

यदि कोविड-19 के लिए आपका परीक्षण पॉजिटिव आया है तो क्या करें

15 नवंबर, 2021 के परिवर्तन का सारांश

- कोविड-19 के लिए परीक्षण पॉजिटिव आने वाले लोगों पर ध्यान केंद्रित करने के लिए अपडेट किया गया दस्तावेज़

परिचय

यदि कोविड-19 के लिए आपका परीक्षण पॉजिटिव आता है, तो आप दूसरे लोगों में कोविड-19 का प्रसार रोकने में मदद कर सकते हैं। कृपया नीचे दिए गए मार्गदर्शन का पालन करें।

एक सार्वजनिक स्वास्थ्य साक्षात्कार में भाग लें

यदि आपका कोविड-19 के लिए जाँच पॉजिटिव आता है, तो सार्वजनिक स्वास्थ्य से एक साक्षात्कारकर्ता आमतौर पर फोन द्वारा आपसे संपर्क करेगा। साक्षात्कारकर्ता आपको यह समझने में मदद करेगा कि आगे क्या करना है और क्या सहायता उपलब्ध है। साक्षात्कारकर्ता उन लोगों के नाम और संपर्क की जानकारी मांगेगा जिनके साथ आपने हाल ही में संपर्क के बारे में सूचित किया है। वे इस जानकारी को इसलिए मांगते हैं, ताकि वे संपर्क में आए लोगों को सूचित कर सकें। साक्षात्कारकर्ता आपके निकट संपर्कों के समक्ष आपके नाम को साझा नहीं करेगा।

चिकित्सकीय देखभाल पाने के अलावा घर पर रहें

आपको चिकित्सकीय देखभाल पाने के अलावा घर पर रहना चाहिए। काम पर, स्कूल, या सार्वजनिक जगहों पर न जाएँ। सार्वजनिक परिवहन, साझा-सवारी, या टैक्सी का इस्तेमाल करने से बचें। दूसरों से अपने लिए खरीदारी करने का अनुरोध करें या किराने की डिलीवरी सेवा का उपयोग करें।

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 बहना, जी मिचलाना या उल्टी, दस्त और स्वाद या गंध का अहसास गंवाना शामिल हैं। इस सूची में सभी संभावित लक्षण शामिल नहीं हैं।

डॉक्टर के पास जाने से पहले कॉल करें

अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता को बताएं कि आप कोविड-19 से ग्रसित हैं या आपको कोविड-19 होने का अंदाजा लगाया जा रहा है। भवन में प्रवेश करने से पहले एक फ़ेस कवरींग पहनें। ये कदम कार्यालय या प्रतीक्षा कक्ष में लोगों को बीमार होने से बचाने में मदद करेंगे।

अपने घर में खुद को लोगों और जानवरों से अलग-थलग करें।

- **लोग:** जहाँ तक संभव हो, लोगों से अलग एक निश्चित कमरे में रहें और यदि उपलब्ध हो तो एक अलग प्रसाधन कक्ष का उपयोग करें।
- **जानवर:** पालतू और अन्य जानवरों से संपर्क सीमित करें। यदि संभव तो, उनके लिए अपने घरेलू देखभाल के सदस्य को बुलाएँ। यदि आपको किसी जानवर की देखभाल करनी ही है, तो चेहरे को ढककर रखें और उनसे संपर्क करने से पहले और बाद में अपने हाथ धोएं। अधिक जानकारी के लिए [कोविड-19 और जानवर](#) (केवल अंग्रेजी में) देखें।

मुझे कब तक अपने आप को आइसोलेट करने की आवश्यकता है?

1. यदि कोविड-19 के लिए आपका परीक्षण पॉजिटिव है और **आपको लक्षण हैं**, तो आप अपने घर में अलग-थलग रहने को बंद कर सकते हैं जब:
 - बुखार कम करने वाली दवा के उपयोग के बिना आपको कम से कम 24 घंटे तक बुखार नहीं आया **और**
 - आपके [लक्षण](#) (केवल अंग्रेजी में) बेहतर हो गए हैं **और**
 - पहली बार आपके लक्षण सामने आने के बाद कम से कम 10 दिन गुजर गए हों।
2. यदि आप कोविड-19 के लिए पॉजिटिव आए हैं, लेकिन आप **में कोई लक्षण नहीं थे**, तो आप घर में अलगाव में रहना बंद कर सकते हैं, जब:
 - आपके पहले पॉजिटिव कोविड-19 परीक्षण के बाद से कम-से-कम 10 दिन बीत गए हों **और**
 - आपको [लक्षण](#) (केवल अंग्रेजी में) विकसित नहीं हुए हैं।

