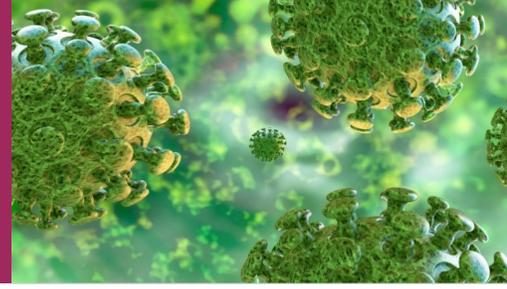


COVID-19

(कोरोनावायरस रोग 2019)

(COVID-19 (Coronavirus Disease 2019))



COVID-19 एक श्वसन तंत्र से सम्बंधित बीमारी है जो श्वसन तंत्र से निकलने वाली बूंदों और कणों के माध्यम से एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में फैल सकती है। COVID-19 टीके लगवा कर अप टू डेट रहने से COVID-19 से गंभीर रूप से बीमार होने, अस्पताल में भर्ती होने और मृत्यु होने की संभावना से सुरक्षा में मदद मिलती है।



COVID-19 के संकेत और लक्षण*

- ▶ खांसी (नयी या पुरानी खांसी का बदतर हो जाना)
- ▶ गले में खराश होना
- ▶ साँस फूलना
- ▶ बुखार या ठंड लगना
- ▶ नाक बहना
- ▶ मांसपेशियों में दर्द
- ▶ सिरदर्द
- ▶ स्वाद या खुशबू/बदबू महसूस न होना

*कुछ लोगों को थकान भी महसूस हो सकती है या उनमें मतली, उल्टी, दस्त या पेटदर्द जैसे गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल लक्षण भी हो सकते हैं।

ध्यान दें: COVID-19 से ग्रस्त हर किसी में ये सभी लक्षण नहीं होते और कुछ लोगों में कोई भी लक्षण नहीं होते हैं। आप यह वायरस तब भी दूसरों तक फैला सकते हैं भले ही आप में लक्षण हल्के हैं या कोई भी लक्षण नहीं हैं।



खुद को और दूसरों को भी COVID-19 से सुरक्षित रखें

- ▶ टीका लगवाएं और अपने सभी टीके लगवाकर अप टू डेट रहें। COVID-19 से सर्वोत्तम सुरक्षा के लिए 6 महीने और उससे अधिक उम्र के प्रत्येक व्यक्ति को एक सुरक्षित और प्रभावी COVID-19 टीका अवश्य लगवाना चाहिए।
- ▶ यदि आप में COVID-19 के लक्षण हैं, या पहले दूसरों के साथ भीड़ में रहे हैं, विशेष रूप से जिनमें गंभीर बीमारी के जोखिम कारक हैं उन लोगों की सुरक्षा में मदद करने के लिए COVID-19 टेस्ट करवाएं।
- ▶ कम से कम 24 घंटों तक घर पर ही रहें जब तक कि निम्नलिखित दोनों सत्य न हों:
 - ▶ आपके लक्षण कुल मिलाकर बेहतर हो रहे हैं।
 - ▶ आपको बुखार नहीं है (और आप बुखार कम करने वाली दवा का उपयोग नहीं कर रहे हों)।
- ▶ COVID-19 का इलाज करवाएं। यदि आप COVID-19 से बीमार हैं, तो किसी चिकित्सक से संपर्क करें और उन चिकित्सा देखभाल और उपचार विकल्पों के बारे में अधिक जानकारी प्राप्त करें जो आपके लक्षणों को बेहतर करने में मदद के लिए उपलब्ध हो सकते हैं। अधिक जानकारी Department of Health Services (स्वास्थ्य सेवा विभाग, DHS) COVID-19: उपचार और दवाएं वेबपेज पर पाई जा सकती है।

<https://www.dhs.wisconsin.gov/covid-19/treatments.htm>





यदि मैं COVID-19 के संपर्क में आ जाता/जाती हूँ तो मुझे क्या करना चाहिए?

- ▶ संपर्क में आने के कम से कम 5 दिन बाद COVID-19 की जाँच करवाएँ।
- ▶ लक्षणों पर नजर रखें।



यदि मुझ में COVID-19 के लक्षण हैं तो मुझे क्या करना चाहिए?

- ▶ तुरंत COVID-19 की जाँच करवाएँ।
- ▶ कम से कम 24 घंटों तक घर पर ही रहें जब तक कि निम्नलिखित दोनों सत्य न हों:
 - ▶ आपके लक्षण कुल मिलाकर बेहतर हो रहे हैं।
 - ▶ आपको बुखार नहीं है (और आप बुखार कम करने वाली दवा का उपयोग नहीं कर रहे हों)।



यदि मुझे COVID-19 है तो मुझे क्या करना चाहिए?

- ▶ यदि आप में COVID-19 के लक्षण हैं, तो आपको कम से कम 24 घंटे तक घर पर ही और अपने घर के अन्य लोगों और पालतू जानवरों से अलग रहना चाहिए। दिन 0 वह पहला दिन है जब आपके लक्षण शुरू हुए थे या जिस दिन आपका COVID-19 टेस्ट पॉजिटिव आया था (यदि आप में लक्षण नहीं हैं)।
- ▶ यदि आपमें लक्षण हैं, तो आप 24 घंटे के बाद आईसोलेशन से बाहर आ सकते हैं यदि बुखार कम करने वाली दवा के उपयोग के बिना ही आप बुखार से मुक्त रहे हैं और आपके अन्य लक्षणों में सुधार हो रहा है।
- ▶ यदि आपमें लक्षण नहीं हैं, तो आप 24 घंटे के बाद आईसोलेशन से बाहर आ सकते हैं। यदि पॉजिटिव टेस्ट रिजल्ट के बाद आपमें लक्षण विकसित हो जाते हैं, तो आपकी 24 घंटे की आईसोलेशन अवधि फिर से शुरू होनी चाहिए। दिन 0 आपके लक्षणों के दिखने का पहला दिन है।
- ▶ सामान्य गतिविधियाँ फिर से शुरू करने के बाद 5 दिनों तक मास्क पहनना और शारीरिक दूरी बनाए रखना जारी रखें।



COVID-19 के बारे में और जानें

- ▶ वैक्सीन: www.dhs.wi.gov/covid-19/vaccine.htm
- ▶ जांच: www.dhs.wi.gov/covid-19/testing.htm
- ▶ COVID-19 डेटा: www.dhs.wi.gov/covid-19/data.htm
- ▶ सामान्य COVID-19 जानकारी: www.dhs.wi.gov/covid-19/index.htm

