

कोविड-19 के दौरान मास्क संबंधी दिशा-निर्देश

12 सितंबर, 2022 के बदलावों का सारांश

- मास्क और श्वासयंत्रों की सुरक्षा के विभिन्न स्तरों से जुड़ी अतिरिक्त जानकारी
- इनडोर सार्वजनिक परिवहन के लिए [Centers for Disease Control and Prevention \(CDC, रोग नियंत्रण एवं रोकथाम केंद्र\)](#) के मास्क संबंधी सुझाव के साथ संरेखित करने के लिए अपडेट किया गया
- [गैर-स्वास्थ्य देखभाल सामूहिक स्थलों](#) में मास्क कब पहना जाना चाहिए, इसके लिए सुझाव अपडेट किए गए
- CDC कोविड-19 सामुदायिक स्तरों के अनुसार, [आम जनता](#) को इनडोर में कब मास्क पहनना चाहिए, इसके लिए सुझाव अपडेट किए गए

परिचय

जब आप मास्क या श्वासयंत्र पहनते हैं (अर्थात, विशेष फ़िल्टरिंग मास्क जैसे N95), तो अपने साथ-साथ अपने आस-पास के लोगों को सुरक्षित रखने में भी सहायता करते हैं। मास्क या श्वासयंत्र पहन कर कोविड-19 का फैलाव कम किया जा सकता है, जिससे लोगों की जान बच सकती है और अर्थव्यवस्था को चालू रखा जा सकता है। संयुक्त रणनीतियां, जैसे टीकाकरण [अप टू डेट](#) (कुछ अतिरिक्त भाषाओं में उपलब्ध) रखना और मास्क या श्वासयंत्र पहनना, गंभीर बीमारी को रोकने और स्वास्थ्य सेवा प्रणाली पर भार कम करने में मदद कर सकता है।

आपको अच्छी तरह से फ़िट और सबसे अच्छा उपलब्ध [मास्क या श्वासयंत्र](#) (कुछ अतिरिक्त भाषाओं में उपलब्ध) पहनना चाहिए। जब आप अच्छी तरह पहनते हैं, [तब National Institute for Occupational Safety and Health \(NIOSH, व्यावसायिक सुरक्षा और स्वास्थ्य के लिए राष्ट्रीय संस्थान\)](#) द्वारा मंजूर (सिर्फ अंग्रेज़ी) (जैसे कि N95) श्वासयंत्र सबसे ज़्यादा सुरक्षित रखते हैं और फिर इसके बाद अंतरराष्ट्रीय श्वासयंत्र (जैसे KN95 और KF94) और सर्जिकल मास्क और फिर आखिर में कपड़े से बना फ़ेस मास्क। यदि आपको [गंभीर कोविड-19 बीमारी का खतरा है](#), तो अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से इस बारे में सलाह लें कि क्या आपको NIOSH द्वारा मंजूर किया हुआ श्वासयंत्र के लिए फिट परीक्षण करवाना चाहिए या अगर आपको अन्य श्वसन से जुड़े अन्य विकल्पों पर विचार करना चाहिए, जिनमें फिट परीक्षण की आवश्यकता नहीं है। फिट परीक्षण और मास्क चयन के बारे में अधिक जानकारी के लिए, [Washington State Department of Labor and Industries \(L&I, वाशिंगटन राज्य श्रम और उद्योग विभाग\)](#) के [स्वैच्छिक मास्क़िंग के वेबपेज](#) (कुछ अतिरिक्त भाषाओं में उपलब्ध) पर जाएं।

[विभिन्न प्रकार के मास्क और श्वासयंत्र](#) (कुछ अतिरिक्त भाषाओं में उपलब्ध) के बारे में अधिक जानकारी के लिए और फिट को कैसे सुधारें, मास्क और श्वासयंत्र के प्रकार देखें। यह [वेबपेज](#) (सिर्फ अंग्रेज़ी) इस बारे में बताता है कि विभिन्न प्रकार के मास्क और श्वासयंत्र कणों को कितनी अच्छी तरह फ़िल्टर करते हैं। इसमें फिट को बेहतर बनाने के लिए मास्क को संशोधित करना शामिल है। ड्रेड वाले फ़ेस शील्ड का उपयोग वे व्यक्ति कर सकते हैं जो विकासात्मक, व्यवहारिक या चिकित्सीय समस्याओं के कारण मास्क नहीं पहन सकते हैं। अगर देखभाल केंद्र, डे कैम्प और K-12 स्थानों में मौजूद बच्चे अच्छी तरह फ़िट होने वाला मास्क न पहन सकें, तो वे भी ड्रेड वाली फ़ेस शील्ड का इस्तेमाल कर सकते हैं। **हालांकि, यह माना जाना चाहिए कि ये पहनने वाले को एक अच्छी तरह से**

