

यदि आप संभावित रूप से COVID-19 से संक्रमित किसी व्यक्ति के संपर्क में आए थे, तो क्या करें

20 अप्रैल, 2022 के बदलावों का सारांश

- Centers for Disease Control and Prevention (CDC, रोग नियंत्रण और रोकथाम केंद्र) के यात्रा संबंधी मार्गदर्शन, Department of Health (DOH, स्वास्थ्य विभाग) के एकांतवास और क्वारंटीन कैलकुलेटर टूल में जोड़े जाने वाले तकनीकी परिवर्तन।

26 जनवरी, 2022 के बदलावों का सारांश

- [CDC के एकांतवास और क्वारंटीन मार्गदर्शन](#) के साथ संरेखित करने के लिए आम जनता के लिए नवीनतम क्वारंटीन मार्गदर्शन।
- [सामूहिक स्थानों के लिए](#) नवीनतम क्वारंटीन मार्गदर्शन।

परिचय

यदि आप COVID-19 से संक्रमित हो गए हैं या आपको ऐसा लगता है, तो आप अपने घर और समुदाय में दूसरों के बीच वायरस के प्रसार को रोकने में मदद कर सकते हैं। कृपया नीचे दिए गए मार्गदर्शन का पालन करें। कृपया यहाँ बताए गए विशिष्ट स्थानों के लिए अतिरिक्त मार्गदर्शन पर ध्यान दें:

- K-12 स्कूलों में छात्रों और कर्मचारियों को [K-12 की शर्तों](#) का पालन करना चाहिए।
- जो लोग किसी स्वास्थ्य देखभाल की सुविधा में रह रहे हैं या काम कर रहे हैं, उन्हें CDC के मार्गदर्शनों का पालन करना चाहिए। इसमें [SARS-CoV-2 से संक्रमित या SARS-CoV-2 के जोखिम वाले स्वास्थ्य देखभाल कर्मियों के प्रबंधन के लिए अंतरिम मार्गदर्शन](#) (केवल अंग्रेज़ी में) और [कोरोनावायरस रोग 2019 \(COVID-19\) महामारी के दौरान स्वास्थ्य देखभाल कर्मियों के लिए CDC के अंतरिम संक्रमण रोकथाम और नियंत्रण के सुझाव](#) (केवल अंग्रेज़ी में) शामिल है।
- यदि आप सुधार गृह या कैदखानों, बेघरों के लिए आश्रय, या रैन बसेरे में काम करते हैं या वहाँ रह रहे हैं, तो कृपया [कुछ सामूहिक स्थलों में रहने या काम करने वाले लोगों के लिए सूचना](#) के तहत दिए गए मार्गदर्शन का पालन करें।

स्थानीय स्वास्थ्य क्षेत्राधिकार इन शर्तों में ढील देने या इनका विस्तार करने के लिए प्रकोप नियंत्रण और निवारक उपायों जैसे विचारों के आधार पर अपने विवेकाधिकार का इस्तेमाल कर सकते हैं।

मैं एक ऐसे व्यक्ति के साथ निकट संपर्क में था/थी, जिसका COVID-19 परीक्षण परिणाम पॉजिटिव था लेकिन मैं बीमार नहीं हूँ। मुझे क्या करना चाहिए?

आपको क्वारंटीन होने की आवश्यकता **नहीं** है यदि:

- आप अपनी उम्र और स्वास्थ्य की स्थिति के आधार पर बूस्टर और अतिरिक्त खुराक समेत अपने COVID-19 के टीकों के बारे में [अप-टू-डेट](#) हैं।
 - आपने टीके की प्राथमिक सीरीज़ पूरी कर ली है और आप अभी बूस्टर खुराक लेने के लिए योग्य नहीं हैं, तो आपको अपनी प्राथमिक सीरीज़ की आखिरी खुराक COVID-19 से संक्रमित व्यक्ति के संपर्क में आने से कम से कम 2 सप्ताह पहले प्राप्त हो जाना चाहिए ताकि आपको क्वारंटीन होने की जरूरत न हो।

