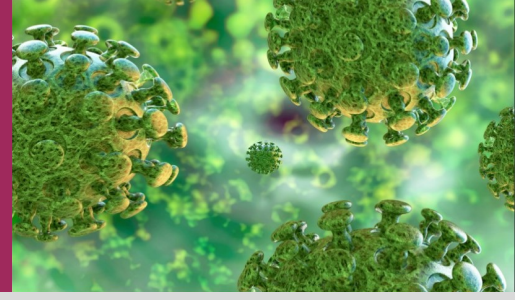


# COVID-19

(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 तक फैल सकती है। COVID-19 टीके और अनुशंसित बूस्टर खुराकें लगवा कर अपडेट रहने से COVID-19 से होनेवाली गंभीर बीमारी, अस्पताल में भर्ती होने और मृत्यु के खिलाफ सुरक्षा में मदद मिलती है।



## COVID-19 के संकेत और लक्षण\*

- ▶ खांसी (नई या पुरानी खांसी का बदतर होना)
- ▶ गला खराब होना
- ▶ सांस की तकलीफ़
- ▶ बुखार या ठंड लगना
- ▶ नाक बहना
- ▶ मांसपेशियों में दर्द होना
- ▶ सिरदर्द
- ▶ स्वाद या महक को महसूस न कर पाना जो पहले नहीं था

\*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।



## COVID-19 से खुद की और दूसरों की रक्षा करें

- ▶ **टीका लगवाएं और अपने सभी टीके लगवाकर अप टू डेट रहें।** 6 महीने और उससे अधिक उम्र का कोई भी व्यक्ति एक सुरक्षित और प्रभावी COVID-19 टीका लगवा सकता है। 6 महीने और उससे अधिक उम्र के प्रत्येक व्यक्ति, जो पात्र है, उसे COVID-19 टीकों के मामले में अप टू डेट रहने और COVID-19 के खिलाफ सुरक्षा को बढ़ावा देने के लिए एक अपडेटेड बूस्टर खुराक जरूर लगवाना चाहिए।
- ▶ **अपनी काउंटी के COVID-19 समुदाय स्तर को जानें।** अपनी काउंटी के COVID-19 समुदाय स्तर को जानने से आपको यह निर्धारित करने में मदद मिल सकती है कि आपको रोकथाम के कौन से उपाय करने चाहिए। आपकी काउंटी के COVID-19 समुदाय स्तर मार्गदर्शन की जानकारी CDC के [COVID-19 समुदाय स्तर के वेबपेज](#) पर पाई जा सकती है।
- ▶ **किसी COVID-19 संक्रमित व्यक्ति के संपर्क में आने के कम से कम 5 दिन बाद परीक्षण करवाएं। अगर आप में COVID-19 के लक्षण हैं तो तुरंत जांच करवाएं।**
- ▶ **यदि आप बीमार महसूस कर रहे हैं या आपका COVID-19 का निदान हुआ है तो घर पर रहें और एक अच्छी फिटिंग वाला मास्क पहनें।**
- ▶ **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 तरीके से ठीक 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।
- ▶ **जिन क्षेत्रों में COVID-19 का समुदाय स्तर उच्च है वहाँ सार्वजनिक आंतरिक स्थानों में अच्छी तरह से फिट होने वाला मास्क पहनें।** COVID-19 से संक्रमित किसी व्यक्ति के संपर्क में आने के बाद 10 दिनों तक अपने घर में और बाहर, लोगों के आस-पास रहने के दौरान मास्क पहनें। यदि आप COVID-19 संक्रमित हैं, तो आइसोलेशन में रहने के दौरान और आइसोलेशन खत्म होने के बाद अतिरिक्त 5 दिनों तक, जब भी आपको दूसरों के नजदीक जाना पड़ता है, तो आपको मास्क जरूर पहनना चाहिए।