फ़िट मास्क या श्वासयंत्र के समान स्तर की सुरक्षा प्रदान नहीं करते हैं। Washington State Department of Health (WA DOH, वाशिंगटन राज्य का स्वास्थ्य विभाग) का [K-12 Schools \(K-12 स्कूल\)](#), [Child Care \(चाइल्ड केयर\)](#), [Early Learning \(छोटे बच्चों के स्कूल\)](#), [Youth Development \(युवा विकास\)](#), और [Day Camp \(डे कैम्प\) कार्यक्रम](#) (कुछ अतिरिक्त भाषाओं में उपलब्ध) के मास्क पहनने का दिशा-निर्देश देखें। साथ ही CDC का [लोगों के विशिष्ट समूहों के लिए विचार](#) (कुछ अतिरिक्त भाषाओं में उपलब्ध) देखें। DOH एक्सहेलेशन वाल्व या वेंट, कपड़े का सिंगल-लेयर मास्क, सिंगल-लेयर बन्दना या गैटर वाले मास्क का इस्तेमाल करने से मना करता है।

L&I (सिर्फ अंग्रेजी) द्वारा प्रकाशित मार्गदर्शन के अनुसार एक्सहेलेशन वाल्व वाले श्वासयंत्र का उपयोग कार्यस्थलों में किया जा सकता है।

मास्क से जुड़े अक्सर पूछे जाने वाले सवालों की पूरी सूची के लिए कृपया [DOH के मास्क से जुड़े वेबपेज](#) (सिर्फ अंग्रेजी में) पर जाएं।

इस दस्तावेज़ के बाकी हिस्सों में, मास्क शब्द का इस्तेमाल मास्क और श्वासयंत्र दोनों के लिए किया गया है।

वर्तमान जनादेश और स्वास्थ्य आदेश

वर्तमान सार्वजनिक आदेशों के लिए [स्वास्थ्य देखभाल स्थलों](#), वयस्क जेलों और वयस्क कारागारों में मास्क ज़रूरी है। कुछ खास परिस्थितियों में, जैसे कि ज़्यादा संक्रमण फैलने की स्थिति में सार्वजनिक स्वास्थ्य अधिकारी मास्क लगाना अनिवार्य कर सकते हैं।

वाशिंगटन राज्य Department of Health का आदेश

[Secretary of Health Mask Order \(स्वास्थ्य सचिव के मास्क संबंधी आदेश\)](#) (केवल अंग्रेजी में) के अनुसार टीकाकरण हुआ है या नहीं, इसकी परवाह किए बिना कुछ स्थलों में मास्क पहनना आवश्यक है:

- [स्वास्थ्य देखभाल सेटिंग्स](#)
- वयस्क जेल और जेल परिसर जब जिस प्रदेश में यह स्थान स्थित है वहां एक मध्यम या उच्च [CDC कोविड-19 सामुदायिक स्तर](#) (स्पेनिश उपलब्ध) है

इस आवश्यकता के कुछ अपवाद हैं; ये [ऑर्डर](#) (सिर्फ अंग्रेजी) में पाए जा सकते हैं। [अस्पताल या उपचार की जगह](#) के भीतर स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं के साथ ही, सभी कर्मचारियों और आने-जाने वालों को भी मास्क लगा कर रखना होगा। प्रत्येक व्यक्ति व्यक्तिगत रूप से पालन करने के लिए ज़िम्मेदार है; हालांकि, व्यापारों के ऊपर ज़िम्मेदारी है कि वे इनका पालन अपने कर्मचारियों और ग्राहकों से भी करवाएं।

निरस्त किया गया: फ़ेडरल आदेश

18 अप्रैल, 2022 तक, एक अदालत के आदेश ने CDC नियमों को अमान्य कर दिया है, जिसमें सार्वजनिक परिवहन और पारगमन केंद्रों पर फ़ेस मास्क लगाना अनिवार्य था। हालांकि, यात्रा और सार्वजनिक परिवहन को सभी के लिए सुरक्षित बनाने के लिए मास्क एक महत्वपूर्ण साधन है। [CDC के सुझावों के साथ-साथ](#) (कुछ अतिरिक्त भाषाओं में उपलब्ध), WA DOH सुझाव देता है कि दो साल और उससे अधिक आयु के यात्री और श्रमिक परिवहन और परिवहन हब सहित सभी बंद सार्वजनिक परिवहन पर मास्क पहनें। ज़्यादा जानने के लिए [सार्वजनिक परिवहन सेटिंग्स](#) देखें।

