सार्वजनिक स्वास्थ्य तथ्यपत्रक

दिसंबर 2020

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 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 दौरान, आपके तापमान और आपके लक्षणों के बारे में पूछने के लिए आपको सार्वजनिक स्वास्थ्य अधिकारियों और एक स्वचालित कॉल प्रणाली दोनों से नियमित कॉल आएँगे। एक 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 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 घंटो से लक्षण मुक्त हों। यदि आप परीक्षण करवाते हैं और आपका कोविड-19 परीक्षण का परिणाम निगेटिव है तो आपको पिछले 24 घंटे 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 मे 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 अपने परीक्षण के परिणामों की जानकारी कैसे प्राप्त होगी?

परिणामों को सुरक्षित रूप से https://sharedhealthmb.ca/ covid19/test-results/. पर ऑनलाइन प्राप्त किया जा सकता है। आपके परीक्षण का परिणाम पोर्टल पर उपलब्ध है आपको यह बताने के लिए आपको एक टेक्स्ट संदेश प्राप्त हो सकता है। टेक्स्ट में परिणाम शामिल नहीं होंगे। 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 फ्री **1-888-315-9257** पर कॉल कर सकते हैं।

यदि आपका कोविड-**19** परीक्षण पॉज़िटिव आया है, तो आपकी नियमित निगरानी के लिए आपको क्षेत्रीय स्वास्थ्य प्राधिकरण, सार्वजनिक स्वास्थ्य कोविड-**19** संपर्क केंद्र, कनाडाई रेड क्रॉस, **24/7** इन टच या अन्य भागीदारों सहित सार्वजनिक स्वास्थ्य अधिकारीयों के कॉल आएंगे। स्वचालित कॉल प्रणाली या **SMS** टेक्स्ट संदेश द्वारा भी आपसे संपर्क किया जा सकता है। आपसे एक प्रश्न और उत्तर प्रारूप में आइसोलेशन, आपके लक्षण और अन्य सार्वजनिक स्वास्थ्य दिशानिर्देशों के बारे में महत्वपूर्ण प्रश्न पूछे जाएँगे जिसके लिए कीपैड नंबर विकल्प द्वारा उत्तर दिए जा सकते हैं।

जब तक आप लक्षण मुक्त नहीं हो जाते और आपका केस बंद नहीं हो जाता, तब तक आपको नियमित रूप से कॉल आते रहेंगे।

मैनिटोबा उनके परिणामों के केस को सूचित करने के लिए ऑटो-डायलर कॉल और SMS टेक्स्ट संदेशों का उपयोग क्यों कर रहा है?

कोविड-**19** परीक्षण और करीबी संपर्कों के बढ़े हुए स्तर के कारण, सार्वजनिक स्वास्थ्य अधिकारी आपके सार्वजनिक स्वास्थ्य फ़ाइल से संबंधित स्वचालित नोटिस प्रदान करने के लिए स्वचालित कॉल या **SMS** टेक्स्ट संदेश के माध्यम से आपसे संपर्क कर सकते हैं। इससे सार्वजनिक स्वास्थ्य अधिकारी आपको शीघ्रता से महत्वपूर्ण जानकारी प्रदान कर सकेंगे। फ़िर भी यदि आप चाहें तो आप सार्वजनिक स्वास्थ्य नर्स से बात कर सकेंगे।

SMS टेक्स्ट संदेश या स्वचालित कॉल के माध्यम से सार्वजनिक स्वास्थ्य अधिकारियों द्वारा संचार के कारण नोटिस आपके फ़ोन की स्क्रीन (आपके टेक्स्ट पूर्वावलोकन सेटिंग्स के आधार पर) पर प्रदर्शित हो सकती हैं। आप अपने डिस्प्ले को अनुकूल करने के लिए अपने फ़ोन की सेटिंग्स को समायोजित करने पर विचार कर सकते हैं। प्रत्येक वैयक्तिक केस में एक अलग कॉल या टेक्स्ट प्राप्त होगा। इसका मतलब यह हो सकता है कि पूरे परिवार के लिए प्रदान किए गए एक ही नंबर पर कई कॉल या टेक्स्ट प्राप्त हो सकते हैं। हमारी आपको सलाह है कि टेक्स्ट संदेश या कॉल प्राप्त करने के लिए परीक्षण स्थल पर एक निजी मोबाइल फ़ोन नंबर प्रदान करें।

परीक्षण के समय दिए गए नंबर पर स्वचालित कॉल की जाएगी और यह सप्ताह के सात दिन, सुबह **9:00** बजे से शाम **8:00** बजे के बीच होगी। उन्हें प्राप्त करने के लिए, आपको अपने फ़ोन पर किसी भी अनाम कॉल-अवरोध सेटिंग को हटा देना चाहिए।

ध्यान दें कि केस और संपर्क प्रबंधन से जुड़े कर्मचारी कभी भी व्यक्तिगत जानकारी, जैसे बैंकिंग जानकारी, सोशल बीमा नंबर, क्रेडिट कार्ड नंबर, पासपोर्ट नंबर या अन्य गैर-स्वास्थ्य संबंधी डेटा नहीं मांगेंगे।

स्वचालित कॉल, **SMS** टेक्स्ट संदेश और गोपनीयता चिंताओं सहित केस और संपर्क प्रबंधन के बारे में अधिक जानकारी https://manitoba.ca/covid19/testing/monitoring/index.html. पर प्राप्त की जा सकती है।

आइसोलेट होने का मतलब क्या है?

आइसोलेट होने के लिए घर पर रहना और अपने घर और अपने समुदाय में दूसरों को बीमारी फ़ैलने 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 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 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, प्रार्थना स्थलों 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 फ़ीट) 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, सामजिक 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 Temperature Self-Monitoring Form का उपयोग करना और आपको अनुभव होने वाले किसी भी अन्य लक्षण की निगरानी करना।

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

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

- Health Links -- Info Santé (2**04-788-8200** 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 फ़ेंकने (जैसे एक टिश्यू) या दूषित कपड़े धोने के बाद और जब भी हाथ गंदे दिखते हों

अपनी खाँसी और छींक को कवर करें

- अपनी आस्तीन या टिश्यू खाँसे या छींकें।
- इस्तेमाल किए गए टिश्यू को कचरे में फ़ेंक 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।
- मुंह 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 ब्लीच के घोल (एक लीटर पानी में 20 ml [चार चम्मच] ब्लीच) 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 ढूंढने 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
- 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