण विकसित होने के दो दिन पहले (या यदि उनमें लक्षण नहीं हैं तो उनका परीक्षण पॉजिटिव आने की तारीख से 2 दिन पहले) से शुरू होकर लक्षण विकसित होने के 10 दिन बाद तक (या यदि उनमें लक्षण नहीं हैं तो उनका परीक्षण पॉजिटिव आने की तारीख के 10 दिन बाद) अन्य लोगों में वायरस फैला सकते हैं। लोग अक्सर परिवार के सदस्य या किसी अन्य व्यक्ति के साथ निकट संपर्क के माध्यम से जोखिम में आते हैं। निकट संपर्क होने का आम तौर पर मतलब है कि आप 24 घंटे की अवधि में कम से कम 15 संचित मिनट या उससे अधिक समय तक कोविड-19 से ग्रस्त किसी व्यक्ति के 6 फीट के अंदर रहे हैं। कुछ लोग अनजाने ही कोविड-19 के जोखिम में आ जाते हैं।

एक सार्वजनिक स्वास्थ्य साक्षात्कार में भाग लें

यदि कोविड-19 से ग्रस्त कोई व्यक्ति सार्वजनिक स्वास्थ्य को बताता है कि वे हाल ही में आपके निकट संपर्क में रहे हैं, तो आप सार्वजनिक स्वास्थ्य से टेक्स्ट या फोन कॉल द्वारा सुन सकते हैं। साक्षात्कारकर्ता आपको यह समझाएगा कि आपको क्या करना है और कौन-सी सहायता उपलब्ध है। साक्षात्कारकर्ता आपको यह नहीं बताएगा कि उन्हें आपका नाम किसने बताया। यदि आप बाद में बीमार हो जाते हैं, तो वे संपर्क के बारे में सूचित करने के लिए आपसे उन लोगों के नाम और संपर्क जानकारी मांगेंगे जिनके साथ आपने हाल ही में निकट संपर्क किया था। वे आपका नाम आपके करीबी संपर्कों के साथ साझा नहीं करेंगे।

कोविड-19 के लक्षण

कोविड-19 के लक्षणों (केवल अंग्रेजी में) में बुखार या ठंड लगना, खांसी, सांस लेने में कठिनाई, थकान, मांसपेशियों या शरीर में दर्द, सिरदर्द, गले में खराश, नाक बंद होना या नाक बहना, जी मिचलाना या उल्टी, दस्त और हाल ही में स्वाद या गंध का अहसास गंवाना शामिल हैं। इस सूची में सभी संभावित लक्षण शामिल नहीं हैं।

मेरा किसी ऐसे व्यक्ति से निकट संपर्क था जो कोविड-19 के लिए पॉजिटिव था, लेकिन मैं बीमार नहीं हूँ। मुझे क्या करना चाहिए?

यदि आपका टीकाकरण अभी तक पूरा नहीं हुआ है

आपको SARS-CoV-2 (वायरस जो कोविड-19 का कारण बनता है) के लिए परीक्षण करवाना चाहिए और घर पर और दूसरे लोगों से दूर क्वारंटाइन करना चाहिए। यदि आपका पहला परीक्षण निगेटिव है, तो आपको उस व्यक्ति के साथ अपने अंतिम संपर्क के 5-7 दिन बाद फिर से परीक्षण करवाना चाहिए, जिसे कोविड-19 है और क्वारंटाइन जारी रखना चाहिए। यदि आप अपने घर के अंदर या बाहर अन्य लोगों के आसपास हों तो मास्क पहनें। अपने अंतिम संपर्क के बाद 14 दिनों के लिए लक्षणों के लिए देखें, और यदि आपको [कोविड-19 के कोई भी लक्षण](#) (केवल अंग्रेजी में) हैं, तो [परीक्षण करवाएं](#) (केवल अंग्रेजी में) और नीचे दिए गए [मेरा किसी ऐसे व्यक्ति के साथ निकट संपर्क था जिसका कोविड-19 के लिए परीक्षण पॉजिटिव आया था और अब मैं बीमार हूँ चरणों का पालन करें](#) (केवल अंग्रेजी में)। [मुझे क्या करना चाहिए?](#)