वाशिंगटन राज्य के गवर्नर की घोषणा

ग्राहकों और कर्मचारियों के प्रति व्यापार संबंधी ज़िम्मेदारियों की जानकारी, गवर्नर के [Proclamation 20-25.19 COVID-19 Washington Ready \(घोषणा 20-25.19 कोविड-19 वाशिंगटन रेडी\)](#) (केवल अंग्रेज़ी में) और [Proclamation 21-08 - Safe Workers \(घोषणा 21-08 - सुरक्षित कार्यकर्ता\)](#) (केवल अंग्रेज़ी में) में सूचीबद्ध है।

Washington State Labor and Industries (L&I) और गवर्नर की घोषणा

हालांकि ऊपर दी गई गवर्नर की घोषणा में कार्यस्थलों पर मास्क पहनना अनिवार्य नहीं बताया गया है, नियोक्ता [कोविड-19 को रोकने के लिए L&I आवश्यकताएं और दिशा-निर्देश](#) (सिर्फ अंग्रेज़ी) का पालन करने के लिए बाध्य रहते हैं। निजी व्यवसाय मास्क लगाना अनिवार्य कर सकते हैं और आगंतुकों को [रूम के नियमों का पालन](#) ज़रूर करना चाहिए। [गवर्नर की Proclamation 21-08 - Safe Workers \(घोषणा 21-08 - सुरक्षित कार्यकर्ता\)](#) (सिर्फ अंग्रेज़ी), श्रमिकों को कार्यस्थल में मास्क पहनने का अधिकार है। [Washington Administrative Code \(WAC, वाशिंगटन प्रशासकीय संहिता\) 296-62-609](#) (सिर्फ अंग्रेज़ी) एक सार्वजनिक स्वास्थ्य आपात स्थिति में श्रमिक के मास्क पहनने के अधिकार का रक्षण करता है। [WAC 296-62-609](#) (सिर्फ अंग्रेज़ी) के अनुसार, नियोक्ता कर्मचारियों को मास्क, श्वासयंत्र, या अन्य व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण या उपकरण पहनने से नहीं रोक सकते जब तक कि कानून द्वारा सख्ती से अनुमति नहीं दी जाती है। अधिक जानकारी के लिए, L&I की [कोविड-19 की रोकथाम: जब आवश्यक न हो तो कार्यस्थल पर मास्क पहनने के चुनाव करना](#) (कुछ अतिरिक्त भाषाओं में उपलब्ध) देखें।

स्थानीय सार्वजनिक स्वास्थ्य संस्थाएं और अधिकारी

स्थानीय स्वास्थ्य अधिकारियों के पास अपने अधिकार क्षेत्र में बीमारी के प्रसार को नियंत्रित करने के लिए स्वास्थ्य आदेश जारी करने का अधिकार है। यह आदेश राज्यव्यापी आदेशों से ज़्यादा सख्त हो सकते हैं, लेकिन कम सख्त नहीं हो सकते। अपने [स्थानीय स्वास्थ्य विभाग](#) (केवल अंग्रेज़ी में) से संपर्क करें और उस क्षेत्र के लिए सभी स्वास्थ्य आदेशों का पालन करें।

सुझाव

ऊपर बताई गई विशेष आवश्यकताओं के अतिरिक्त सामान्य सार्वजनिक स्वास्थ्य के सुझाव नीचे दिए गए हैं।

सार्वजनिक परिवहन स्थल

WA DOH सुझाव देता है कि दो साल या उससे अधिक उम्र के श्रमिक और यात्री, परिवहन (जैसे हवाई जहाज, बसें, ट्रेन, फ़ेरी, सबवे, टैक्सी, राइडशेयर और गैर-आकस्मिक चिकित्सा परिवहन) और हब (जैसे हवाई अड्डे, बस या फ़ेरी टर्मिनल, ट्रेन या सबवे स्टेशन, और बंदरगाह) सहित [इनडोर सार्वजनिक परिवहन स्थानों](#) (कुछ अतिरिक्त भाषाओं में उपलब्ध) में एक अच्छी तरह से फ़िट होने वाला मास्क या श्वासयंत्र पहनें। ये ऐसे स्थल हैं जिनसे बहुत से लोग गुजरते हैं और उन स्थानों पर भीड़-भाड़ हो सकती है और/या बेहद खराब ढंग से हवादार (जैसे हवाई अड्डा जेटवे) हो सकता है। यात्री और कर्मचारी अपने और अपने आसपास के लोगों की सुरक्षा के लिए सही तरह से फ़िट होने वाला मास्क या श्वासयंत्र पहन सकते हैं, जिससे यात्रा और सार्वजनिक परिवहन सभी के लिए सुरक्षित हो जाएगा। ज़्यादा जानकारी के लिए, [सार्वजनिक परिवहन स्थल पर फ़ेस मास्क का उपयोग करने पर CDC दिशा-निर्देश](#) (कुछ अतिरिक्त भाषाओं में उपलब्ध) देखें, लेकिन ध्यान दें कि पिछली आवश्यकताएं अभी के लिए एक

