

कोविड-19

नॉवल कोरोनावायरस

सावजनिक स्वास्थ्य तथ्यपत्रक

Manitoba 

यात्रा से आनेवाले और संपर्क वाले बिना लक्षण वाले मामलों के लिए सेल्फ़-आइसोलेट रहना (क्वॉरन्टीन)

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 सकता है। कोविड-19 बिना किसी भी लक्षण वाले व्यक्तियों से भी फैल सकता है, और यह केवल एक व्यक्ति को कई लोगों संक्रमित करता है। इस कारण से, जिन लोगों ने यात्रा की है या संक्रमित लोगों के निकट संपर्क में रहे हैं, उन्हें घर पर सेल्फ़-आइसोलेट रहने (जिसे क्वॉरन्टीन भी कहा जाता है) की आवश्यकता होती है। स्वयं को, अपने प्रियजनों और समुदाय के लोगों की सुरक्षा के लिए करने के लिए सेल्फ़-आइसोलेट होना सबसे अच्छी चीज है।

कैसे सेल्फ़-आइसोलेट रहने (क्वॉरन्टीन) करने की आवश्यकता है और कब तक?

- **यात्री** – यदि आप यात्रा से लौटे हैं, तो आप कोविड-19 के संपर्क में आ सकते हैं। ओंटारियो (टैरेस बे के पूर्व), क्यूबेक और अटलांटिक प्रांतों से मैनिटोबा में प्रवेश करने वाले अंतर्राष्ट्रीय और घरेलू यात्रियों को (संघीय क्वॉरन्टीन अधिनियम और प्रांतीय सार्वजनिक स्वास्थ्य आदेशों के अनुसार) मैनिटोबा में आने पर 14 दिनों के लिए क्वॉरन्टीन (सेल्फ़-आइसोलेट) होना चाहिए। नोट: संघीय और प्रांतीय यात्रा प्रतिबंध परिवर्तन के अधीन हैं; नवीनतम जानकारी (छूट सहित) क्रमशः www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection/latest-travel-health-advice.html और www.manitoba.ca/covid19/soe.html पर उपलब्ध है।
- **कोविड-19 संक्रमित से संपर्क** – यदि आप बीमार व्यक्ति के साथ निकट संपर्क (दो मीटर के भीतर और 15 मिनट से अधिक) के माध्यम से कोविड-19 से संक्रमित हो गए हैं, तो आपको उस व्यक्ति के साथ अपने अंतिम ज्ञात संपर्क के बाद 14 दिनों के लिए सेल्फ़-आइसोलेट (क्वॉरन्टीन) रहने की सलाह दी जाती है। एक सार्वजनिक स्वास्थ्य अधिकारी आपको कॉल करेगा।
- **घर के सदस्य के साथ संपर्क जो यात्रा के कारण सेल्फ़-आइसोलेट में है** – यदि वे अलग नहीं है और उनके लौटने के बाद से पिछले 14 दिनों से आप उनके साथ निकट संपर्क में थे तो, आपके घरेलू संपर्क के सेल्फ़-आइसोलेट रहने (क्वॉरन्टीन) की अवधि पूरी होने तक आपको सेल्फ़-आइसोलेट (क्वॉरन्टीन) रहने की सलाह दी जाती है।

सेल्फ़-आइसोलेट रहने (क्वॉरन्टीन) का क्या मतलब होता है?

जब कोई अच्छा महसूस कर रहा होता है, लेकिन संभवतः कोविड-19 से संक्रमित होता है, तो कोविड-19 - यात्रा से आनेवाले और संपर्क वाले बिना लक्षण वाले मामलों के लिए सेल्फ़-आइसोलेट रहना (क्वॉरन्टीन)

अगस्त 2020

सार्वजनिक स्वास्थ्य "क्वॉरन्टीन" शब्द का उपयोग सेल्फ़-आइसोलेट रहने का वर्णन करने के लिए करता है। सेल्फ़-आइसोलेट रहने (क्वॉरन्टीन) में आपके घर और आपके समुदाय के लोगों को बीमारी फैलाने से रोकने के लिए घर पर रहना और अन्य लोगों (घर के सदस्य जिन्हे संभावित कोविड-19 जोखिम नहीं है) से संपर्क से बचना आवश्यक होता है। इसका मतलब है अपने घर और बाहरी स्थानों पर अपनी गतिविधियों को सीमित रखना। यदि आप एक कोंडो 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 फ़ीट) दूर हो। जब तक आपका अपना सेल्फ़-आइसोलेट रहना (क्वॉरन्टीन) 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।