क्वारंटाइन होने की वर्तमान अनुशंसा आपके अंतिम संपर्क में आने के बाद 14 दिनों तक क्वारंटाइन में रहने की है। कुछ उच्च-जोखिम सेटिंग्स या समूहों को 14-दिवसीय क्वारंटीन विकल्प का उपयोग करना चाहिए:

- जो लोग एक संवेदनशील या दीर्घकालिक स्वास्थ्य सेवा व्यवस्था में काम करते हैं या रहते हैं।
- जो लोग सुधार गृह में काम करते हैं या रहते हैं।
- जो लोग शेल्टर (आश्रय) या ट्रांज़िशनल हाउसिंग (रैन बसेरों) में काम करते, या रहते हैं
- जो लोग सामुदायिक आवास जैसे छात्रावास, पुरुष छात्रावास और महिला छात्रावास में रहते हैं।
- जो लोग गोदाम या कारखाने जैसी भीड़-भाड़ वाली जगहों में काम करते हैं, जहां काम के स्वरूप के कारण शारीरिक दूरी रखना असंभव है
- मछली पकड़ने या समुद्री भोजन के प्रसंस्करण वाले जहाजों पर काम करने वाले लोग।

यदि यह संभव नहीं है, तो अपने अंतिम संपर्क के बाद 10 दिनों के लिए क्वारंटाइन में रहें। यदि आपको 10 दिनों के दौरान कोविड-19 के कोई लक्षण दिखाई देते हैं, तो पूरे 14 दिनों के लिए क्वारंटीन में रहें और टेस्ट करवाएं। **14 दिनों तक लक्षणों पर नज़र रखें।**

यदि आपको लक्षण नहीं हैं और एक परीक्षण से निगेटिव परिणाम प्राप्त करने के बाद (क्वारंटाइन समाप्त होने से 48 घंटे से पहले परीक्षण नहीं करवाएं) तो आपके अंतिम संपर्क के बाद शुरू होने वाले 7 पूर्ण दिनों के बाद क्वारंटाइन खत्म किया जा सकता है। यह परीक्षण संसाधनों की उपलब्धता पर निर्भर करेगा। **14 दिनों तक लक्षणों पर नज़र रखें।**

अपनी व्यक्तिगत परिस्थितियों के लिए सर्वोत्तम विकल्प खोजने के लिए अपने स्थानीय स्वास्थ्य क्षेत्राधिकार से परामर्श करें।

यदि आपने पूर्ण रूप से टीकाकरण करा लिया है:

लोगों का टीकाकरण पूर्ण माना जाता है:

- 2-खुराक वाली श्रृंखला में दूसरे खुराक के 2 हफ्तों के बाद, जैसे Pfizer या Moderna वैक्सीन, या
- एक-खुराक वाली वैक्सीन के 2 हफ्तों के बाद जैसे Johnson & Johnson की Janssen वैक्सीन

यदि उनका अंतिम खुराक लगवाने के बाद 2 सप्ताह से कम समय हो गया है या यदि उन्हें अभी भी अपनी दूसरी खुराक लेने की आवश्यकता है, तो वे पूरी तरह से सुरक्षित नहीं हैं। जब तक उनका टीकाकरण पूरा नहीं हो जाता, तब

तक सभी [रोकथाम के उपाय](#) (केवल अंग्रेजी में) करते रहें। कोविड-19 के टीकों को आपातकालीन इस्तेमाल के लिए अधिकृत होना चाहिए, लाइसेंस प्राप्त होना चाहिए या अन्यथा Food and Drug Administration (FDA, खाद्य एवं औषधि प्रशासन) द्वारा स्वीकृत होना चाहिए; या आपातकालीन उपयोग के लिए या अन्यथा World Health Organization (WHO, विश्व स्वास्थ्य संगठन) द्वारा सूचीबद्ध होना चाहिए।