- पिछले 90 दिनों के भीतर [वायरल टेस्ट](#) द्वारा आपका COVID-19 पॉजिटिव आया था और अब आप ठीक हो चुके हैं।

आपको क्वारंटीन करने की आवश्यकता नहीं है, लेकिन आपको निम्नलिखित कदम उठाने चाहिए:

- COVID-19 से संक्रमित व्यक्ति के साथ अंतिम बार संपर्क में आने के कम से कम 5 दिन बाद COVID-19 का परीक्षण करवाएँ। यदि आपका परीक्षण पॉजिटिव आता है, तो आप [यदि आपका COVID-19 परीक्षण पॉजिटिव आता है, तो क्या करें \(wa.gov\)](#) में दिए गए मार्गदर्शन का पालन करें।
 - यदि पिछले 90 दिनों के भीतर [वायरल टेस्ट](#) द्वारा आपका COVID-19 परीक्षण पॉजिटिव आया है और अब आप ठीक हो गए हैं, तो आप COVID-19 से संक्रमित व्यक्ति के साथ आखिरी बार संपर्क में आने के कम से कम 5 दिन बाद परीक्षण करने के लिए एंटीजन परीक्षण (PCR परीक्षण नहीं) का इस्तेमाल करें।
- COVID-19 से संक्रमित व्यक्ति के साथ आखिरी बार निकट संपर्क में आने के बाद से 10 दिनों तक घर पर और सार्वजनिक रूप से दूसरों के बीच रहते समय [अच्छी तरह से फिट होने वाला मास्क](#) पहनें; यदि 5वें दिन आपका COVID-19 परीक्षण नेगेटिव आता है, तो तब भी मास्क पहनना जारी रखें।
- COVID-19 से संक्रमित व्यक्ति के साथ अंतिम बार संपर्क में आने के बाद से 10 दिनों तक लक्षणों की निगरानी करें।
- यदि लक्षण विकसित होते हैं, तो [परीक्षण करवाएँ](#) और नीचे दिए गए [मैं एक ऐसे व्यक्ति के साथ निकट संपर्क में था जिसका COVID-19 परीक्षण पॉजिटिव आया था और अब मैं बीमार हूँ, मुझे क्या करना चाहिए?](#) के अंतर्गत दिए गए चरणों का पालन करें।

घर पर ही क्वारंटीन में रहें यदि:

- आपका टीकाकरण नहीं हुआ है या आपने COVID-19 की प्राथमिक टीका सीरीज़ पूरी नहीं की है; या
- आप अपनी आयु और स्वास्थ्य की स्थिति के आधार पर बूस्टर और अतिरिक्त खुराक समेत अपने COVID-19 के टीकों के बारे में [अप-टू-डेट](#) नहीं हैं।

घर पर क्वारंटीन में रहने के अलावा:

- COVID-19 से संक्रमित व्यक्ति के साथ अंतिम बार संपर्क में आने के कम से कम 5 दिन बाद, [वायरल टेस्ट](#) द्वारा COVID-19 का परीक्षण करवाएँ। यदि आपका परीक्षण पॉजिटिव आता है, तो आप [यदि आपका COVID-19 परीक्षण पॉजिटिव आता है, तो क्या करें \(wa.gov\)](#) में दिए गए मार्गदर्शन का पालन करें।
- आखिरी बार संपर्क में आने के बाद से 10 दिनों तक लक्षणों की निगरानी करें।
 - यदि आप में [COVID-19 के कोई भी लक्षण](#) दिखाई देते हैं: तो एकांतवास में चले जाएँ, अपना [परीक्षण करवाएँ](#), और नीचे दिए गए [मैं एक ऐसे व्यक्ति के साथ निकट संपर्क में था/थी जिसका COVID-19 परीक्षण पॉजिटिव आया था और अब मैं बीमार हूँ, मुझे क्या करना चाहिए?](#) के अंतर्गत दिए गए चरणों का पालन करें।

आपको कब तक क्वारंटीन में रहना चाहिए?

