

# कोविड-19

# नॉवल कोरोनावायरस

सार्वजनिक स्वास्थ्य तथ्यपत्रक  
अगस्त 2020

Manitoba 

## लक्षण वाले और/या कोविड-19 परीक्षण के परिणाम की प्रतीक्षा कर रहे लोगों के लिए अलगाव

नोट: यह तथ्य पत्रक कोविड-19 परीक्षण के पॉज़िटिव परिणाम वाले व्यक्तियों, परीक्षण परिणामों की प्रतीक्षा कर रहे व्यक्तियों (चाहे उनके लक्षण या जोखिम हों) और कोविड-19 के लक्षणों वाले व्यक्ति जिनका परीक्षण नहीं किया गया है उन लोगों के लिए है।

कोविड-19 एक नया वायरस है और वर्तमान में इसके लिए कोई टीका या उपचार नहीं है। कोविड-19 से संक्रमित होने वाले अधिकांश लोगों में हल्के लक्षण होंगे, लेकिन कुछ लोगों के लिए यह वायरस गंभीर बीमारी और यहाँ तक कि मौत का कारण बन सकती है। कोविड-19 से बीमार होने वाले ज्यादातर लोग घर पर ही ठीक हो सकते हैं, लेकिन उन्हें आइसोलेट होने और अपने लक्षणों की निगरानी करने की आवश्यकता होती है। घर पर देखभाल कोविड-19 के प्रसार को रोकने में मदद कर सकती है और यह सुनिश्चित करने में मदद कर सकती है कि कोविड-19 के गंभीर लक्षणों वाले अस्पताल में भर्ती होने वाले लोगों को स्वास्थ्य देखभाल संसाधन उपलब्ध हैं। यदि आप घर पर आइसोलेट होने में सक्षम नहीं हैं तो अपने सार्वजनिक स्वास्थ्य नर्स से बात करें। अन्य लोगों से आइसोलेट होना खुद को, अपने प्रियजनों और समुदाय के लोगों को संक्रमण से बचाने का सबसे अच्छा तरीका है।

### क्या मुझे आइसोलेट होने की आवश्यकता है और कब तक?

#### यदि:

- **आपका कोविड-19 परीक्षण पॉज़िटिव है और घर पर ठीक होने में समर्थ हैं।** आपके लक्षण शुरू होने के समय से कम से कम 10 दिनों के लिए आइसोलेट रहें। इस समय के दौरान, एक सार्वजनिक स्वास्थ्य अधिकारी आपके तापमान और आपके लक्षणों के बारे में पूछने के लिए नियमित रूप से आपको कॉल करेगा। आपका सार्वजनिक स्वास्थ्य अधिकारी आपको बताएगा कि आप कब आइसोलेट रहना बंद कर सकते हैं।
- **आपमें कोविड-19 लक्षण हैं, आपका परीक्षण किया गया है और आप परीक्षण के परिणामों की प्रतीक्षा कर रहे हैं।** परीक्षण के परिणाम प्राप्त करने के इंतजार के दौरान घर पर आइसोलेट रहें। यदि आपका कोविड-19 परीक्षण परिणाम निगेटिव है, लेकिन आपमें लक्षण हैं और यात्रा की है या किसी संक्रमित के संपर्क में आए हैं, तो आपको पूरे 14 दिनों के लिए सेल्फ़-आइसोलेट (क्वॉरन्टीन) जारी रखना होगा और जब तक कि आप पिछले 24 घंटे तक लक्षण मुक्त नहीं हो जाते हैं। यदि आपका कोविड-19 परीक्षण परिणाम पॉज़िटिव है, तो आपको आइसोलेट

रहना जारी रखना होगा और एक सार्वजनिक स्वास्थ्य अधिकारी आपको कॉल करेगा।

- **आपमें सर्दी या फ़्लू जैसे लक्षण हैं, लेकिन आप यात्रा या किसी संक्रमित से संपर्क के माध्यम से कोविड-19 के संपर्क में नहीं आए हैं।** कॉलम A में सूचीबद्ध किसी एक लक्षण या और भी खराब होने वाले लक्षण या कॉलम B में सूचीबद्ध (नीचे दी गई तालिका देखें) किसी भी दो या दो से अधिक लक्षणों के नए शुरुआत वाले लोगों को कोविड-19 का परीक्षण करवाना चाहिए। यदि आप परीक्षण नहीं करवाते हैं, तो आपको घर पर कम से कम 10 दिनों के लिए अलग रहना चाहिए। आप 10 दिनों के बाद अलग रहना बंद कर सकते हैं, बशर्ते आप पिछले 24 घंटों से लक्षण मुक्त हों। यदि आप परीक्षण करवाते हैं और आपका कोविड-19 परीक्षण का परिणाम निगेटिव है तो आपको पिछले 24 घंटों से लक्षण मुक्त होने तक अलग रहना आवश्यक है। यदि आपका कोविड-19 परीक्षण परिणाम पॉज़िटिव है, तो आपको आइसोलेट रहना जारी रखना होगा और एक सार्वजनिक स्वास्थ्य अधिकारी आपको कॉल करेगा।