टीकाकरण पूरा कर चुके व्यक्तियों को किसी ऐसे व्यक्ति के साथ निकट संपर्क के बाद क्वारंटाइन होने की आवश्यकता नहीं है, जिनको कोविड-19 है, लेकिन उन्हें कोविड-19 से ग्रस्त लोगों से उनके अंतिम संपर्क के 5-7 दिन बाद SARS-CoV-2 (वायरस जो कोविड-19 का कारण बनता है) के लिए परीक्षण करवाना चाहिए, अपने अंतिम संपर्क के बाद 14 दिनों तक लक्षणों की निगरानी करनी चाहिए, और SARS-CoV-2 जांच का निगेटिव परिणाम प्राप्त होने तक या यदि परीक्षण नहीं किया जाता है तो उनके अंतिम संपर्क के बाद 14 दिनों तक सार्वजनिक इनडोर स्थानों पर मास्क पहनना चाहिए। यदि लक्षण विकसित होते हैं, तो [परीक्षण करवाएं](#) (केवल अंग्रेजी में) और नीचे दिए गए [मेरा किसी ऐसे व्यक्ति के साथ निकट संपर्क था जिसका कोविड-19 के लिए परीक्षण पॉजिटिव आया था और अब मैं बीमार हूँ चरणों का पालन करें](#) चरणों का पालन करें (केवल अंग्रेजी में)। [मुझे क्या करना चाहिए?](#) टीकाकरण पूरा करवाने वाले निकट संपर्क जो उच्च जोखिम सेटिंग्स (उदाहरण के लिए, सुधारात्मक सेटिंग्स और दीर्घकालिक देखभाल सुविधाओं) में रहते हैं, उन्हें क्वारंटाइन करने और किसी भी Department of Health (DOH, स्वास्थ्य विभाग) सेटिंग-विशिष्ट मार्गदर्शन या स्थानीय स्वास्थ्य क्षेत्राधिकार की अनुशंसा का पालन करने की सिफारिश की जाती है। Local health jurisdictions (स्थानीय स्वास्थ्य क्षेत्राधिकार) इस सिफारिश पर आराम या विस्तार करने के लिए प्रकोप नियंत्रण, इकट्ठा रहने और निवारक उपायों जैसे विचारों के आधार पर अपने विवेक का उपयोग कर सकते हैं।

यदि पिछले 90 दिनों में कोविड-19 के लिए आपका परीक्षण पॉजिटिव आया है और कोविड-19 वाले व्यक्ति के साथ आपके निकट संपर्क से पहले ही आप ठीक हो गए हैं

यदि पिछले 90 दिनों में कोविड-19 के लिए आपका परीक्षण पॉजिटिव आया है और कोविड-19 ग्रस्त व्यक्ति के निकट संपर्क में आने से पहले ठीक हो गए हैं, तो आपको क्वारंटाइन करने की आवश्यकता नहीं है, लेकिन आपको कोविड-19 से ग्रस्त व्यक्ति के साथ आपके अंतिम संपर्क के 5-7 दिन बाद एंटीजन परीक्षण के साथ कोविड-19 के लिए परीक्षण करवाना चाहिए। आपको अपने अंतिम संपर्क के बाद 14 दिनों के लिए लक्षणों की निगरानी करनी चाहिए और जब तक कि आपका SARS-CoV-2 एंटीजन परीक्षण परिणाम निगेटिव न हो या यदि आपका परीक्षण नहीं किया जाता है तो अंतिम संपर्क के 14 दिनों बाद तक सार्वजनिक इनडोर स्थानों में मास्क पहनना चाहिए। यदि लक्षण दिखाई देते हैं, तो एक स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से परामर्श लें। निकट संपर्क जो पिछले 90 दिनों में कोविड-19 से ठीक हो गए हैं और उच्च जोखिम सेटिंग्स (उदाहरण के लिए, सुधार सेटिंग्स) में रहते हैं, उन्हें क्वारंटाइन करने और किसी भी DOH सेटिंग-विशिष्ट मार्गदर्शन या LHJ अनुशंसा का पालन करने की सिफारिश की जाती है। Local health jurisdictions इस सिफारिश पर आराम या विस्तार करने के लिए प्रकोप नियंत्रण, इकट्ठा रहने और निवारक उपायों जैसे विचारों के आधार पर अपने विवेक का उपयोग कर सकते हैं।

मेरा कोविड-19 पॉजिटिव परिणाम वाले किसी व्यक्ति के साथ निकट संपर्क था और अब मैं बीमार हूँ। मुझे क्या करना चाहिए?