सुझाव हैं। स्कूल बसों पर मास्क मार्गदर्शन के लिए [K-12 Schools \(K-12 स्कूल\)](#), [Child Care \(चाइल्ड केयर\)](#), [Early Learning \(छोटे बच्चों के स्कूल\)](#), [Youth Development \(युवा विकास\)](#), और [Day Camp \(डे कैम्प\)](#) कार्यक्रम में कोविड-19 ट्रांसमिशन को कम करने के लिए आवश्यकताएं और मार्गदर्शन ([wa.gov](#)) (कुछ अतिरिक्त भाषाओं में उपलब्ध) देखें। WA DOH सार्वजनिक परिवहन का संचालकों को सभी लोगों द्वारा मास्क पहनने का समर्थन करने के लिए बढ़ावा देता है।

स्वास्थ्य देखभाल स्थल में मास्क लगाना

[स्वास्थ्य सचिव के मास्क संबंधी आदेश](#) (केवल अंग्रेज़ी में) के अनुसार के अनुसार स्वास्थ्य देखभाल स्थानों में मास्क पहनना चाहिए। सभी स्वास्थ्य देखभाल स्थलों में लोग सुरक्षा उपकरण और स्रोत नियंत्रण दिशा-निर्देश का इस्तेमाल [स्वास्थ्य देखभाल स्थलों में SARS-CoV-2 संक्रमण की रोकथाम और नियंत्रण के लिए अंतरिम सुझाव, DOH 420-391 \(wa.gov\)](#) (केवल अंग्रेज़ी में) पर जाकर कर सकते हैं।

गैर-अस्पताल के भीड़ वाले स्थानों में मास्क से जुड़े सुझाव

नीचे दिए गए स्थल में [CDC COVID-19 सामुदायिक स्तर](#) (स्पेनिश उपलब्ध) मध्यम या अधिक होने पर दो वर्ष या उससे अधिक उम्र के लोगों के लिए बंद जगह में मास्क के इस्तेमाल करने की सलाह दी जाती है:

- [बेघरों को सेवा देने वाली जगहें](#) (केवल अंग्रेज़ी में)
- [वाणिज्यिक समुद्री स्थान](#) (सिर्फ अंग्रेज़ी) (जैसे, वाणिज्यिक समुद्री भोजन वाले जहाज, मालवाहक जहाज, क्रूज जहाज)
- भीड़-भाड़ वाले कार्यस्थलों जहां काम के स्वरूप के कारण शारीरिक दूरी रखना संभव न हो, जैसे कि गोदाम, कारखाने, फूड पैकेजिंग और मांस प्रसंस्करण और नियोक्ता द्वारा दी जाने वाली परिवहन की सुविधाएं।
- एक ही जगह पर साझा रहने वाली जगहें (सोने के कमरों को छोड़कर), इनमें काम छोड़ने की जगहें, परिवर्तनकाल में रहने की जगह, किशोर सुधार गृह, या हिरासत केंद्र और अस्थायी श्रमिक आवास शामिल हैं
- इमारत के भीतर की जगहें जहाँ लोग कैद रहते हैं, इनमें वयस्कों के कारावास, वयस्कों की जेल, किशोर सुधार गृह और किशोर हिरासत केंद्र (जैसे कि कोर्ट के कमरे)।
 - कृपया ध्यान दें कि यदि [CDC कोविड-19 सामुदायिक स्तर](#) (स्पेनिश में उपलब्ध) मध्यम या अधिक है, तो स्वास्थ्य सचिव के आदेश के अनुसार जेलों और वयस्क जेल स्थलों में पांच वर्ष से अधिक आयु के किसी भी व्यक्ति को मास्क पहनना **अनिवार्य** है।
 - यदि [सुविधा-स्तर के कारक](#) (कुछ अतिरिक्त भाषाओं में उपलब्ध) बढ़े खतरे को बढ़ाते हैं, तो उपचार संबंधी सुविधाओं को मास्क लगाने पर विचार करने के लिए आगे आने के लिए कहा जाता है।