यदि आपने एक परिवार के रूप में यात्रा की है या यदि आपके घर के सभी सदस्य **कोविड-19 से संक्रमित किसी के संपर्क में रहे हैं, तो आप घर के भीतर प्रतिबंध के बिना एक साथ सेल्फ़-आइसोलेट (क्वॉरन्टीन) रह सकते हैं। यदि परिवार में से केवल आपने ही यात्रा की है या कोविड-19 से संक्रमित किसी व्यक्ति के संपर्क में रहनेवाले अकेले व्यक्ति हैं, तो आपको स्वयं को घर अन्य लोगों से सेल्फ़-आइसोलेट (क्वॉरन्टीन) रहना आवश्यक होता है।** इसका मतलब है अपने कमरे में या अलग मंजिल पर रहना और अपने घर के अन्य सदस्यों के संपर्क से बचना। 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 मंजिल छोड़ने की जरूरत पड़ती है, तो एक मेडिकल मास्क पहनें और अपने घर के अन्य सदस्यों से कम से कम दो मीटर (छह फ़ीट) की दूरी पर रहें। आपको आपके घर में रहनेवाले पालतू जानवरों के संपर्क से भी बचना चाहिए।

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 अलग 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 लक्षणों की पहचान करना। लक्षणों के सम्पूर्ण सूचि के लिए www.manitoba.ca/covid19/about/index.html पर जाएँ।
- एक ओरल डिजिटल थर्मामीटर (मुँह में रखकर) का उपयोग करके दिन में दो बार (सुबह और रात) अपना 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।

कोविड-19 - यात्रा से आनेवाले और संपर्क वाले बिना लक्षण वाले मामलों के लिए सेल्फ़-आइसोलेट रहना (क्वॉरन्टीन)
अगस्त 2020

एसिटामिनोफ़ेन (Tylenol®) या आइबूप्रोफ़ेन (Advil®) लेने के बाद कम से कम 4 घंटे प्रतीक्षा करें।

- 14 दिन की क्वॉरन्टीन 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 मुझमें लक्षण दिखाई देते हैं तो मुझे क्या करना चाहिए?

यदि आपमें कॉलम A में सूचीबद्ध कोई एक लक्षण या कॉलम B में सूचीबद्ध (नीचे दी गई तालिका देखें) कोई भी दो या दो से अधिक लक्षण दिखाई देते हैं तो यदि वे हल्के लक्षण भी हैं तो तुरंत अन्य लोगों से अलग हो जाएँ। लक्षण दिखाई देने के बाद जल्द से जल्द कोविड-19 का परीक्षण करवाने की सलाह दी जाती है। यदि आपके लक्षणों में सुधार होता है तब भी कोविड-19 का परीक्षण करवाएँ। परीक्षण और आंकलन के बारे में अधिक जानकारी के लिए Health Links--Info Santé (204-788-8200 या 1-888-315-9257) को कॉल करें।

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

यदि किसी भी समय आपमें गंभीर लक्षण दिखाई देते हैं (जैसे, सांस लेने में कठिनाई, सांस की तकलीफ़), तो 911 पर कॉल करें या तत्काल देखभाल या आपातकालीन विभाग में चिकित्सा का प्रयास करें।

मेरा कोविड-19 के लिए परीक्षण किया गया है। मुझे मेरे परीक्षण के परिणाम कहाँ से प्राप्त सकते हैं?

यदि आपका कोविड-19 परीक्षण परिणाम पॉज़िटिव आता है तो सार्वजनिक स्वास्थ्य अधिकारी आपसे सीधे संपर्क करेंगे। निगेटिव परिणामों को <https://sharedhealthmb.ca/covid19/test-results/> पर सुरक्षित रूप से ऑनलाइन एक्सेस किया जा सकता है। परीक्षण के परिणामों को आम तौर पर प्रयोगशाला में प्राप्त होने के बाद संसाधित होने में 24 से 48 घंटे लगते हैं।

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 फ्री **1-888-315-9257** पर कॉल कर सकते हैं।

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

भले ही अभी आपमें लक्षण नहीं हैं, आप आपके सेल्फ़-आइसोलेट रहने (क्वॉरन्टीन) की अवधि के दौरान लक्षण विकसित कर सकते हैं और आप बीमार हैं यह जानने से पहले इसे अन्य लोगों में फैला सकते हैं। यही कारण है कि आपको घर पर सेल्फ़-आइसोलेट रहने के दौरान अन्य लोगों (घर के सदस्य भी जिन्हें कोविड-19 का संभावित जोखिम नहीं है) के संपर्क से बचने की सलाह दी जाती है। आपको निम्न कार्य भी 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।

कोविड-19 - यात्रा से आनेवाले और संपर्क वाले बिना लक्षण वाले मामलों के लिए सेल्फ़-आइसोलेट रहना (क्वॉरन्टीन)
अगस्त 2020

- 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।

कोविड-19 के बारे में अधिक जानकारी के लिए:

कॉल करें:

- Health Links - Info Santé को 204-788-8200 or 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
- मैनिटोबा सरकार की कोविड-19 वेबसाइट – www.manitoba.ca/covid19/
- कनाडा सरकार की कोविड-19 वेबसाइट – www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/coronavirus-disease-covid-19.html