यदि आप कोविड-19 के संपर्क में आए थे और [लक्षण](#) (केवल अंग्रेजी में) विकसित होते हैं (यहां तक कि हल्के भी), तो आपको घर पर रहना चाहिए और दूसरे लोगों से दूर रहना चाहिए और टीकाकरण की स्थिति की परवाह किए बिना SARS-CoV-2 (वायरस जो कोविड-19 का कारण बनता है) के लिए परीक्षण करवाना चाहिए। परीक्षण के लिए अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से संपर्क करें। उन्हें बताएं कि आप कोविड-19 से संक्रमित किसी व्यक्ति के संपर्क में आए थे और अब बीमार हैं। यदि एंटीजन परीक्षण के द्वारा आपका परीक्षण निगेटिव आता है, तो आपका स्वास्थ्य सेवा प्रदाता प्रमाणित करने वाले परीक्षण को करवाने की सिफारिश कर सकता है। यदि आप [सेल्फ-टेस्ट](#) (केवल अंग्रेजी में) का उपयोग कर रहे हैं, तो अपने सेल्फ-टेस्ट एंटीजन परीक्षण उत्पाद के निर्देशों का पालन करें। यदि आप अपने घर के अंदर या बाहर अन्य लोगों के आसपास हों तो मास्क पहनें। यदि आप आपके घर के बाहर के अन्य लोगों के आसपास हों तो उनको मास्क या रेस्पिरैटर पहनना चाहिए। यदि आपके लक्षण बिगड़ते हैं या आप नए लक्षण विकसित करते हैं, तो किसी स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से परामर्श लें।

अगर किसी के पास स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता नहीं है: कई स्थानों पर अप्रवास की स्थिति पर ध्यान दिए बिना निःशुल्क या कम लागत वाली जांच होती है। [स्वास्थ्य विभाग का परीक्षण सामान्य प्रश्न](#) (केवल अंग्रेजी में) देखें या [WA राज्य कोविड-19 जानकारी हॉटलाइन](#) (केवल अंग्रेजी में) पर कॉल करें।

लक्षण शुरू होने के बाद जांच के परिणाम	निकट संपर्क का टीकाकरण पूरा हो गया है या कोविड-19 के लिए परीक्षण पॉजिटिव आया है और वह पिछले 90 दिनों में ठीक हो गया है	निकट संपर्क का टीकाकरण पूरा नहीं हुआ है
पॉजिटिव है या परीक्षण नहीं किया गया	तब तक घर पर रहें: <ul style="list-style-type: none"> लक्षणों को पहली बार प्रकट होने के बाद 10 दिन हो चुके हैं, और आपको पिछले 24 घंटों में बुखार कम करने वाली दवा का उपयोग किए बिना बुखार नहीं आया है, और आपके लक्षणों (केवल अंग्रेजी में) में काफी सुधार हुआ है। 	तब तक घर पर रहें: <ul style="list-style-type: none"> लक्षणों को पहली बार प्रकट होने के बाद 10 दिन हो चुके हैं, और आपको पिछले 24 घंटों में बुखार कम करने वाली दवा का उपयोग किए बिना बुखार नहीं आया है, और आपके लक्षणों (केवल अंग्रेजी में) में काफी सुधार हुआ है।
निगेटिव	तब तक घर पर रहें: <ul style="list-style-type: none"> आपको पिछले 24 घंटों में बुखार कम करने वाली दवा का उपयोग किए बिना बुखार नहीं आया है, और आपके लक्षणों (केवल अंग्रेजी में) में काफी सुधार हुआ है। <p>निकट संपर्क जो उच्च जोखिम सेटिंग्स में रहते हैं (उदाहरण के लिए, सुधार सेटिंग्स) को क्वारंटाइन करने और किसी भी DOH सेटिंग-विशिष्ट मार्गदर्शन या स्थानीय स्वास्थ्य क्षेत्राधिकार अनुशंसा का पालन करने की सिफारिश की जाती है।</p>	क्वारंटाइन फिर से शुरू करें (देखें मेरा किसी ऐसे व्यक्ति के साथ निकट संपर्क था जिसका कोविड-19 का परीक्षण पॉजिटिव था, लेकिन मैं बीमार नहीं हूँ। मुझे क्या करना चाहिए? (केवल अंग्रेजी में))