यदि आप घर में और सार्वजनिक स्थानों पर दूसरों के बीच रहते समय अच्छी तरह से फिट होने वाला मास्क पहन सकते हैं, तो:

अगर आप [अच्छी तरह फिट होने वाला मास्क](#) पहन सकते हैं, तो आपको COVID-19 से संक्रमित व्यक्ति के साथ आखिरी बार संपर्क में आने के बाद से **5 दिनों** के लिए घर पर ही क्वारंटीन में रहना चाहिए। इसके बाद आपको घर पर या सार्वजनिक रूप से **अतिरिक्त 5 दिनों** (10 दिनों तक) के लिए मास्क का उपयोग करना जारी रखना चाहिए। क्वारंटीन अवधि के दौरान, यदि संभव हो तो घर में दूसरों के बीच रहते समय अच्छी तरह से फिट होने वाला मास्क पहनें। लगातार मास्क का उपयोग करने का अर्थ है जब भी आप घर के अंदर या बाहर दूसरों के बीच रहते हैं तब अच्छी तरह से फिट होने वाला मास्क पहने रखते हैं और आप दूसरों के बीच किसी ऐसी गतिविधि में शामिल नहीं होते हैं जहाँ आप मास्क नहीं पहन सकते, जैसे कि सोने, खाने या तैरने के दौरान। मास्क न पहनने के विकल्पों (उदाहरण: कपड़े वाला फ़ेस शील्ड) का उपयोग मास्क पहनने वाले अतिरिक्त 5 दिनों के दौरान किया जा सकता है।

- यदि आपका परीक्षण नेगेटिव आता है या आप COVID-19 से संक्रमित व्यक्ति के साथ आखिरी बार संपर्क में आने की तिथि से कम से कम 5 दिनों के बाद परीक्षण करा पाने में असमर्थ हैं, तो आप तब तक क्वारंटीन छोड़ सकते हैं जब तक कि आपको लक्षण दिखाई देना शुरू नहीं हो जाते हैं। लेकिन 10 दिनों तक घर पर और सार्वजनिक रूप से दूसरों के बीच रहते समय अच्छी तरह से फिट होने वाला मास्क पहनना जारी रखें।
- यात्रा से जुड़ी जानकारी के लिए [यात्रा | CDC](#) देखें।
- COVID-19 से संक्रमित व्यक्ति के साथ आखिरी बार निकट संपर्क में आने के बाद से 10 दिनों तक उन जगहों पर न जाएँ जहाँ आप मास्क नहीं पहन सकते, जैसे कि रेस्टोरेंट और कुछ जिम और साथ ही इस दौरान घर पर और कार्यस्थल पर दूसरों के बीच खाने-पीने से परहेज करें।
- यदि संभव हो, तो COVID-19 वाले किसी भी व्यक्ति के साथ आखिरी बार निकट संपर्क में आने के बाद से पूरे 10 दिनों के लिए उन लोगों से दूर रहें, जिनके साथ आप रहते हैं, खासकर ऐसे लोग जिनको COVID-19 से बीमार होने का [उच्च जोखिम](#) है, और साथ ही अपने घर से बाहर के अन्य लोगों से भी दूर रहें।
- COVID-19 से संक्रमित व्यक्ति के संपर्क में आने के बाद से कम से कम 10 दिनों तक, ऐसे लोगों से दूर रहें, [जिनकी प्रतिरोधक क्षमता कमजोर है या जिन्हें गंभीर बीमारी का खतरा है](#), और साथ ही स्वास्थ्य सुविधाओं (नर्सिंग होम सहित) और अन्य उच्च जोखिम वाले स्थानों पर न जाएँ।
- जो लोग भीड़-भाड़ वाले कार्यस्थलों में काम करते हैं, जहाँ काम की प्रकृति (जैसे गोदामों, कारखानों और खाद्य पैकेजिंग और मांस प्रसंस्करण सुविधाओं) के कारण शारीरिक दूरी बना पाना संभव नहीं होता है, उन्हें COVID-19 से संक्रमित व्यक्ति के साथ आखिरी बार संपर्क में आने के बाद से 10 दिनों के लिए (काम पर नहीं जाना चाहिए) और क्वारंटीन में रहना चाहिए, लेकिन यदि वे एक [अच्छी फिटिंग वाला मास्क](#) पहन सकते हैं तो वे ऊपर दिए गए कम अवधि के घरेलू क्वारंटीन मार्गदर्शन का पालन कर सकते हैं।
- जो लोग अस्थायी कर्मचारी आवास में रहते हैं, उन्हें COVID-19 से संक्रमित व्यक्ति के साथ आखिरी बार संपर्क में आने के बाद 10 दिनों के लिए क्वारंटीन में रहना चाहिए।
- वाणिज्यिक समुद्री जहाजों में रहने या काम करने वाले लोगों (जैसे, वाणिज्यिक समुद्री भोजन वाले जहाजों, मालवाहक जहाजों, क्रूज जहाजों) को COVID-19 से संक्रमित व्यक्ति के साथ आखिरी बार संपर्क में आने के बाद से 10 दिनों के लिए क्वारंटीन में रहना चाहिए। इन स्थानों में सक्रिय क्वारंटीन के बारे में जानकारी प्राप्त करने के लिए [CDC मार्गदर्शन](#) (केवल अंग्रेजी में) देखें।