जो लोग ऊपर बताई गई जगहों पर रहते हैं या काम करते हैं, उन्हें इन जगहों से बाहर जाने पर (जैसे समाज में लौटने पर) आम सार्वजनिक स्वास्थ्य सुझावों का पालन करना चाहिए।

गैर-अस्पताल वाली जगहें (जैसे व्यापार और संस्थाएँ) भी अपने परिसर में मास्क पहनना ज़रूरी बना सकती हैं। इन जगहों पर मास्क अनिवार्य करने या न करने का फैसला लेते समय इन प्रत्येक बातों का ध्यान रखना चाहिए:

- जगह के भीतर लोग कितने जोखिम में हैं

- जिन लोगों का कोविड-19 टीकाकरण [अप-टू-डेट](#) (कुछ अतिरिक्त भाषाओं में उपलब्ध) नहीं है, उन्हें कोविड-19 हो सकता है और गंभीर रूप ले सकता है।
- [कुछ खास चिकित्सीय स्थितियों](#) (कुछ अतिरिक्त भाषाओं में उपलब्ध) वाले लोगों को गंभीर कोविड-19 होने का ज़्यादा खतरा होता है।
- इमारत में वेंटिलेशन की गुणवत्ता - [वायु से होने वाली बीमारियों के फैलने को कम करने के लिए वेंटिलेशन और वायु गुणवत्ता](#) (केवल अंग्रेजी में) और सूचना और वेंटिलेशन विकल्पों के लिए [इमारत की आपत्तियों में स्वच्छ हवा, Environmental Protection Agency \(EPA, पर्यावरण संरक्षण संस्था\)](#) (केवल अंग्रेजी में) देखें, जिसमें हीटिंग, वेंटिलेशन और एयर कंडीशनिंग (HVAC) सिस्टम के साथ और उसके बिना सुविधाएं शामिल हैं।
- लोगों के इमारत में एक-दूसरे से दूर रहने की क्षमता
- इमारत में कोविड-19 के संदिग्ध या पक्के मामले
 - किसी गैर-अस्पताल के भीड़ वाले स्थानों में महामारी फैलने पर मास्क लगाने की सख्त सलाह दी जाती है।

जब [CDC कोविड -19 समुदाय में संक्रमण का स्तर](#) (कुछ अतिरिक्त भाषाओं में उपलब्ध) ज़्यादा हो, तो CDC और DOH की सलाह है कि लोगों को इमारतों के भीतर भी मास्क पहनना चाहिए, भले ही उन्हें टीके लगे हों या नहीं। अगर लोग मास्क पहनना चाहते हैं, तो प्रतिष्ठानों को उन्हें रोकना नहीं चाहिए। लोगों को मास्क पहनने के सुझाव और जोखिम आधारित उपाय नीचे देखें।

व्यक्तिगत तौर पर मास्क के सुझाव

जिन लोगों में कोविड-19 के लक्षण हैं, उनकी रिपोर्ट पॉजिटिव है या वे किसी संक्रमित व्यक्ति के संपर्क में आए हैं, उन्हें अच्छी क्वालिटी का मास्क या श्वासयंत्र पहनना चाहिए [यदि आपका कोविड-19 परीक्षण पॉजिटिव आता है, तो क्या करें](#) (कुछ अतिरिक्त भाषाओं में उपलब्ध) [कोविड-19 लक्षणों के फैसलों के ट्री](#) (कुछ अतिरिक्त भाषाओं में उपलब्ध) और [यदि आप संभावित रूप से कोविड-19 से संक्रमित व्यक्ति के संपर्क में आए हैं, तो क्या करें](#) (कुछ अतिरिक्त भाषाओं में उपलब्ध)। लोगों को [वर्तमान जनादेश और स्वास्थ्य के आदेशों](#) के अनुसार स्थान की ज़रूरत के अनुसार मास्क पहनना चाहिए।

आप किसी भी अवस्था में मास्क लगाए रख सकते हैं। मास्क पहनने या न पहनने का फैसला लेते समय इन बातों का ध्यान रखें:

- आपकी और आपके आस-पास के लोगों के टीकाकरण की स्थिति। जिन लोगों का कोविड-19 टीकाकरण और बूस्टर टीकाकरण [अप टू डेट](#) (कुछ अतिरिक्त भाषाओं में उपलब्ध) नहीं है, उनमें गंभीर कोविड-19 फैलने की संभावना अधिक है।
- आपकी [चिकित्सा स्थिति](#) (कुछ अतिरिक्त भाषाओं में उपलब्ध) और आपके आस-पास की वे चिकित्सा स्थितियां, जिन्हें गंभीर COVID-19 बीमारी का बहुत ज़्यादा खतरा है। कुछ चिकित्सीय स्थितियों वाले लोगों में कोविड-19 की चपेट में आने और गंभीर बीमारी होने का खतरा ज़्यादा होता है।
- आप जिस जगह पर हैं उसके हालात (जैसे कि भीड़ है, वेंटिलेशन अच्छा नहीं है, बंद है)।
- [CDC कोविड-19 के सामुदायिक स्तर](#) (कुछ अतिरिक्त भाषाओं में उपलब्ध हैं)