[कोविड-19 के लिए पॉजिटिव परीक्षण वाले लोगों](#) (केवल अंग्रेजी में) के लिए अधिक मार्गदर्शन उपलब्ध है।

अपने लक्षणों की निगरानी करें

यदि आपके लक्षण बिगड़ने लगते हैं, तो तुरंत चिकित्सा सहायता प्राप्त करें। देखभाल करने से पहले, अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता को कॉल करें और उन्हें बताएं कि आपको कोविड-19 के लक्षण हैं। स्वास्थ्य सेवा सुविधाकेंद्र में प्रवेश करने से पहले वेटिंग रूम (प्रतिक्षालय) और परीक्षण कक्ष में दूसरों की सुरक्षा के लिए अपने चेहरे को ढक कर रखें।

यदि आपको मेडिकल इमरजेंसी है और 911 पर कॉल करने की ज़रूरत है, तो डिस्पैच स्टाफ को बताएं कि आपमें कोविड-19 के लक्षण हैं। यदि संभव हो, तो आपातकालीन सेवाओं के आने से पहले चेहरे को ढक लें।

मुझे अपनी बीमारी को अपने परिवार और समुदाय के अन्य लोगों में फैलने से रोकने के लिए क्या करना चाहिए?

- **चिकित्सकीय देखभाल पाने के अलावा घर पर रहें**
 - काम पर, स्कूल, या सार्वजनिक जगहों पर न जाएं। सार्वजनिक परिवहन, टैक्सी या सवारी साझा करने से बचें। अपनी खरीदारी दूसरों से करने के लिए कहें या किराने की डिलीवरी सेवा का उपयोग करें।
 - स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के पास जाने से पहले उन्हें फोन करके बताएं कि आप कोविड-19 से संक्रमित हैं या आपका कोविड-19 के लिए परीक्षण किया जा रहा है। भवन में प्रवेश करने से पहले चेहरे को ढक कर रखें। ये कदम कार्यालय या प्रतीक्षालय के लोगों को बीमार होने से बचाने में मदद करेंगे।
- **अपने घर में खुद को लोगों और जानवरों से अलग-थलग करें।**
 - यथासंभव हो, एक निश्चित कमरे में रहें और अन्य लोगों से दूर रहें।
 - यदि उपलब्ध हो तो अलग बाथरूम (प्रसाधन कक्ष) का उपयोग करें।
 - जब आप दूसरों के आसपास हों तो चेहरे को कपड़े से ढकें। यदि आप चेहरा नहीं ढक सकते हैं, तो अन्य लोगों को आपके कमरे में प्रवेश करते समय फेस कवर या रेस्पिरेटर पहनना चाहिए। कपड़े से बनी चेहरे को ढकने की चीज कुछ भी हो सकती है जो आपके मुंह और नाक को पूरी तरह ढके और आपके चेहरे और ठुड्डी के नीचे अच्छी तरह बैठ जाए। यह फीते या पट्टी के साथ महीन बुनाई वाली दो या उससे अधिक परतों की बनी होनी चाहिए जो आपके सिर या कानों से लिपटी हो। शारीरिक, व्यावहारिक या चिकित्सीय दुर्बलताओं वाले लोगों द्वारा एक कपड़ा लगे फ़ेस शील्ड का इस्तेमाल किया जा सकता है जो उन्हें कपड़े की बनी चेहरा ढकने की चीज पहनने से आजादी देता है।