## यदि मैं COVID-19 के संपर्क में आया था तो मुझे क्या करना चाहिए?

- ▶ संपर्क के कम से कम 5 दिन बाद परीक्षण करवाएं, लक्षणों पर नजर रखें और 10 दिनों तक अपने घर में और सार्वजनिक आंतरिक स्थानों में दूसरों के आसपास मास्क पहनें, भले ही आप COVID-19 टीके लगवाकर अद्यतन हों।



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

- ▶ तुरंत COVID-19 की जांच करवाएं।
- ▶ अपने परीक्षण परिणामों की प्रतीक्षा करते समय आइसोलेट रहें और घर के अंदर यदि आपको दूसरों के आस-पास रहना पड़े तो एक अच्छी फिटिंग वाला मास्क पहनें।



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

- ▶ यदि आपको COVID-19 है, तो आपको कम से कम पूरे 5 दिनों तक घर पर ही रहना चाहिए और अपने घर के अन्य लोगों और पालतू जानवरों से आइसोलेट रहना चाहिए। दिन 0 वह पहला दिन होता है जब आपके लक्षण शुरू हुए थे या जिस दिन आपका पॉजिटिव COVID-19 परीक्षण लिया गया था (यदि आप में लक्षण नहीं हैं)।
- ▶ यदि आपमें लक्षण हैं, तो 5 दिनों के बाद यदि बुखार कम करने वाली दवा के उपयोग के बिना ही 24 घंटों तक आपको बुखार नहीं होता है और आपके अन्य लक्षणों में भी सुधार हो रहा है, तो आप अपना आइसोलेशन समाप्त कर सकते हैं।
- ▶ यदि आपमें लक्षण नहीं हैं, तो आप पूरे 5 दिनों के बाद आइसोलेशन समाप्त कर सकते हैं। यदि आप में पॉजिटिव परीक्षण के बाद लक्षण विकसित होते हैं, तो आपकी 5 दिन की आइसोलेशन अवधि फिर से शुरू होनी चाहिए। दिन 0 आपके लक्षणों की शुरुआत का पहला दिन होता है।
- ▶ आइसोलेशन के दौरान, यदि आपको अन्य लोगों के आसपास जाना आवश्यक हो, तो एक अच्छी फिटिंग वाला मास्क पहनें।
- ▶ आपका आइसोलेशन समाप्त होने के बाद अतिरिक्त 5 दिनों तक मास्क पहनें। यदि आपका कम से कम 48 घंटे के अंतराल पर दो बार एंटीजन परीक्षण निगेटिव आता है, तो आप अपना मास्क जल्दी हटा सकते हैं। पहला परीक्षण 6ठे दिन से पहले नहीं होना चाहिए।



## COVID-19 के बारे में अधिक जानें

- ▶ टीके: [www.dhs.wi.gov/covid-19/vaccine.htm](http://www.dhs.wi.gov/covid-19/vaccine.htm)
- ▶ जांच: [www.dhs.wi.gov/covid-19/testing.htm](http://www.dhs.wi.gov/covid-19/testing.htm)
- ▶ करीबी संपर्क के बाद के चरण: [www.dhs.wi.gov/covid-19/close-contacts.htm](http://www.dhs.wi.gov/covid-19/close-contacts.htm)
- ▶ आपके निदान के बाद के अगले चरण: [www.dhs.wi.gov/covid-19/diagnosed.htm](http://www.dhs.wi.gov/covid-19/diagnosed.htm)
- ▶ COVID-19 डेटा: [www.dhs.wi.gov/covid-19/data.htm](http://www.dhs.wi.gov/covid-19/data.htm)
- ▶ माता-पिता और अभिभावकों के लिए जानकारी: [www.dhs.wi.gov/covid-19/parents.htm](http://www.dhs.wi.gov/covid-19/parents.htm)
- ▶ वायरस की किस्में जिनके कारण COVID-19 होता है: [www.dhs.wi.gov/covid-19/variants-info.htm](http://www.dhs.wi.gov/covid-19/variants-info.htm)
- ▶ सामान्य COVID-19 जानकारी: [www.dhs.wi.gov/covid-19/index.htm](http://www.dhs.wi.gov/covid-19/index.htm)