यदि आप घर में और सार्वजनिक स्थानों पर दूसरों के बीच रहते समय अच्छी तरह से फिट होने वाला मास्क [नहीं पहन सकते हैं](#):

यदि आप [अच्छी तरह से फिट होने वाला मास्क नहीं पहन सकते हैं](#), तो आपको COVID-19 से संक्रमित व्यक्ति के साथ आखिरी बार संपर्क में आने के बाद से **10 दिनों** के लिए घर पर क्वारंटीन में रहना चाहिए। यात्रा से जुड़ी जानकारी के लिए [यात्रा | CDC](#) देखें।

कुछ निश्चित सामूहिक स्थानों में रहने या काम करने वाले लोगों के लिए जानकारी:

जो लोग सुधार गृह, कैदखानों, बेघरों के लिए आश्रयों और रैन बसेरों में रहते हैं या काम करते हैं, उन्हें टीकाकरण या बूस्टर खुराक की स्थिति की परवाह किए बिना या पिछले 90 दिनों में COVID-19 संक्रमण से ठीक होने के बावजूद क्वारंटीन में जाना चाहिए।

- इन स्थानों में रहने वाले लोगों को COVID-19 से संक्रमित व्यक्ति के साथ आखिरी बार संपर्क में आने के बाद से 10 दिनों के लिए क्वारंटीन में जाना चाहिए और साथ ही उन्हें COVID-19 वाले व्यक्ति के साथ आखिरी बार संपर्क में आने के कम से कम 5 दिन बाद परीक्षण करवाना चाहिए।
- जो लोग इन स्थानों में काम करते हैं लेकिन वहाँ रहते नहीं हैं, उन्हें COVID-19 से संक्रमित व्यक्ति के साथ आखिरी बार संपर्क में आने के बाद से 10 दिनों तक अपने कार्यस्थल पर नहीं जाना चाहिए, लेकिन वे [अच्छी तरह से फिट होने वाला मास्क](#) पहन सकते हैं या नहीं, इसके लिए ऊपर दिए गए होम क्वारंटीन मार्गदर्शन का पालन कर सकते हैं।