 - Centers for Disease Control and Prevention (CDC, रोग नियंत्रण और रोकथाम केंद्र) [से प्राप्त दिशा-निर्देश कोविड-19 के फैलाव को ज्यादा प्रभावी तरीके से धीमा करने के लिए मास्क की फ़िटिंग में सुधार हेतुरणनीतियों की अनुशंसा](#) (केवल अंग्रेजी में) करती है। इन रणनीतियों में चिकित्सीय प्रक्रिया वाले मास्क के ऊपर कपड़े की एक मास्क का पहनना, चिकित्सीय प्रक्रिया वाले मास्क के फीते में गांठ बांधना, एक मास्क फ़िल्टर का इस्तेमाल करना या मास्क के ऊपर नाइलॉन की आवरण का इस्तेमाल करना शामिल है। इसके अतिरिक्त DOH (स्वास्थ्य विभाग) वाल्व या छेद वाले मास्कों या एक परत वाले बंडाना या गैटर के इस्तेमाल की अनुशंसा नहीं करता है। (जब DOH और [L&I](#) द्वारा प्रकाशित (केवल अंग्रेजी में) मार्गदर्शन के अनुसार उपयोग किया जाता है तो एक्सहेलेशन वाले रेस्पिरेटर ठीक हैं।) (केवल अंग्रेजी में)
 - बीमार पड़ने पर पालतू और अन्य जानवरों के साथ संपर्क प्रतिबंधित करें। यदि संभव हो, अपने पालतू जानवरों की देखभाल परिवार के किसी सदस्य को करने के लिए कहें। यदि आपको अपने पालतू जानवरों की देखभाल करना बहुत आवश्यक हो तो, पालतू जानवरों के साथ संपर्क में आने से पहले और बाद में अपने हाथों को धोएं और यदि संभव हो तो चेहरा ढांक कर रखें। अधिक जानकारी के लिए [कोविड-19 और जानवर](#) (केवल अंग्रेजी में) देखें।
 - व्यक्तिगत वस्तुओं को लोगों या पालतू जानवरों के साथ साझा न करें।
- मास्क का उपयोग करते हुए भी, हर समय दूसरों से **6 फीट की शारीरिक दूरी बनाए रखें।**
- **अपने हाथ बार-बार धुलें।** साबुन और पानी से कम से कम 20 सेकंड के लिए हाथ धोएं। यदि साबुन और पानी उपलब्ध नहीं है, तो अल्कोहल-आधारित हैंड सैनिटाइज़र का उपयोग करें जिसमें कम से कम 60% अल्कोहल हो। अपने चेहरे को अनधुले हाथों से छूने से बचें।
- **खांसते और छींकते समय अपने मुंह को टिशू से ढाकें।** उपयोग किए गए टिशू को फेंक दें और फिर अपने हाथों को धो लें।
- **"ज्यादा छुई जाने वाली" सतहों को दिन में कम से कम एक बार या जितनी बार निर्धारित किया जाना आवश्यक हो,** साफ करें, इनमें काउंटर, टेबलटॉप, दरवाजे की कुंडी, बाथरूम फिक्स्चर, शौचालय, फोन, कीबोर्ड, टैबलेट और बेडसाइड टेबल आदि शामिल हैं। किसी घरेलू सफाई स्प्रे या पोंछे का उपयोग करें और लेबल पर दिए गए निर्देशों का पालन करें।

आइसोलेशन और क्वारंटाइन के बीच क्या अंतर है?