A	B
बुखार / ठंडी लगना	नाक बहना
खाँसी	मांसपेशियों में दर्द
गले में खराश / कर्कश आवाज	थकान
सांस लेने में परेशानी	गुलाबी आँख (आँख आना)
स्वाद या गंध का पता न चलना	सरदर्द
24 घंटे से अधिक समय तक उल्टी या दस्त	अज्ञात कारण के त्वचा पर दाने
	यदि एक शिशु है तो भोजन न करना
	मतली या भूख न लगना

## मुझे मेरे परीक्षण के परिणाम कहाँ से प्राप्त हो सकते हैं?

परिणामों को सुरक्षित रूप से <https://sharedhealthmb.ca/covid19/test-results/> पर ऑनलाइन प्राप्त किया जा सकता है। यदि आपका कोविड-19 परीक्षण परिणाम पॉज़िटिव आता है तो सार्वजनिक स्वास्थ्य अधिकारी आपसे सीधे संपर्क भी करेंगे।

वर्तमान परीक्षण की संख्या और जहाँ आपका परीक्षण हुआ है उस स्थान के कारण कोविड-19 परीक्षण परिणामों की समय-सीमा भिन्न हो सकती है। कोविड-19 के परीक्षण परिणाम उपलब्ध होने में कई दिन लग सकते हैं। जब तक आप अपना परीक्षा परिणाम प्राप्त नहीं कर लेते, आपको आइसोलेट रहना चाहिए।

यदि आपके पास मैनिटोबा स्वास्थ्य परिवार पंजीकरण कार्ड नहीं है, आप मैनिटोबा के निवासी नहीं हैं, या आप अपने परीक्षण परिणाम को एक्सेस करने में असमर्थ हैं, तो आप कोविड लाइन Health Links--Info Santé को **204-788-8200** पर या टोल फ़्री **1-888-315-9257** पर कॉल कर सकते हैं।

## आइसोलेट होने का मतलब क्या है?

आइसोलेट होने के लिए घर पर रहना और अपने घर और अपने समुदाय में दूसरों को बीमारी फैलाने से रोकने के लिए अन्य लोगों से (घर के सदस्यों सहित) संपर्क से बचने की आवश्यकता होती है। इसका मतलब है अपने घर और बाहरी स्थानों पर अपनी गतिविधियों को सीमित रखना। यदि आप एक कोण्डो या बहु-आवास परिसर में रहते हैं, तो आपको अपने सुइट में रहना चाहिए। आप अपनी निजी बालकनी का उपयोग कर सकते हैं बशर्ते कि वह आपके पड़ोसी की बालकनी से दो मीटर (छह फीट) दूर हो। जब तक आपका अपना आइसोलेट रहना समाप्त नहीं होता है, तब तक काम, स्कूल या अन्य सार्वजनिक स्थानों पर जाने के लिए घर से बाहर न निकलें (उदाहरण के लिए, स्टोर और रेस्तरां, चर्च से कर्बसाइड पिकअप के लिए न जाएँ), जब तक कि आपको आपातकालीन या तत्काल चिकित्सा देखभाल की आवश्यकता न हो।

घर पर रहते हुए, अपने खुद के कमरे में या अपने घर के अन्य सदस्यों से अलग मंज़िल पर रहें। यदि संभव हो, तो एक अलग बाथरूम का उपयोग करें। यदि आपको एक बाथरूम साझा करना आवश्यक है तो इसे नियमित रूप से साफ़/कीटाणुरहित किया जाना चाहिए। यदि आपको अपना कमरा या मंज़िल छोड़ने की जरूरत पड़ती है, तो एक मेडिकल मास्क पहनें और अपने घर के अन्य सदस्यों से कम से कम दो मीटर (छह फीट) की दूरी पर रहें। आपको आपके घर में रहनेवाले पालतू जानवरों के संपर्क से भी बचना चाहिए। कोविड-19 वाले घर के सदस्य के साथ रहने या देखभाल करने के बारे में जानकारी के लिए [यहाँ क्लिक करें](#)।