स्टाफ की भारी कमी के दौरान सुधार गृह, कैदखानों, बेघर आश्रय और रैन बसेरों में कामकाज की निरंतरता को सुनिश्चित करने के लिए कर्मचारियों के लिए क्वारंटीन अवधि को घटाने पर विचार किया जा सकता है। इन स्थानों में क्वारंटीन की अवधि को घटाने का निर्णय स्थानीय स्वास्थ्य क्षेत्राधिकार के साथ परामर्श करने के बाद ही लिया जाना चाहिए।

मैं COVID-19 के संपर्क में कैसे आया/आई?

जिस वायरस से COVID-19 होता है वे हवा में फैलने वाले विभिन्न आकारों के कणों से फैलता है। इनमें दो तरह के कण शामिल हैं, पहला जो करीबी संपर्क में आने से फैल सकता है, उदाहरण के लिए, 6 फीट (2 मीटर) के भीतर और दूसरा जो हवा में बने रहते हैं और आगे प्रसारित हो सकते हैं, जैसे कि खराब वेंटिलेशन वाली जगहों में.. COVID-19 से संक्रमित लोग लक्षण विकसित होने के दो दिन पहले (या यदि उनमें लक्षण नहीं हैं तो उनके 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। यदि COVID-19 से संक्रमित व्यक्ति के एकांतवास की अवधि 10 दिनों से अधिक होती है तो वे अपने एकांतवास की अवधि के अंत तक संक्रामक होते हैं।

यदि COVID-19 से संक्रमित कोई व्यक्ति 5 दिनों से एकांतवास में है और लक्षणों में सुधार या ठीक होने के कारण 5 दिन का एकांतवास खत्म हो गया हो और साथ ही वह लगातार 5 दिनों तक मास्क पहनता है, तो संक्रमित व्यक्ति के 6-10 दिनों के दौरान संपर्क में आने वालों को निकट संपर्क नहीं माना जाएगा। पर ऐसा तभी माना जाएगा यदि वह [अच्छी तरह से फिट होने वाला मास्क](#) पहन रहा हो। यदि संक्रमित व्यक्ति ने अच्छी तरह से फिट होने वाला मास्क नहीं पहना है, तो 6-10 दिनों के दौरान उसके संपर्क में आने वाले व्यक्तियों को निकट संपर्क माना जाएगा।

निकट संपर्क होने का आम तौर पर मतलब है कि आप 24 घंटे की अवधि में कम से कम कुल 15 मिनट या उससे अधिक समय तक के लिए COVID-19 से संक्रमित किसी व्यक्ति के साथ 6 फुट के दायरे में रहे हैं। कुछ लोग अनजाने में ही COVID-19 का शिकार बन जाते हैं। यदि COVID-19 से संक्रमित कोई व्यक्ति सार्वजनिक स्वास्थ्य केंद्र को सूचित करता है कि वे हाल ही में आपके निकट संपर्क में रहा है, तो [सार्वजनिक स्वास्थ्य केंद्र के इंटरव्यू में भाग लेने के लिए](#) आपसे संपर्क किया जा सकता है।

मैं अपनी क्वारंटीन अवधि की गणना कैसे कर सकता/सकती हूँ?

COVID-19 से संक्रमित व्यक्ति की संक्रामक अवधि के दौरान आपके उसके संपर्क में आने की तिथि पहला दिन होता है। दिन 1 COVID-19 वाले व्यक्ति के साथ आपके आखिरी बार निकट संपर्क में आने के बाद का पहला पूरा दिन है।

