

नोवेल कोरोनावायरस (COVID-19): देखभाल करने वालों के लिए मार्गदर्शन

9 मार्च, 2021 के बदलावों का सारांश

- वैक्सीन लगाए गए व्यक्तियों के लिए संलग्न की गई नई सूचना।

योजना

यदि आप किसी ऐसे व्यक्ति की देखभाल कर रहे हैं जो COVID-19 से बहुत बीमार होकर उच्च जोखिम पर है, तो आपको चाहिए:

- यदि आप और आपके प्रियजन को लंबे समय तक घर में रहने की आवश्यकता है, तो अतिरिक्त दवाइयाँ पास में रखने के लिए प्राप्त करने के बारे में पूछने के लिए उनके स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से संपर्क करें।
- यदि आपको अतिरिक्त दवाएं नहीं मिल सकती हैं, तो दवाओं के लिए मेल से आदेश देने के उपयोग पर विचार करें।
- सुनिश्चित करें कि बुखार और अन्य लक्षणों के इलाज के लिए आपके पास काउंटर पर दवाएं और चिकित्सा आपूर्ति (टीशू आदि) हैं।
- सुनिश्चित करें कि आपके पास पर्याप्त चिकित्सा आपूर्ति (ऑक्सीजन, असंयमता, डायलिसिस, घाव की देखभाल) है और ज्यादा प्राप्त करने के लिए बैक-अप योजना बनाएं।
- सुनिश्चित करें कि आपके प्रियजन के पास में खराब नहीं होने वाले खाद्य पदार्थ हैं।
- निर्धारित करें कि आपके बीमार होने पर आपके प्रियजन की देखभाल कौन कर सकता है। फोन या ईमेल द्वारा दूसरों से संपर्क में रहें। आपको दोस्तों, परिवार, पड़ोसियों, सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं आदि से मदद माँगनी पड़ सकती है।
- एक आपातकालीन संपर्क सूची बनाएं।

सावधानी बरतें

- आप और आपके प्रियजन दोनों को कपड़े की बनी चेहरा ढकने की चीज पहननी चाहिए। कपड़े की बनी चेहरे को ढकने की चीज कुछ भी हो सकती है जो आपके मुँह 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। (इस अनुभाग के अंत में चेहरे को ढकने की चीजों पर अधिक जानकारी देखें।)
- देखभाल के अपने वातावरण को साफ रखें। स्वच्छ और कीटाणुमुक्त करें अक्सर छुई जाने वाली वस्तुओं और सतहों को (उदाहरण के लिए टेबल, दरवाजों की घुंडियां, बिजली के स्विच, हैंडल, डेस्क, शौचालय, नल, सिंक और सेल फोन।) देखें EPA-पंजीकृत कीटाणुनाशक जो COVID-19 को मारते हैं।
- अपने हाथों को बार-बार कम से कम 20 सेकंड के लिए साबुन और पानी से धोएं, विशेष रूप से आपकी नाक बहने, खांसने या छींकने, या सार्वजनिक स्थान पर रहने के बाद।
- यदि साबुन और पानी उपलब्ध नहीं हो, तो हैंड सैनिटाइज़र का उपयोग करें जिसमें कम से कम 60% अल्कोहल हो।
- अपने चेहरे, नाक और आंखों को छूने से बचें।

- जितना संभव हो, सार्वजनिक स्थानों पर उच्च स्पर्श वाली सतहों को छूने से बचें — एलीवेटर बटन, दरवाज़े के हैंडल, रेलिंग, लोगों के साथ हाथ मिलाना, आदि। यदि आपको कुछ स्पर्श करना होगा तो अपने हाथ या उंगली को ढकने के लिए टीशू या अपनी आस्तीन का उपयोग करें।
- यदि अधिक भोजन की आवश्यकता है, तो परिवारिक, सामाजिक, या वाणिज्यिक नेटवर्क के माध्यम से घर पर लाए जाने वाले भोजन लेने के तरीकों पर विचार करें।

नज़र रखें

- बुखार, खांसी और सांस की तकलीफ समेत संभावित COVID-19 के लक्षणों का ध्यान रखें। यदि आपको लगता है कि आप में लक्षण विकसित हो रहे हैं, तो अपने डॉक्टर को बुलाएं।
- यदि आपके प्रियजन में COVID-19 के आपातकालीन चेतावनी संकेत विकसित होते हैं तो तुरंत चिकित्सा प्राप्त करने पर ध्यान दें। वयस्कों में, आपातकालीन चेतावनी के संकेत:
 - सांस लेने में तकलीफ या सांस की कमी
 - सीने में लगातार दर्द या दबाव
 - नया भ्रम या जागृत होने में अक्षमता
 - होंठ या चेहरे पर नीलापन

(यह पूरी सूची नहीं है। कोई भी अन्य लक्षण जो गंभीर या संबंधित हों, उनके लिए कृपया अपने चिकित्सा प्रदाता से परामर्श करें।)