इस दौरान आपके घर पर कोई भी मेहमान नहीं आना चाहिए। यदि आप अकेले रहते हैं, तो दूसरों के साथ संपर्क कम करने के लिए किराने का सामान और वस्तुओं को अपने घर तक पहुँचाने की व्यवस्था करें। आपके घर नियमित रूप से आनेवाले किसी भी सेवा प्रदाता का आना बंद कर दें या उन्हें सूचित कर दें कि आपके घर का कोई सदस्य बीमार है, उसे कोविड-19 है या परीक्षण के परिणाम की प्रतीक्षा कर रहा है। इसमें घर पर देखभाल करनेवाले कर्मचारी, ऑक्यूपेशनल थेरेपिस्ट, फ़िज़ियोथेरेपिस्ट, सामाजिक कार्यकर्ता आदि शामिल हैं। वे बताएंगे कि इस समय के दौरान देखभाल कैसे की जाए।

## मैं स्वयं से अपने लक्षणों निगरानी कैसे कर सकता हूँ?

जो भी आइसोलेट रह रहे हैं, उन्हें किसी नए या अधिक गंभीर लक्षणों के लिए अपने स्वास्थ्य की निगरानी करनी चाहिए। इसका मतलब है कि:

- बुखार, खाँसी, सिरदर्द, बहती नाक, गले में खराश, कम सांस आना या सांस लेने में तकलीफ़ सहित किसी भी नए या बिगड़ते लक्षणों की पहचान करना।
- एक ओरल (मुंह) डिजिटल थर्मामीटर का उपयोग करके दिन में दो बार (सुबह और रात) अपने तापमान की जाँच करना। एक सटीक तापमान रीडिंग प्राप्त करना महत्वपूर्ण है। अपना तापमान लेने से 30 मिनट पहले शराब, धूम्रपान या च्यूइंगम का सेवन न करें। एसिटामिनोफ़ेन (Tylenol®) या आइबूप्रोफ़ेन (Advil®) लेने के बाद कम से कम 4 घंटे प्रतीक्षा करें।

- आइसोलेट रहने की अवधि के दौरान अपना तापमान रिकॉर्ड करने के लिए तापमान स्व-निगरानी फ़ॉर्म का उपयोग करना और आपको अनुभव होने वाले किसी भी अन्य लक्षण की निगरानी करना।

## यदि मेरे लक्षण और खराब हो जाँ तो मुझे क्या करना चाहिए?

यदि आइसोलेट रहने की अवधि के दौरान आपके लक्षण (जैसे, साँस लेने में कठिनाई, साँस की तकलीफ़) और खराब हो जाते हैं, तो कॉल करें:

- Health Links -- Info Santé (204-788-8200 या 1-888-315-9257). एक नर्स आपको यह निर्धारित करने में सहायता करेगी कि आपको चिकित्सा आंकलन की आवश्यकता है या नहीं।
- **911 यदि आपातस्थिति है।**

आवश्यक देखभाल के लिए शुरुआत में ही चिकित्सा देखभाल प्राप्त करना आवश्यक है।

## घर पर रहते हुए स्वयं की देखभाल के लिए मैं क्या कर सकता हूँ?

- आराम करें, पौष्टिक भोजन खाएँ और पर्याप्त तरल पदार्थ (जैसे, पानी) पीएँ।
- बुखार और खराश के लिए एसिटामिनोफ़ेन (Tylenol®) या आइबूप्रोफ़ेन (Advil®) लें।
- क्या आपको अभी भी विटामिन की या वैकल्पिक दवाएँ लेनी चाहिए, यह पता करने के लिए अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से संपर्क करें।
- आइसोलेट रहना तनावपूर्ण हो सकता है और आप अकेला महसूस कर सकते हैं। फ़ोन, ईमेल, सोशल मीडिया या अन्य तकनीक के माध्यम से परिवार या दोस्तों से जुड़े रहें।

## अपने घर के अन्य लोगों को कोविड-19 का प्रसार को रोकने के लिए मैं क्या कर सकता हूँ?

जब आप बीमार होते हैं, तो दूसरों की सुरक्षा के लिए आपको कई तरह की सावधानियाँ बरतनी चाहिए। आपको निम्न कार्य करने चाहिए:

### अपने हाथों को नियमित रूप से साफ़ करें

अपने हाथों को कम से कम 15 सेकंड के लिए साबुन और पानी से धोएँ या अल्कोहल-आधारित हैंड सैनिटाइज़र का उपयोग करें जिसमें कम से कम 60 प्रतिशत अल्कोहल हो:

- खाना बनाने से पहले और बाद में (दूसरों के लिए खाना बनाने से बचें)
- खाना खाने से पहले
- शौचालय का उपयोग करने के बाद
- साझा किए जाने वाले घरेलू सामानों को छूने के बाद (जैसे, बर्तन, तौलिए आदि)
- फ़ेस मास्क का उपयोग करने से पहले और बाद में

- कचरा फेंकने (जैसे एक टिशू) या दूषित कपड़े धोने के बाद और जब भी हाथ गंदे दिखते हों

### **अपनी खाँसी और छींक को कवर करें**

- अपनी आस्तीन या टिशू खाँसे या छींकें।
- इस्तेमाल किए गए टिशू को कचरे में फेंक दें और तुरंत अपने हाथों को धोएँ या अल्कोहल-आधारित हैंड सैनिटाइज़र का उपयोग करें।

### **घरेलू और निजी वस्तुओं को साझा करने से बचें**

- बर्तन, गिलास, कप, खाने के बर्तन, तौलिए, बिस्तर या अन्य वस्तुओं को साझा न करें।
- मुँह में डाले जाने वाले सिगरेट या अन्य वस्तुओं को साझा न करें।

### **अपने पर्यावरण को साफ़ रखें**

- अक्सर स्पर्श किए जाने वाले क्षेत्रों (शौचालय, नल, लाइट स्विच, दरवाजे के नॉब, टीवी, फ़ोन, इलेक्ट्रॉनिक्स और टीवी रिमोट) को प्रतिदिन कम से कम दो बार या आवश्यकतानुसार स्वच्छ और कीटाणुरहित करें।
- खरीदे गए कीटाणुनाशक का उपयोग करें। यदि उपलब्ध न हो तो पानी युक्त ब्लिच के घोल (एक लीटर पानी में 20 ml [चार चम्मच] ब्लिच) का उपयोग करें और स्क्रबिंग से पहले सतह को एक मिनट तक गीला रहने दें।
- डिशवॉशर या वॉशिंग मशीन को संचालित करते समय गर्म पानी का उपयोग करें।
- सुनिश्चित करें कि आपके घर में हवा का अच्छा प्रवाह है। मौसम के अनुसार खिड़की को खुला रखें।

### **यदि मैं किसी ऐसे व्यक्ति के साथ रहता हूँ जो कोविड-19 के गंभीर लक्षणों के उच्च जोखिम में है तो क्या करना है?**

कुछ लोगों में गंभीर लक्षण विकसित होने का अधिक जोखिम होता है जिससे अस्पताल में भर्ती करना पड़ सकता है और यहाँ तक कि मृत्यु भी हो सकती है। उनमें वे लोग शामिल हैं जिनकी उम्र 60 वर्ष और अधिक है, पहले से स्वास्थ्य की समस्या वाले या कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली वाले लोग (जैसे, जिनका कैंसर का इलाज हो रहा है)।

यदि आप कोविड-19 के गंभीर लक्षणों के विकास के उच्च जोखिम वाले किसी व्यक्ति के साथ रहते हैं या यदि घर में अलग रहना मुश्किल होगा तो अपने सार्वजनिक स्वास्थ्य अधिकारी से बात करें या Health Links – Info Santé से संपर्क करें। सार्वजनिक स्वास्थ्य अधिकारी, परिवार और घर के सदस्यों के लिए जोखिम को कम करने के लिए, आपके लिए या उच्च जोखिम वाले लोगों के लिए वैकल्पिक स्थान ढूँढने में सहायता कर सकते हैं।

## कोविड-19 के बारे में अधिक जानकारी के लिए:

कॉल करें:

- Health Links -- Info Santé को **204-788-8200** या **1-888-315-9257** पर

या नीचे दिए गए वेबसाइट पर जाएँ:

- कोविड-19 से संक्रमित किसी व्यक्ति की घर पर देखभाल करना - [www.manitoba.ca/covid19/resources/index.html#factsheets](http://www.manitoba.ca/covid19/resources/index.html#factsheets)
- मैनिटोबा सरकार की कोविड-19 वेबसाइट - [www.manitoba.ca/covid19/](http://www.manitoba.ca/covid19/)
- कनाडा सरकार की कोविड-19 वेबसाइट - [www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/coronavirus-disease-covid-19.html](http://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/coronavirus-disease-covid-19.html)