सहायता के लिए DOH का [एकांतवास और क्वारंटीन कैलकुलेटर](#) टूल देखें।

क्वारंटीन के लिए क्या करें

- **लक्षणों की निगरानी करें।** यदि आपके लक्षण बिगड़ने लगते हैं, तो तुरंत चिकित्सा सहायता प्राप्त करें। यदि आपको तुरंत चिकित्सा सहायता चाहिए और 911 पर कॉल करने की ज़रूरत है, तो डिस्पैच स्टाफ को बताएँ कि आप में COVID-19 के लक्षण हैं। यदि संभव हो, तो आपातकालीन सेवाओं के आने से पहले चेहरे को ढक लें।
- जहाँ तक संभव हो, घर के सदस्यों और पालतू जानवरों सहित **दूसरों से अलग** रहें। एक अलग कमरे में रहें, और यदि संभव हो तो एक अलग बाथरूम का इस्तेमाल करें। यदि आपको परिवार के किसी सदस्य अथवा किसी जानवर की देखभाल करनी ही है, तो चेहरे को ढक कर रखें और उनसे संपर्क करने से पहले

और बाद में अपने हाथों को धोएं। लिंक की गई साइट पर [COVID-19 और जानवरों](#) के बारे में अधिक जानकारी दी गई है।

- दूसरों के आसपास होने पर और स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के कार्यालय में प्रवेश करने से पहले [अच्छी तरह से फिट होने वाला मास्क पहनें](#)। यदि आप अच्छी तरह से फिट होने वाला मास्क नहीं पहन सकते हैं, तो आपके घर के लोगों को आपके साथ उसी कमरे में नहीं होना चाहिए; या यदि उन्हें आपके कमरे में प्रवेश करना पड़ता है तो उन्हें अच्छी तरह से फिट होने वाला मास्क या रेस्पिरेटर पहनना चाहिए।
- यदि संभव हो तो, [घर का वेंटिलेशन सुधारने की कोशिश करें](#)।
- **किसी के साथ भी व्यक्तिगत वस्तुओं को साझा न करें**। इसमें, अपने घर में लोगों या पालतू जानवरों के साथ खाना, पीने के ग्लास, कप, खाने के बर्तन, तौलिए या बिस्तर जैसी चीज़ें साझा न करना शामिल हैं।

सार्वजनिक स्वास्थ्य केंद्र के इंटरव्यू में भाग लें

यदि COVID-19 से संक्रमित कोई व्यक्ति सार्वजनिक स्वास्थ्य केंद्र को बताता है कि वे हाल ही में आपके निकट संपर्क में रहे हैं, तो सार्वजनिक स्वास्थ्य केंद्र मैसेज या फोन कॉल द्वारा आपसे संपर्क कर सकता है। इंटरव्यू लेने वाला व्यक्ति आपको यह समझने में मदद करेगा कि आगे क्या करना है और कौन सी सहायता उपलब्ध है। इंटरव्यू लेने वाला व्यक्ति आपको यह नहीं बताएगा कि उन्हें आपका नाम किसने बताया।

मैं एक ऐसे व्यक्ति के साथ निकट संपर्क में था/थी जिसका COVID-19 परीक्षण पॉजिटिव था और अब मैं बीमार हूँ। मुझे क्या करना चाहिए?

यदि आप COVID-19 वाले व्यक्ति के संपर्क में थे और आप में [लक्षण](#) (यहाँ तक कि हल्के भी), विकसित हो जाते हैं, तो आपको घर पर रहते हुए दूसरों से दूर रहना चाहिए और साथ ही टीकाकरण की स्थिति की परवाह किए बिना, [वायरल टेस्ट](#) द्वारा COVID-19 का परीक्षण करवाना चाहिए। परीक्षण के लिए अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से संपर्क करें। उन्हें बताएँ कि आप COVID-19 से संक्रमित किसी व्यक्ति के संपर्क में थे और अब बीमार हैं।