यदि आपके प्रियजन को श्वसन संक्रमण है

- यदि आपके प्रियजन में लक्षण दिखाई पड़ते हैं तो घर के सदस्यों, जीवन-साथी और प्रयोगशाला द्वारा पुष्टिकृत लाक्षणिक कोविड-19 रोगियों के गैर-स्वास्थ्य देख-भाल वाले स्थान में कार्यरत देख-भाल प्रदाता या जांच के अधीन रोगी के लिए, [घर पर किसी बीमार का ख्याल रखना](#) में CDC की अनुशंसाओं का पालन करें।
- सुनिश्चित करें कि जिस स्थान पर आप देखभाल कर रहे हैं, वहाँ हवा का प्रवाह अच्छा है, जैसे कि एयर कंडीशनर या यदि मौसम अनुमति दे, तो खुली खिड़की।
- मेल-जोल को सीमित रखें और अपने प्रियजनों को जितना हो सके उतना दूर रखें और अभी भी उनका ख्याल करते रहें।
 - एक-एक वस्तु देने और लेने के बजाय भोजन को ट्रे में देकर अपने और अपने प्रियजन के बीच वस्तुओं के हस्तांतरण को कम से कम करें।
 - अपने प्रियजन के मुँह में थर्मामीटर रखने के बजाय उन्हें यह दे दें।
 - उनसे बात करते समय, छह फीट की दूरी पर रहें।
- बीमारी की अवधि के दौरान, यदि संभव हो, तो अपने प्रियजन को बेडरूम में रखें और यदि संभव हो, तो केवल उनके उपयोग के लिए एक बाथरूम छोड़ दें।
- उनके कमरे की सफाई करते समय, घर के अन्य सदस्यों को फिर से कमरे का उपयोग करने की अनुमति देने से पहले सभी सतहों को कीटाणुरहित और साफ़ करना सुनिश्चित करें।

Centers for Disease Control and Prevention (CDC, रोग नियंत्रण और रोकथाम केंद्र) ने हाल ही में नए मार्गदर्शन की घोषणा की है कि टीकाकरण करवाने के बाद यदि व्यक्ति COVID-19 के जोखिम वाले किसी व्यक्ति के संपर्क में आते हैं तो उन्हें क्वारंटाइन रहने की कोई आवश्यकता नहीं है यदि वे नीचे दिए गए मानदंडों को पूरा करते हैं:

- पूरी तरह से वैक्सीन लगवाए (2-खुराक वाली श्रृंखला में दूसरी खुराक लेने के 2 हफ्तों या उससे अधिक तक या एक खुराक वाली वैक्सीन लेने के 2 हफ्तों या उससे अधिक तक)।

- वर्तमान COVID-19 जोखिम से कोई लक्षण नहीं थे।

अभी भी टीकाकरण प्रक्रिया को पूरा करने वाले व्यक्तियों को जोखिम भरे संपर्क में आने के बाद 14 दिनों के लिए लक्षणों पर नज़र रखनी चाहिए। उन्हें मास्क पहनना, दूरी बनाए रखना और सामाजिक दायरे को भी छोटा बनाए रखना चाहिए।

मार्गदर्शन में एक अपवाद यह है कि टीकाकरण के लिए भर्ती और स्वास्थ्य देखभाल सेटिंग में निवासियों को COVID-19 से साथ जोखिम वाले किसी के संपर्क में आने पर क्वारंटाइन का पालन करना जारी रखना चाहिए।

वैसे लोग जो दोनों मानदंडों को पूरा नहीं करते हैं उन्हें तब [वर्तमान क्वारंटाइन निर्देशिका](#) का पालन करते रहना चाहिए जब वे कोविड-19 के प्रति संदिग्ध या पुष्टि किए गए किसी व्यक्ति के संपर्क में आते हैं।

आपने पूरी तरह से वैक्सीन कब लगवाया हुआ है

लोग पूरी तरह से वैक्सीन लगवाए माने जाते हैं:

- 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

ध्यान दें: यदि सूई लेने के बाद से 2 हफ्तों से कम का समय हुआ हो या यदि अभी भी आपको दूसरी खुराक लेनी है तो आप पूरी तरह सुरक्षित नहीं हैं। जब तक आप पूरी वैक्सीन ना ले लें तब तक [रोकथाम के सभी कदम](#) उठाते रहें।

यदि आपने पूरी तरह से वैक्सीन लगवाया हुआ है:

- आप घर के अंदर पूरी तरह से वैक्सीन लगवाए दूसरे लोगों के साथ बिना मास्क पहने एकत्रित हो सकते हैं।
- आप तब तक निजी आवास पर लोगों को अन्य परिवार के बिना वैक्सीन लिए लोगों के साथ (उदाहरण के लिए, वैसे रिश्तेदारों के यहां जाना जो एक साथ रहते हों) बिना मास्क के एकत्रित हो सकते हैं जब तक कि उनमें से किसी व्यक्ति या उनके साथ रहने वाले किसी व्यक्ति में [कोविड-19 से हुए गंभीर बीमारी के लिए ज्यादा जोखिम ना हो](#)।
- यदि आप किसी ऐसे व्यक्ति के आस-पास रहे हों जिन्हें कोविड-19 हुआ है तो जब तक आपको लक्षण ना दिखाई पड़ें तब तक आपको अन्य लोगों से दूर रहने की या परीक्षण करवाने की ज़रूरत नहीं है।
 - हालांकि, यदि आप किसी स्थान पर सामूहिक रूप से रहते हों (जैसे कि सुधारगृह या कारावास या सामूहिक निवास में) और आपके आस-पास कोई कोविड-19 ग्रस्त हो तो आपको दूसरों से 14 दिनों के लिए दूर रहना चाहिए और परीक्षण करवाना चाहिए भले आप में लक्षण दिखाई ना पड़े।

आपके वैक्सीन लेने की परवाह किए बिना आपको सार्वजनिक स्थानों में रहते हुए अभी भी [खुद की और दूसरों की सुरक्षा](#) के लिए कदम उठाने चाहिए। इसमें मास्क पहनना, दूसरों से कम से कम 6 फीट (2 मीटर) की दूरी बनाए रखना और भीड़-भाड़ एवं कम हवादार वाली जगहों से बचना शामिल है। इसके अलावे, आपको अभी भी हल्की या ज्यादा भीड़ से बचना चाहिए और [कोविड-19 के लक्षणों](#) के लिए लगातार नज़र रखना चाहिए, खासकर तब जब आप किसी बीमार के आस-पास रहे हों।

स्रोत: [Centers for Disease Control and Prevention](#) |

मास्क पर अधिक सूचना

चेहरे को ढकने की ज्यादा सुरक्षित चीजें जैसे कि मास्क या रेस्पिरेटर की एक कार्यस्थल में आवश्यकता हो सकती है। शारीरिक, व्यावहारिक या चिकित्सीय दुर्बलताओं वाले लोगों द्वारा एक कपड़ा लगे फेस 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 फेस शील्ड का इस्तेमाल भी किया जा सकता है।

Centers for Disease Control and Prevention (CDC) से प्राप्त दिशा-निर्देश कोविड-19 के फैलाव को ज्यादा प्रभावी तरीके से धीमा करने के लिए मास्क की फिटिंग में सुधार हेतु रणनीतियों की अनुशंसा 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 फिल्टर का इस्तेमाल करना या मास्क के ऊपर नाइलॉन की आवरण का इस्तेमाल करना शामिल है। इसके अतिरिक्त Department of Health (DOH, स्वास्थ्य विभाग) वाल्व या छेद वाले मास्कों या एक परत वाले बंडाना या गैटर के इस्तेमाल की अनुशंसा नहीं करता है। प्रभावी सार्वजनिक स्वास्थ्य उपायों जैसे कि टीकाकरण, शारीरिक दूरी, हाथों की सफाई और अलगाव एवं क्वारंटेन के निरंतर कार्यान्वयन के साथ सभी सार्वजनिक ठिकानों पर एक मास्क पहनना ज़रूरी है।

कोविड-19 पर अधिक सूचनाएं और संसाधन

[वाशिंगटन में कोविड-19 की वर्तमान परिस्थिति, गवर्नर इन्सली की घोषणाएं, लक्षणों](#), (केवल अंग्रेजी में उपलब्ध), [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 उपलब्ध) देखें।

किसी व्यक्ति की नस्ल/जातीयता या राष्ट्रियता खुद उन्हें कोविड-19 के ज्यादा 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 उपलब्ध)। अफवाहों और गलत सूचनाओं को फैलने से रोकने के लिए केवल सटीक जानकारी साझा करें।

- [वाशिंगटन राज्य स्वास्थ्य विभाग 2019 नोवेल कोरोनावायरस प्रकोप \(कोविड-19\)](#) (केवल अंग्रेजी में उपलब्ध)
- [वाशिंगटन राज्य कोरोना वायरस प्रतिक्रिया \(कोविड-19\)](#)
- [अपने स्थानीय स्वास्थ्य विभाग या जिले को खोजें](#) (केवल अंग्रेजी में उपलब्ध)
- [CDC कोरोना वायरस \(कोविड-19\)](#)
- [कुप्रथा दबाने वाले संसाधन](#) (केवल अंग्रेजी में उपलब्ध)

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। बधिर या सुनने में कठिनाई वाले ग्राहक, कृपया 711 ([Washington Relay](#)) (केवल अंग्रेजी में उपलब्ध) पर कॉल करें या civil.rights@doh.wa.gov पर ईमेल करें।