- यदि आपको कोविड-19 के लक्षण हैं और आप जांच के परिणाम की प्रतीक्षा कर रहे हैं या कोविड-19 पॉजिटिव हैं तो आप [आइसोलेशन](#) में रहते हैं। आइसोलेशन का मतलब है आप घर में अनुशंसित [समयावधि](#) (केवल अंग्रेजी में) के लिए दूसरों से अलग रहते हैं (घर के सदस्यों सहित) ताकि बीमारी का प्रसार न हो सके।
- **क्वॉरंटाइन** तब होता है जब आपको कोविड-19 का संक्रमण हो जाता है। क्वॉरंटाइन का मतलब है आप घर में अनुशंसित [समयावधि](#) (केवल अंग्रेजी में) के लिए दूसरों से अलग रहते हैं यदि आप संक्रमित हैं और संक्रमण फैला सकते हैं। क्वॉरंटाइन, आइसोलेशन में तब बदल जाता है यदि आप बाद में COVID-19 के लिए पॉजिटिव पाए जाते हैं या कोविड-19 लक्षण विकसित होते हैं।

कोविड-19 पर अधिक सूचनाएं और संसाधन

[वाशिंगटन में कोविड-19 की वर्तमान परिस्थिति](#) (केवल अंग्रेजी में), [गवर्नर इन्सली की घोषणाएं](#) (केवल अंग्रेजी में), [लक्षणों](#), (केवल अंग्रेजी में), [यह कैसे फैलता है](#) (केवल अंग्रेजी में), और [लोगों को कब और कैसे परीक्षण करवाना चाहिए](#) (केवल अंग्रेजी में) के बारे में सजग रहें। अधिक जानकारी के लिए हमारे [अक्सर पूछे जाने वाले सवाल](#) (केवल अंग्रेजी में) देखें।

किसी व्यक्ति की नस्ल/जातीयता या राष्ट्रीयता खुद उन्हें कोविड-19 के ज़्यादा जोखिम में नहीं डालती है। हालांकि डेटा से पता चल रहा है कि अश्वेत समुदाय कोविड-19 द्वारा गैर-आनुपातिक तरीके से प्रभावित किए जा रहे हैं। यह नस्लवाद के परिणामस्वरूप है और विशेष रूप से, संरचनात्मक नस्लवाद के कारण जो कुछ समूहों को खुद की और अपने समुदायों की सुरक्षा करने के लिए कमतर अवसर प्रदान करता है। [कुप्रथा बीमारी से लड़ने में मदद नहीं करेगी](#) (केवल अंग्रेजी में)। अफवाहों और गलत सूचनाओं को फैलने से रोकने के लिए केवल सटीक जानकारी साझा करें।

- [WA State Department of Health 2019 नोवल कोरोना वायरस प्रकोप \(कोविड-19\)](#) (केवल अंग्रेजी में)
- [वाशिंगटन राज्य कोरोनावायरस प्रतिक्रिया \(कोविड-19\)](#) (केवल अंग्रेजी में)
- [अपना स्थानीय स्वास्थ्य विभाग या जिला खोजें](#) (केवल अंग्रेजी में)
- [CDC कोरोना वायरस \(कोविड-19\)](#) (केवल अंग्रेजी में)
- [कलंक न्यूनीकरण संसाधन](#) (केवल अंग्रेजी में)

क्या कोविड-19 के बारे में और सवाल हैं? हमारे हॉटलाइन पर कॉल करें: **1-800-525-0127**, सोमवार – शुक्रवार, सुबह 6 बजे से रात 10 बजे तक, क्या और सवाल हैं? हमारे कोविड-19 सूचना हॉटलाइन पर कॉल करें: 1-800-525-0127

सोमवार – सुबह 6 बजे से रात 10 बजे तक, मंगलवार – रविवार और राजकीय अवकाशों के दिन, सुबह 6 बजे से शाम 6 बजे तक। दुभाषिया सेवाओं के लिए, उनके जवाब देने पर # दबाएं और अपनी भाषा बोलें। अपने खुद के स्वास्थ्य के बारे में, कोविड-19 परीक्षण या परीक्षण परिणाम के बारे में सवाल करने के लिए कृपया किसी स्वास्थ्य देख-भाल प्रदाता से संपर्क करें।

किसी दूसरे प्रारूप में इस दस्तावेज़ को पाने का अनुरोध करने के लिए, 1-800-525-0127 पर कॉल करें। बहरे या सुनने में कठिनाई वाले ग्राहक, कृपया 711 ([Washington Relay](#)) पर कॉल करें (केवल अंग्रेजी में) या civil.rights@doh.wa.gov पर ईमेल करें।