- जब समुदाय में संक्रमण का स्तर ज़्यादा हो, तो CDC और WA DOH की सलाह है कि सभी लोगों को इमारतों के भीतर भी मास्क पहनना चाहिए, भले ही उन्हें टीके लगे हों या नहीं।
- जब समाज में बीमारी स्तर मध्यम या बहुत ऊपर होता है, तो CDC और WA DOH कहते हैं कि कोविड-19 से बहुत बीमार पड़ सकने वाले लोग (कुछ अतिरिक्त भाषाओं में उपलब्ध) जब सार्वजनिक रूप से घर के अंदर हों तो सबसे अच्छा वाला मास्क या श्वासयंत्र पहनें। जिन लोगों के बीमार होने के बहुत अधिक जोखिम वाले लोगों के साथ घरेलू या सामाजिक संपर्क है, उन्हें घर के अंदर एक अच्छा वाला मास्क ज़रूर पहनना चाहिए।

कोविड-19 से जुड़ी अधिक जानकारी और संसाधन

वाशिंगटन में वर्तमान कोविड-19 स्थिति (केवल अंग्रेजी में), गवर्नर Inslee की घोषणाओं, लक्षण (कुछ अतिरिक्त भाषाओं में उपलब्ध), यह कैसे फैलता है (कुछ अतिरिक्त भाषाओं में उपलब्ध), लोगों को कैसे और कब परीक्षण करवाना चाहिए (स्पैनिश उपलब्ध) और टीकाकरण कहां करवाएं (स्पैनिश उपलब्ध)। अधिक जानकारी के लिए हमारे अक्सर पूछे जाने वाले सवाल (केवल अंग्रेजी में) देखें।

किसी व्यक्ति की नस्ल/जातीयता या राष्ट्रियता खुद उन्हें कोविड-19 के ज़्यादा जोखिम में नहीं डालती है। हालांकि, डेटा से पता चल रहा है कि अश्वेत समुदाय कोविड-19 द्वारा अनुपातहीन ढंग से प्रभावित हो रहे हैं। यह नस्लवाद के परिणामस्वरूप है और विशेष रूप से संरचनात्मक नस्लवाद के कारण, जिसकी वजह से कुछ समूहों को खुद की और अपने समुदायों की सुरक्षा करने के कम अवसर मिलते हैं। अज्ञानता बीमारी से लड़ने में मदद नहीं करेगी (केवल अंग्रेजी में)। अफ़वाहों और गलत सूचनाओं को फैलने से रोकने के लिए दूसरों को बिल्कुल सही जानकारी दें।

- वाशिंगटन Department of Health 2019 नोवेल कोरोनावायरस प्रकोप (कोविड-19) (केवल अंग्रेजी में)
- वाशिंगटन राज्य कोरोनावायरस प्रतिक्रिया (कोविड-19) (कुछ अतिरिक्त भाषाओं में उपलब्ध)
- अपना स्थानीय स्वास्थ्य विभाग या जिला खोजें (केवल अंग्रेजी में)
- CDC कोरोनावायरस (कोविड-19) (कुछ अतिरिक्त भाषाओं में उपलब्ध)

कोई और प्रश्न हैं? हमारी कोविड-19 सूचना हॉटलाइन पर **1-800-525-0127** पर कॉल करें। हॉटलाइन का समय:

- सोमवार सुबह 6 बजे से रात 10 बजे तक।
- मंगलवार से रविवार सुबह 6 बजे से शाम 6 बजे तक।
- सार्वजनिक राज्य अवकाश (केवल अंग्रेजी में) को सुबह 6 बजे से शाम 6 बजे तक।

अनुवाद सेवाओं के लिए, जब वह जवाब दें तो आपकी **भाषा का नाम बोलें तो # दबाएँ**। अपने स्वास्थ्य या परीक्षण परिणाम से जुड़े सवालों के लिए, कृपया किसी स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से संपर्क करें।

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

परिशिष्ट A:

स्वास्थ्य देखभाल स्थान

[Secretary of Health's Mask Order \(स्वास्थ्य सचिव के मास्क संबंधी आदेश\)](#) (केवल अंग्रेज़ी में) के अनुसार, अस्पताल और लंबी देखभाल की जगहें वे निजी या सरकारी जगहें हैं जिनका प्राथमिक उपयोग लोगों को स्वास्थ्य संबंधी सेवाएं देने के लिए होता है, कुछ अपवाद छोड़ कर। अगर किसी ऐसी जगह हैं जिसका प्राथमिक उपयोग लोगों को स्वास्थ्य संबंधी सेवाएं देने के लिए होता है, जैसे अस्पताल, तो पूरे परिसर को स्वास्थ्य सेवा स्थान या लंबी देखभाल का सेवा स्थान माना जाता है। ऐसे में, पूरे परिसर में चेहरे को ढक कर रखना अनिवार्य है, चेहरा ढकने के आदेश से जुड़े अपवाद और छूट लागू रहेगी। अगर किसी ऐसी जगह हैं जिसका प्राथमिक उपयोग कोई और है, जैसे राशन की दुकान के भीतर कोई दवाखाना या स्कूल के भीतर नर्स का कमरा, तो उसी क्षेत्र को स्वास्थ्य सेवा स्थान या लंबी देखभाल का सेवा स्थान माना जाता है, जिसका उपयोग लोगों को स्वास्थ्य संबंधी सेवाएं देने के लिए होता है। बाकी परिसर को इसमें शामिल नहीं किया जाता है। जिन जगहों का प्राथमिक उपयोग लोगों को स्वास्थ्य संबंधी सेवाएं देने के लिए होता है, वहां चेहरे को ढक कर रखना अनिवार्य है, चेहरा ढकने के आदेश से जुड़े अपवाद और छूट लागू रहेगी। जब तक कि नीचे छोड़ा न गया हो, स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं में वे लोग शामिल होते हैं जिनके पास [स्वास्थ्य सेवा पेशेवर क्रेडेंशियल संबंधी ज़रूरतें](#) (केवल अंग्रेज़ी में) में बताए गए क्रेडेंशियल होते हैं। इस सूची में वे लोग भी शामिल हैं जिन्हें कानून किसी क्रेडेंशियल के बिना भी स्वास्थ्य सेवाएं देने की अनुमति देता है। **अस्पताल या उपचार की जगह के भीतर स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं के साथ ही, सभी कर्मचारियों और आने-जाने वालों को भी मास्क लगा कर रखना होगा।**

नीचे स्वास्थ्य सेवा स्थानों या लंबी देखभाल के सेवा स्थानों की गैर-विशिष्ट सूची दी गई है:

- शीघ्र देखभाल की जगहें, जिनमें अस्पताल शामिल हैं लेकिन इन्हीं तक सीमित नहीं है;
- लंबे समय तक शीघ्र देखभाल की जगहें;
- रोगी को भर्ती रखने वाली जगहें;
- भर्ती व्यावहारिक रोगियों की देखभाल की जगहें, इनमें जांच और उपचार की जगहें, भर्ती करके उपचार कराने वाली जगहें, सुरक्षित detox जगहें शामिल हैं, लेकिन इन्हीं तक सीमित नहीं हैं;
- भर्ती करके लंबी देखभाल कराने वाली जगहें, इनमें नर्सिंग होम, सहायक युक्त रहने की जगहें, वयस्क फ़ैमिली होम, प्रमाणित सामुदायिक आवासीय सेवाएं और सहायता देने वाली जगहें और बेहतर सेवाओं वाली जगहें शामिल हैं, लेकिन इन्हीं तक सीमित नहीं हैं;
- मोबाइल क्लीनिक या अन्य वाहन जिनमें स्वास्थ्य सेवाएं दी जाती हैं;
- बाहरी रोगियों को सेवा देने वाली जगह, इनमें डायलिसिस केंद्र, फ़िज़िशियन का ऑफ़िस और व्यावहारिक स्वास्थ्य सेवाएँ (जैसे मनोचिकित्सक का ऑफ़िस, मानसिक स्वास्थ्य सलाहकार और ड्रग इस्तेमाल छुड़ाने वाले पेशेवर) देने वाली जगहें शामिल हैं, लेकिन इन्हीं तक सीमित नहीं हैं;
- दांत और दांतों के लिए खास देखभाल वाले केंद्र;
- नज़र की जांच और नेत्र विज्ञान केंद्र;
- दवाखाना (राशन दुकानों में मौजूद फ़ार्मसी शामिल नहीं हैं);
- मसाज थैरेपी ऑफ़िस (इसमें गैर-स्वास्थ्य देखभाल की जगहों पर मसाज देने वाली जगहें शामिल हैं, जैसे स्पा और वेलनेस/फ़िटनेस सेंटर);
- कायरोप्रेक्टिक ऑफ़िस;
- दाई सेवा देने वाले और बच्चों का जन्म कराने वाले केंद्र;
- एकांतवास और/या क्वारंटीन की सुविधाएं;
- एंबुलेंस में सर्जरी वाली सुविधाएं;