आपको अपने टीकाकरण की स्थिति की परवाह किए बिना अलग-थलग रहना चाहिए।

अपने लक्षणों की निगरानी करें

यदि आपके लक्षण बिगड़ने लगते हैं, तो तुरंत चिकित्सा सहायता प्राप्त करें। चिकित्सा सहायता मिलने से पहले, अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता को फोन करें और उन्हें बताएं कि आपके भीतर कोविड-19 के लक्षण हैं। स्वास्थ्य सेवा सुविधाकेंद्र में प्रवेश करने से पहले वेंटिंग 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 बताएँ कि आपमें कोविड-19 के लक्षण हैं। यदि संभव हो, तो आपातकालीन सेवाओं के आने से पहले चेहरे को ढक लें।

कोविड-19 के प्रसार को रोकें

- जब आप लोगों या पालतू जानवरों के आसपास हों और स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के कार्यालय में प्रवेश करने से **पहले चेहरा कपड़े से ढकें**। यदि आप चेहरा नहीं ढक सकते हैं, तो आपके घर के लोगों को उसी कमरे में नहीं होना चाहिए, या यदि वे आपके कमरे में प्रवेश करते हैं तो उन्हें चेहरा ढकना या रेस्पिरैटर 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। चाइल्डकेयर, डे-कैम्प और K-12 सेटिंग्स में रहने

वाले बच्चे द्वारा फ़ेस शील्ड का इस्तेमाल भी किया जा सकता है। कार्यस्थल में मास्क या श्वासयंत्र आवश्यक हो सकते हैं क्योंकि वे कपड़े की बनी चेहरा ढकने की चीजों की तुलना में ज़्यादा सुरक्षित हैं।

- Centers for Disease Control and Prevention (CDC, रोग नियंत्रण और रोकथाम केंद्र) से प्राप्त दिशा-निर्देश कोविड-19 के फैलाव को ज़्यादा प्रभावी तरीके से धीमा करने के लिए मास्क की फ़िटिंग में सुधार हेतु [रणनीतियों 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 (Department of Health) (DOH स्वास्थ्य विभाग)) और [L&A \(एल एंड आई\)](#) (केवल अंग्रेजी में) द्वारा प्रकाशित मार्गदर्शन के अनुसार उपयोग किया जाता है तो एक्सहेलेशन वाले रेस्पिरैटर ठीक हैं।)
- मास्क का उपयोग करते हुए भी, हर समय दूसरों से **6 फीट की शारीरिक दूरी बनाए रखें।**
- **अपने हाथ बार-बार धुलें।** कम-से-कम 20 सेकेंड तक साबुन और पानी से अपने हाथ धोएँ। यदि साबुन और पानी उपलब्ध नहीं है, तो न्यूनतम 60% अल्कोहल वाले अल्कोहल-आधारित हैंड सैनिटाइज़र का उपयोग करें। अनधुले हाथों से अपने चेहरे को न छूएँ।
- **खाँसी और छींक आने पर अपना मुँह ढकें।** उपयोग किए गए टिश्यू को दूर फेंक दें और अपने हाथ धोएँ।
- काउंटर, टेबलटॉप, डोरनॉब्स, बाथरूम फिक्स्चर, शौचालय, फोन, कीबोर्ड, टैबलेट और बेडसाइड टेबल जैसे " **सबसे ज़्यादा छूए जाने वाली**" सतहों को **बार-बार साफ करें।** एक घरेलू सफाई स्प्रे या वाइप का उपयोग करें और लेबल पर निर्देशों का पालन करें।
- अपने घर में लोगों या पालतू जानवरों के साथ डिश, पीने के ग्लास, कप, खाने के बर्तन, तौलिए या बिस्तर सहित **किसी के साथ व्यक्तिगत वस्तुओं को साझा न करें।**
- **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 देखें [कोविड-19 और जानवर](#) (केवल अंग्रेजी में)।

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 पॉज़िटिव 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।
क्वारंटाइन तब होता है जब आपको कोविड-19 का संक्रमण हो जाता है। क्वारंटाइन का मतलब है आप घर में अनुशंसित [समयावधि](#) के लिए दूसरों से अलग रहते हैं यदि आप संक्रमित हैं और संक्रमण फैला सकते हैं। क्वारंटाइन, आइसोलेशन में तब बदल जाता है यदि आप बाद में COVID-19 के लिए पॉज़िटिव 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।