- यदि एंटीजन परीक्षण में आपका परिणाम नेगेटिव आता है, तो आपका स्वास्थ्य सेवा प्रदाता प्रमाणित करने वाले परीक्षण को करवाने की सिफारिश कर सकता है।
- यदि आप [सेल्फ-टेस्ट](#) का उपयोग कर रहे हैं (केवल अंग्रेज़ी), तो अपने सेल्फ-टेस्ट परीक्षण उत्पाद पर दिए गए निर्देशों का पालन करें।

यदि आपको अपने घर के अंदर या बाहर अन्य लोगों के बीच रहना है तो [अच्छी तरह से फिट होने वाला मास्क](#) पहनें। यदि आप आपके घर के बाहर के अन्य लोगों के आसपास हों तो उनको मास्क या रेस्पिरेटर पहनना चाहिए। यदि आपके लक्षण बिगड़ते हैं या आप में नए लक्षण विकसित होते हैं, तो किसी स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से परामर्श लें।

यदि किसी के पास स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता नहीं है: कई स्थानों पर अप्रवास की स्थिति पर ध्यान दिए बिना, निःशुल्क या कम लागत पर परीक्षण किया जाता है। [Department of Health \(स्वास्थ्य विभाग\) के परीक्षण से जुड़े अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न](#) देखें या [वाशिंगटन राज्य की COVID-19 जानकारी के हॉटलाइन](#) पर कॉल करें।

यदि आप निकट संपर्क में हैं और आप में लक्षण दिखने लगते हैं, तो अपना परीक्षण करवाएँ और उचित मार्गदर्शन का पालन करें:

| | | |
|---|--|--|
| <p>लक्षण विकसित होने के बाद परीक्षण परिणाम</p> | <p>निकट संपर्क है:</p> <ul style="list-style-type: none"> आयु और स्वास्थ्य की स्थिति के आधार पर, बूस्टर और अतिरिक्त खुराक समेत, COVID-19 के टीकों के बारे में अप-टू-डेट। पिछले 90 दिनों के भीतर वायरल टेस्ट द्वारा आपका COVID-19 पॉजिटिव आया था और अब आप ठीक हो चुके हैं। | <p>निकट संपर्क है:</p> <ul style="list-style-type: none"> टीकाकरण नहीं हुआ है या प्राथमिक टीका सीरीज़ पूरी नहीं की है। अपनी आयु और स्वास्थ्य की स्थितिके आधार पर बूस्टर और अतिरिक्त खुराक समेत अपने COVID-19 के टीकों के बारे में अप-टू-डेट नहीं हैं। |
| <p>पॉजिटिव है या परीक्षण नहीं किया गया</p> | <p>यदि आपका COVID-19 परीक्षण पॉजिटिव आता है, तो क्या करें (wa.gov), में दिए गए मार्गदर्शन का पालन करें। यदि आपका परीक्षण नहीं हुआ है, तो उन लोगों के समान एकांतवास और मास्क संबंधी मार्गदर्शन का पालन करें, जिनका परीक्षण पॉजिटिव आया है।</p> | <p>यदि आपका COVID-19 परीक्षण पॉजिटिव आता है, तो क्या करें (wa.gov), में दिए गए मार्गदर्शन का पालन करें। यदि आपका परीक्षण नहीं हुआ है, तो उन लोगों के समान एकांतवास और मास्क संबंधी मार्गदर्शन का पालन करें, जिनका परीक्षण पॉजिटिव आया है।</p> |
| <p>नेगेटिव</p> | <p>तब तक घर पर ही रहें जब तक:</p> <ul style="list-style-type: none"> आपको पिछले 24 घंटों में बुखार कम करने वाली दवा लिए बिना बुखार नहीं हुआ है, और आपके लक्षणों में काफी सुधार हुआ है। <p>यदि आप किसी सामूहिक स्थल में रहते हैं या वहाँ काम करते हैं तो मास्क पहनने, परीक्षण और क्वारंटीन के संबंध में ऊपर दिए गए मार्गदर्शन का पालन करना फिर से शुरू करें, (मैं एक ऐसे व्यक्ति के साथ निकट संपर्क में था/थी जिसका COVID-19 परीक्षण पॉजिटिव आया था, लेकिन मैं बीमार नहीं हूँ, मुझे क्या करना चाहिए? अनुभाग को देखें)।</p> | <p>क्वारंटीन फिर से शुरू करें (मैं एक ऐसे व्यक्ति के साथ निकट संपर्क में था जिसका COVID-19 परीक्षण पॉजिटिव आया था, लेकिन मैं बीमार नहीं हूँ, मुझे क्या करना चाहिए? अनुभाग को देखें)।</p> |