- आपात सेवा केंद्र;
- मरणासन्न लोगों की देखभाल के केंद्र; और
- वे जगहें जहां सेवा देने वाले पैसे लेकर घर पर स्वास्थ्य सेवाएं, घर पर देखभाल, निजी देखभाल या मरणासन्न अवस्था के मरीजों की देखभाल करते हैं।

स्वास्थ्य सेवा केंद्रों या लंबे समय तक चलने वाली देखभाल के सेवा स्थानों में ये शामिल नहीं हैं:

- लोगों को स्वास्थ्य सेवाएं देने के काम आने वाली जगहों, जैसे प्राथमिक उपचार की जगहें (जो स्वास्थ्य सेवा स्थान हैं) को छोड़ कर खेलकूद, प्रदर्शनी या अन्य आयोजनों वाली जगहें (इसमें क्रेडेंशियल प्राप्त प्रशिक्षक द्वारा खिलाड़ियों की देखभाल करना शामिल है);
- Department of Children, Youth & Families (DCYF, बाल, युवा और परिवार विभाग) द्वारा लाइसेंस प्राप्त अनाथालय, जो मुख्य रूप से स्वास्थ्य सेवाएं नहीं देते;
- शोध केंद्र, जहां लोगों को स्वास्थ्य सेवाएं नहीं दी जाती हैं;
- पशु चिकित्सा केंद्र;
- पशु नियंत्रण एजेंसी;
- गैर-लाभकारी मानवीय सोसाइटीज़; और
- भांग की खुदरा दुकानें, इनमें वे दुकानें भी शामिल हैं जहाँ चिकित्सकीय भांग से जुड़े सलाहकार सेवा देते हैं।

यदि कोई स्वास्थ्य सेवा परिसर के बाहर भी मास्क लगाना अनिवार्य करे, तो आपको उनके नियमों का पालन करना होगा। अधिक जानकारी के लिए, ऊपर दी गई [“कमरे के नियम”](#) जानकारी देखें। विस्तृत दिशा-निर्देशों के लिए, [स्वास्थ्य सेवा परिसरों में कोविड-19 संक्रमण को फैलने से रोकने के उपाय](#) (केवल अंग्रेज़ी में) के साथ ही [स्रोत नियंत्रण दिशानिर्देश](#) (केवल अंग्रेज़ी में) और कुछ स्वास्थ्य सेवा परिसरों में आने-जाने के निर्देश पढ़ें।

कमरे का नियम

व्यवसायों, संगठनों, इमारतों और प्रतिष्ठानों को अपने प्रतिष्ठान या इमारत में मास्क लगाने के लिए अपने खुद के नियम निर्धारित करने का अधिकार है। व्यवसायों के लिए [L&I की सभी आवश्यकताओं](#) (केवल अंग्रेज़ी में) का पालन करना ज़रूरी है और वे [स्वास्थ्य सचिव के मास्क संबंधी आदेश](#) (केवल अंग्रेज़ी में) से ज़्यादा सुरक्षित होने के लिए कुछ जगहों पर (जैसे बाहर) मास्क पहनना अनिवार्य कर सकते हैं।

स्थानीय सार्वजनिक स्वास्थ्य अधिकारी समुदाय में प्रसार को सीमित करने के लिए अधिक सुरक्षात्मक मास्क आदेश भी दे सकते हैं। ये नियम [स्वास्थ्य सचिव के मास्क संबंधी आदेश](#) (केवल अंग्रेज़ी में) से ज़्यादा सुरक्षात्मक हो सकते हैं, लेकिन ये कम सुरक्षात्मक नहीं हो सकते हैं।

इसके अलावा, कुछ लोग मास्क पहनना जारी रखना चुन सकते हैं या उन्हें इसकी ज़रूरत हो सकती है। राज्य या स्थानीय स्तर पर मास्क पहनने का आदेश न होने पर भी उन्हें मास्क पहनने का अधिकार है। खुद को, अपने परिवार को और अपने समुदाय को सुरक्षित रखने के लिए उनके मास्क पहनने के फैसले का सम्मान करें। ध्यान दें कि अगर आप मास्क पहनना चुनते हैं, तो आपको कुछ परिस्थितियों में कुछ समय के लिए मास्क हटाने के लिए कहा जा सकता है, जैसे की पहचान सत्यापन के दौरान।