एकांतवास और क्वारंटीन में क्या अंतर है?

- यदि आप में COVID-19 के लक्षण हैं और आप परीक्षण के परिणाम की प्रतीक्षा कर रहे हैं या आपका COVID-19 परीक्षण परिणाम पॉजिटिव है, तो आपको **एकांतवास** में रहना चाहिए। एकांतवास का मतलब है कि आप घर में अनुशंसित [समयावधि](#) (केवल अंग्रेज़ी में) के लिए दूसरों से अलग रहते हैं (घर के सदस्यों सहित) ताकि बीमारी का प्रसार न हो सके।
- जब आप COVID-19 से संक्रमित व्यक्ति के संपर्क में आते हैं तो आप **क्वारंटीन** में रहते हैं। यदि आप संक्रमित हैं और संक्रमण फैला सकते हैं, तो आप घर में अनुशंसित [समयावधि](#) (केवल अंग्रेज़ी में) के लिए दूसरों से अलग रहते हैं। इसे क्वारंटीन कहते हैं। यदि आप बाद में COVID-19 के लिए पॉज़िटिव पाए जाते हैं या आप में COVID-19 के लक्षण विकसित होते हैं, तो आपका क्वारंटीन एकांतवास में बदल जाता है।

COVID-19 से जुड़ी अधिक जानकारी और संसाधन

वाशिंगटन में COVID-19 की वर्तमान परिस्थिति, गवर्नर Inslee की घोषणाएं (केवल अंग्रेज़ी में), लक्षण (केवल अंग्रेज़ी में), यह कैसे फैलता है (केवल अंग्रेज़ी में), और लोगों को कब और कैसे परीक्षण करवाना चाहिए (केवल अंग्रेज़ी में) के बारे में पूरी जानकारी रखें। अधिक जानकारी के लिए हमारे [अक्सर पूछे जाने वाले सवाल](#) (केवल अंग्रेज़ी में) देखें।

किसी व्यक्ति की नस्ल/जातीयता या राष्ट्रियता खुद उन्हें COVID-19 के ज़्यादा जोखिम में नहीं डालती है। हालांकि, डेटा से पता चल रहा है कि अश्वेत समुदाय COVID-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 अंग्रेज़ी)। अफवाहों और गलत सूचनाओं को फैलने से रोकने के लिए दूसरों के साथ सटीक जानकारी साझा करें।

- [वाशिंगटन राज्य Department of Health 2019 नोवल कोरोनावायरस की महामारी \(COVID-19\)](#)
- [वाशिंगटन राज्य कोरोनावायरस प्रतिक्रिया \(COVID-19\)](#)
- [अपना स्थानीय स्वास्थ्य विभाग या जिला खोजें](#) (केवल अंग्रेज़ी में)
- [CDC कोरोनावायरस \(COVID-19\)](#) (केवल अंग्रेज़ी में)
- [अज्ञानता कम करने वाले संसाधन](#) (केवल अंग्रेज़ी में)

कोई और प्रश्न हैं? हमारी COVID-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 में बोलें**। अपने स्वास्थ्य, COVID-19 परीक्षण, या परीक्षण परिणाम से जुड़े सवालों के लिए, कृपया किसी स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से संपर्क करें।

इस दस्तावेज़ का अनुरोध अलग प्रारूप में 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।